

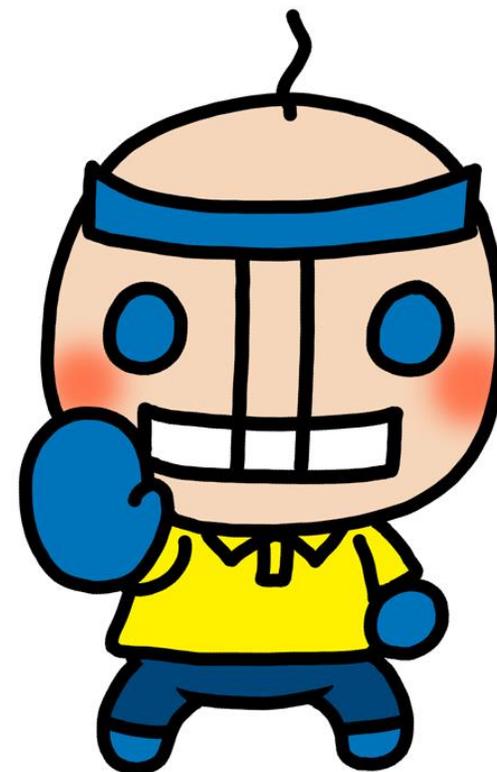
**難易度5まで！**

# 自宅で出来る フレイル予防の運動

疾病予防運動施設 メディット21

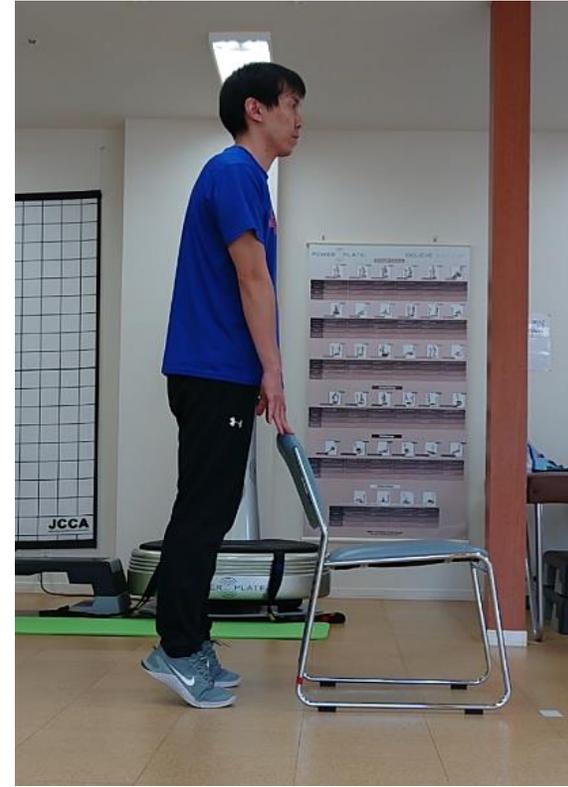
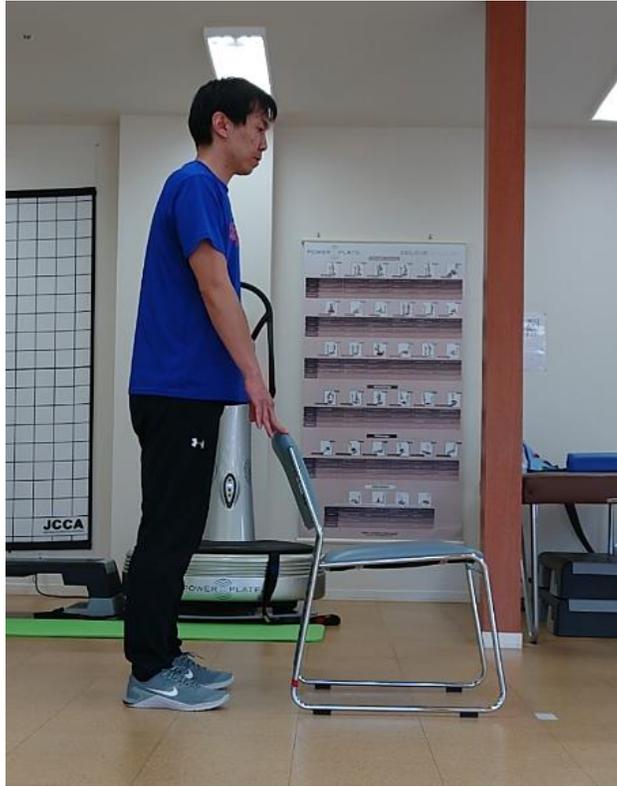
菊池 考祐先生に  
教えていただきました！

無理のない範囲で取り組んでみましょう！



# 難易度1:かかと上げ(ヒールアップ)

1セット10回

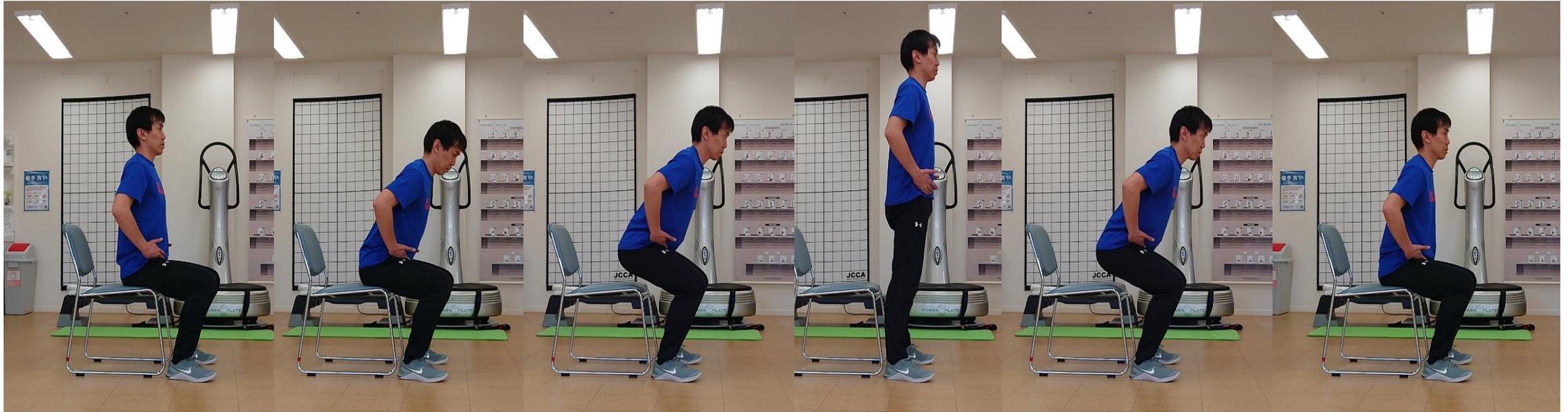


①安定した椅子や机の上に手を置き  
腰幅程度に足を開きます

②両足のかかとを持ち上げて  
2秒間保持しゆっくり下ろします

# 難易度2: 椅子からの立上り(スクワット)

1セット10回



- ① 椅子に座り肩幅程度に足を開き、膝の下につま先がくるようにします
- ② 足の付け根に両手を置いたら上半身を前傾させ、  
お腹と足の間で手を軽く挟みます
- ③ 両足に力を入れて立ち上がります
- ④ おしりを後ろに引きながら、ゆっくりと椅子に座る

# 難易度3:腹筋(シットアップ)

1セット10回



- ① 上向きに寝たら両ひざを曲げ、腰幅程度に足を開きます
- ② 両ひざの間に「丸めたバスタオル」や「ボール」を挟みます
- ③ 両手を耳の後ろで軽く組みましょう
- ④ 両ひざでタオルやボールをつぶしながら、おへそを覗くように上半身をゆっくりと起こします
- ⑤ 息をはきながら上半身を起こし、起こしたところで5秒間維持します

# 難易度4:背筋(コブラ)

1セット10回



- ① 下向きに寝たら両肘を直角に曲げ、両肩の横におきます
  - ② あごを引いたまま、床から胸が離れる程度まで上半身を持ち上げる
  - ③ 自然な呼吸を続けながら、上半身を起こしたところで5秒間維持する
- ※ 動作中は背中とお腹の両方に力が入るように意識します

# 難易度5:腹筋(クアドロペッドエクササイズ)

1セット  
左右各10回



①四つ這いの姿勢になりましょう



②片足を後方に持ち上げ、  
お尻の高さで2秒間維持したら  
ゆっくり下ろします

# 応用編

## 難易度5:腹筋(クアドロペッドエクササイズ)



①四つ這いの姿勢にいきましょう

1セット  
左右各10回



②片足と対側の腕を同時に持ち上げ  
持ち上げた姿勢を2秒間維持したら  
ゆっくり下ろす

※足だけ持ち上げるよりも強度が上がります！