

自宅でできる フレイル予防体操

●太ももの前の筋肉を鍛える運動●



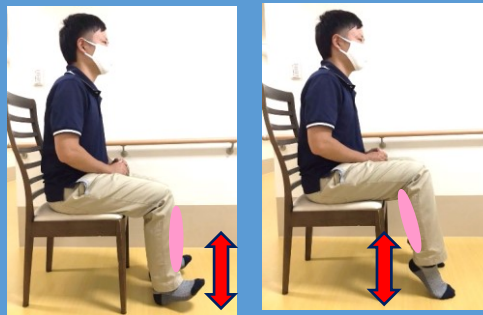
- ① ひざを伸ばす。
- ② つま先までそらす。

効果

この筋肉を鍛えると、立ち上がりや歩行が行いやすくなります。

また、ひざの痛みを軽減・予防することができます。

●足首の筋肉を鍛える運動●



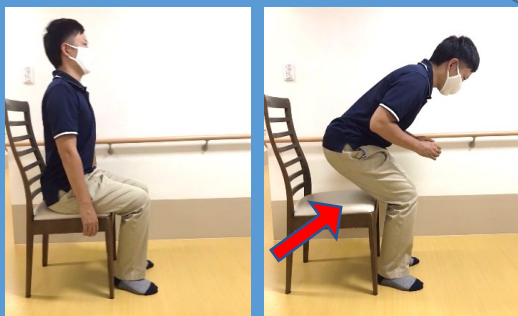
- ① つま先を上げる。
- ② かかとを上げる。

効果

この運動をすることで、ふんばる力が強くなり、ふらつきにくくなります。余裕がある方は、立つて行うと効果的です。

※テーブル等を持って、**転倒**に注意！！

●足全体の筋肉を鍛える運動●



- ① お辞儀をして腰を浮かす。
- ② お辞儀をして腰をおろす。

効果

この運動をすることで、イスからの立ち座りが楽になり、しっかりと歩けるようになります。

リハビリって「病院で受けるもの」と思っておられる方も多いのではないのでしょうか？

私たち、【**鶴見区在宅リハビリテーション連絡会りあっぷ**】は、皆さんの日々の暮らしの傍で、皆さんの生活を支えるリハビリ専門職の団体です。

詳細は、担当エリアの地域包括支援センターへお問い合わせください！

- ・鶴見区地域包括支援センター (06-6913-7512)
- ・鶴見区西部地域包括支援センター (06-6913-7878)
- ・鶴見区南部地域包括支援センター (06-6969-3030)

1日に10回ずつ×2セットを目安無理のない範囲で行いましょう。



<発行・問合せ> 社会福祉法人大阪市鶴見区社会福祉協議会
住 所：大阪市鶴見区諸口5丁目浜6-12 鶴見区在宅サービスセンター内
TEL：06-6913-7070 / FAX：06-6913-7676