

自宅でやってみよう！

令和6年10月発行

# さかとお達者体操

活動・運動不足解消にご自宅で出来る坂戸市の介護予防事業「さかとお達者体操」をご紹介します！重りを使いたい方は、ご自宅にあるペットボトルに水を入れていただき、重りの代わりに使用してみてください♪

**体操のポイントは4つ！ 1. 各体操は10回を目安に 2. 無理をしない**

**3. ゆっくりなめらかに8カウント 4. 呼吸も続けましょう**



## ①腕を前に上げる運動

★鍛えられる筋肉：肩の前側

☆動きのポイント：腕が床と水平になるまで

ゆっくり上げてゆっくり下ろす

★期待される効果：

物を待ち上げる動作が楽になります



## ②腕を横に上げる運動

★鍛えられる筋肉：肩の横側

☆動きのポイント：腕が床と水平になるまで

ゆっくり上げてゆっくり下ろす

★期待される効果：

物を持ち上げる動作が楽になります



## ③椅子から立ち上がる運動

★鍛えられる筋肉：太もも、お尻、お腹

☆動きのポイント：お腹に力を入れる

少し前かがみになりゆっくり立つ

お尻を後ろに突き出すように座る

★期待される効果：

トイレ時の動作や立ち上がりが楽になります



#### ④膝を伸ばす運動

★鍛えられる筋肉：太ももの前側、すねの外側

☆動きのポイント：膝がまっすぐ伸びるまで

ゆっくり上げてゆっくり下ろす

膝を伸ばし足首を上に向け反らす

★期待される効果：

膝の痛みの予防や歩行時のつまずき予防



#### ⑤脚を後ろに上げる運動

★鍛えられる筋肉：お尻、支えている脚全体

☆動きのポイント：

背筋を伸ばし動かす側の膝を伸ばす

脚を後ろにゆっくり上げてゆっくり下ろす

★期待される効果：歩くのが速くなり支える力がつき

転びにくくなります



#### ⑥脚を横に上げる運動

★鍛えられる筋肉：お尻の外側、支えている脚全体

☆動きのポイント：

背筋を伸ばし動かす側の膝を伸ばす

脚を横にゆっくり上げてゆっくり下ろす

★期待される効果：安定して歩けるようになり支える

力がつき転びにくくなります

運動することによって様々な効果があることが分かってきています。その効果は、運動能力の向上以外に、認知症予防、うつ予防、骨粗鬆症予防などの効果があるといわれています。また、日常生活でいろいろなことができるようになり、「体力に自信がついた」という声も聞かれます。ぜひ既存のグループへの参加や、お住まいの地域に新しいグループを立上げ、一緒に介護予防に取り組みましょう！

お問い合わせ先：坂戸市役所 高齢者福祉課 地域包括ケア推進係

電話番号：049-227-6099(係直通)