

家で手軽に

ゆるトレで  
フレイル予防

Vol.8 運動

体を支え、歩く力をつける

## 下半身の運動

年末年始で毎日の生活リズムが乱れていませんか？ 運動習慣は継続が肝心。  
寒くて外出をひかえる日でも、室内でできる運動を取り入れてみましょう。

フレイルの予防には規則正しい生活が大切です。せっかく身に付いた運動習慣が、お正月でリセットされていませんか？ 今回は歩くために必要な筋力が付く、下半身を鍛える運動を紹介します。寒い日は室内でよいので、できるだけ体を動かすよう心がけてくださいね。



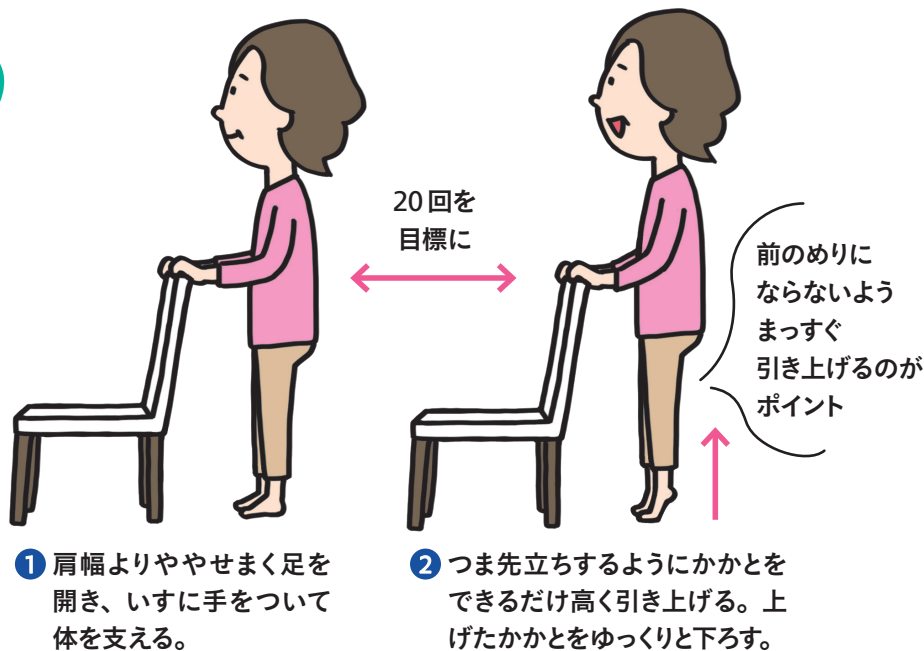
理学療法士  
今村 慶吾先生

東京都健康長寿医療センター  
研究所 研究員

## 1 かかとあげ

つま先立ちするようにかかとを引き上げる運動です。血の巡りをよくし、ふくらはぎの筋肉を鍛えます。

朝晩、歯みがき後に取り入れるなどで習慣化しましょう。出かける前の準備運動としてもおすすめです。



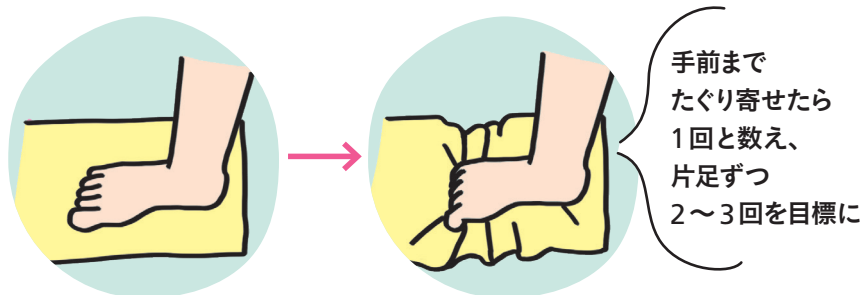
① 肩幅よりややせまく足を開き、いすに手をついて体を支える。

② つま先立ちするようにかかとをできるだけ高く引き上げる。上げたかかとをゆっくりと下ろす。

## 2 タオルギャザー

タオルを足指でたぐり寄せる運動で、足裏の筋肉を鍛えます。ふんばる力やバランス能力を高め、転倒防止に効果的です。

床はタオルが滑りやすい、フローリングなどがおすすめ。カーペットならタオルが滑りにくいため、より負荷をかけられます。



① いすに座り、床に敷いたタオルの上に足をのせる。

※タオルはフェイスタオルくらいの大きさで。

② かかとは床につけたまま、足の指をしっかりと広げて足指全体でタオルをつかみ、たぐり寄せる。

※無理をせず、足がつかないように注意してください。