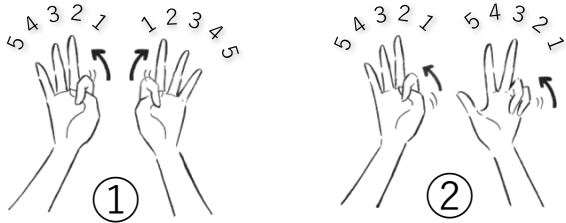


「桑名いきいき体操」ちょこっと抜粋

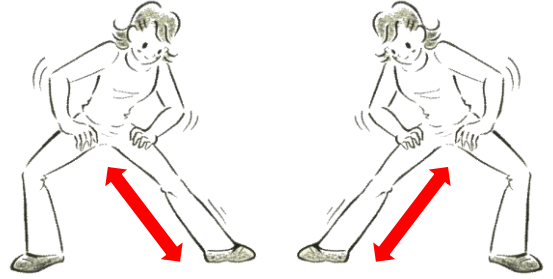
フレイル予防【運動編】

1 指のエクササイズ



- ・両方親指から数える
- ・小指から広げる
- ・右手親指から、左手小指から数える
- ・右手小指から、左手親指から広げる

2 足のストレッチ 8秒×4回



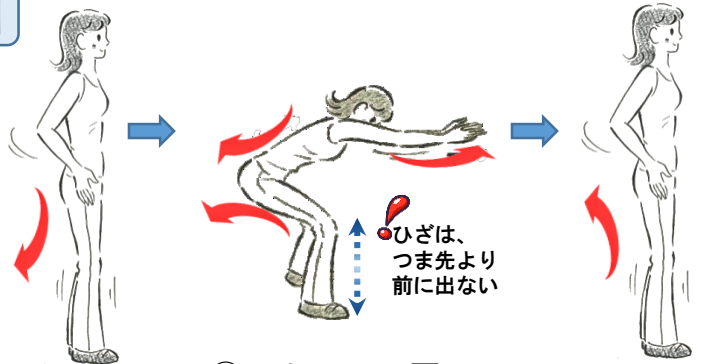
- ・足の裏側をしっかり伸ばす（伸脚）

3 足踏み 8ステップ×4回



- ・8まで数えながら、その場で足踏み
- ・太ももをしっかり上げる

4 スクワット ① 8秒×4回 ② 16秒×4回



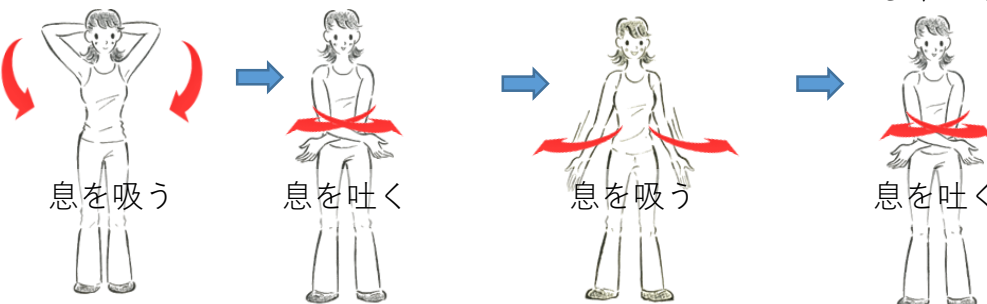
- ・両足を肩幅程度に開く

① 最初の4回
4秒かけて椅子に座るようにゆっくりしゃがむ → ① 4秒かけてゆっくり立ち上がる

② 次の4回
4秒かけて椅子に座るようにゆっくりしゃがみ、4秒キープ → ② 8秒かけてゆっくり立ち上がる

! ひざは、つま先より前に出ない

5 深呼吸 3回



息を吸う

息を吐く

息を吸う

息を吐く

- ・息を止めない
- ・無理をしない
- ・痛い時は止める
- ・水分補給

「桑名いきいき体操」とは？

- ・体操時間は約10分の市オリジナル体操です
- ・「脳トレ」「筋トレ」「ストレッチ」で構成
- ・桑名市ホームページから動画がみれます

↓動画はこちら↓



桑名市役所 保健医療課 24-1182