

自宅で出来る

簡単体操で体を守ろう

～フレイルの進行を予防するために～

体操の詳細は
動画で確認→



片足立ち（左右交互に1分間）

～体幹を鍛えて姿勢の改善～



上半身を左右に曲げないようにする。

かかと上げ（10回×3セット）

～第2の心臓！ふくらはぎを鍛える～



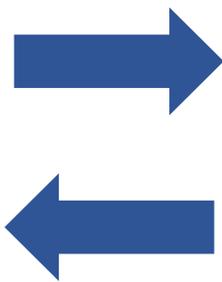
かかとを、ゆっくり上げて、ゆっくり下ろす。

スクワット（5回×3セット）

～下半身全体の強化～



つま先は30度ずつ開く。



膝がつま先より出ないようにする。

★体操を行ったら、カレンダー等に印をつけ、記録しましょう！

監修：医療法人社団綾和会 掛川東病院リハビリテーション科

参考：日本老年医学会「新型コロナウイルス感染症～高齢者として気をつけたいポイント」

筑波大学 久野研究室 「コロナは手洗い×睡眠・食事×運動 そして笑顔」、国の専門家会議（令和2年4月1日）

静岡県総合健康センター すこやか大陸 49号健口体操でお口のケア特集