

タオルを
使った

日常生活^{ちょい+}プラス運動

～無理なくフレイル予防～

第4回

下半身編

痛み軽減運動

足裏での床掃除



股関節は 大きな円運動

股関節を中心に、前後・左右に動かしたり、大きな円を描いてみましょう。

股関節は 数字書き運動

膝痛がある方は、膝関節を中心に足で0～10までの数字を書いてみましょう。

椅子に座り、床に置いたタオルの上に足をのせ、足で円や数字を書いてみます。そのとき、股関節・膝関節の動きを意識して書いてみましょう。

ふくらはぎストレッチ



つま先にタオルを引っかけて、両手でゆっくりタオルを引っ張ります。膝は伸ばしたまま、30秒2セット程度行います。



息は止めないで、ゆっくりと吐きながら行います。このふくらはぎのストレッチは、足関節の運動だけでなく、腰痛やひざ関節痛の改善にも効果があります。

痛みが続く、悪化する時は無理せず受診・相談しましょう。

福島県のホームページでは、フレイル予防のポイントや実践方法を紹介しています。

それ、
フレイルかも？

フレイルとは、加齢によって心身の機能が衰え、介護が必要になってしまう前段階の状態を指します。早めに対策すれば予防・改善ができます。

フレイル予防のポイントは、「人とつながる（社会参加）」「体を動かす（運動）」「いろいろ食べる（栄養）」です。フレイル予防の一つである運動について、福島県立医科大学保健科学部の星真行助教に、日常生活に取り入れられるタオルを使った簡単な運動を聞きました。毎月1回、計4回連載します。

コラム 4

意識から変わる 正しい歩行実践

正しい歩行は、まず意識から。背筋を伸ばし、お腹に力を入れて少し大まかで歩きましょう。腕もリズムよく振ると、全身運動になります。足に合った靴選びも重要です。歩く際はかかとから着地し、足の親指でしっかりと地面を蹴る意識を持つことがポイントです。これにより膝の痛みの軽減や転倒予防にもつながります。正しい歩行を意識することで、姿勢にも良い変化が現れます。

福島県保健福祉部健康づくり推進課

〒960-8670 福島県福島市杉妻町2番16（西庁舎7階）

Tel|024-521-7165



もっと詳しい情報はコチラ！/

フレイル予防 福島県 検索