

いつまでも自分の足で元気に歩こう！

今日から始める、**転ばない体づくり**



「こんなこと、ありませんか？」チェックリスト

- 最近、何もないところでつまづくこと
- 靴の底が、左右で偏ってすり減っている
- 家の中でも、スリッパを履いていると滑りやすい



自宅でできる！

簡単「貯筋(ちょきん)」体操



毎日続けて足腰しっかり！【回数の目安:朝・夕 各5~10回】
※必ず壁や、しっかりした椅子の背もたれに手をつけて行ってください。

1. つま先上げ・かかと上げ(すねとふくらはぎを鍛える)

- ・手をつけて立ち、つま先をグッと上げます(2秒キープ)。
- ・次に、かかをグッと上げます(2秒キープ)。

2. 椅子スクワット(太ももの筋肉を鍛える)

- ・椅子の前に立ち、お辞儀をするように、お尻を後ろに引きながらゆっくり腰を下ろします。
- ・お尻が椅子に軽く触れたら、ゆっくり立ち上がります。



特別な道具や激しい運動は必要ありません。すきま時間に、テレビを見ながら、**【つま先を上げる、かかを上げる、椅子から立ち上がる】**そんな毎日の積み重ねが、1年後の大きな若々しさを作ります。「わたしは大丈夫！」という過信から、少しの段差や平らな道でつまづき転び、大きな怪我を負ってしまうことがあるかもしれません。生活の中に貯筋体操を取り入れて、転ばない体をつくりましょう。