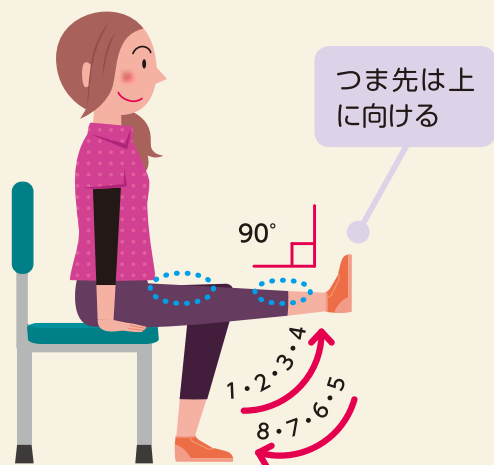


体の衰えを防ぐことは、自立した生活を送る上で必要なだけでなく、認知症予防の観点からも重要です。筋力は、何歳であっても鍛えることができます。体力や筋力にあわせて毎日少しずつ無理のない範囲で行いましょう。

## 1 ひざ伸ばし 5セット (右・左1回を1セット)



- ① 背筋を伸ばしていすに浅く座る。
- ② 4秒かけて片足を持ち上げ(ひざを伸ばす)4秒かけて元に戻す。

## 2 ひざ曲げ 5セット (右・左1回を1セット)

太ももはなるべく動かさな  
いでひざだけ  
を曲げる



- ① いすの背もたれを支えにする。
- ② 4秒かけて片足を曲げ、4秒かけて戻す。

## 3 脚の横上げ 5セット (右・左1回を1セット)

つま先とひ  
ざは正面に  
向ける

上半身はな  
るべくまっ  
すぐを保つ



- ① いすの背もたれを支えにして、まっすぐ立つ。
- ② 4秒かけて片足を横(外側)に上げ、4秒かけて元に戻す。

## 4 かかと上げ 10回



- ① いすの背もたれを支えにして、まっすぐ立つ。
- ② 4秒かけて両足のかかとを上げ、4秒かけて元に戻す。