

# 今月の目標

年

月

①

②

7日	1
○	
△	
今日のできごと	

体調を記入

- 1 よい
- 2
- 3 ふつう
- 4
- 5 わるい

日曜日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
日		日		日		日		日		日		日	
今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと	
今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと	
今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと	
今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと	
今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと	

今月のつばやき

指導者コメント記入欄

# 活動量を維持するのじゃ！

## ～毎日コツコツ動くこと～



👉 運動を行うことは、フレイルや認知機能の低下を防ぐために大切です。

**其の1** 太ももの筋肉を鍛えることで、「座る・立つ・歩く」といった動作が無理なく行えたり、転倒予防の効果も期待できます。椅子から立ち上がる運動が効果的です！

### 基本の強さレベル



座った姿勢から立ち上がり、ゆっくり腰を落とし座ります。

### 余裕がある人向けの強さレベル



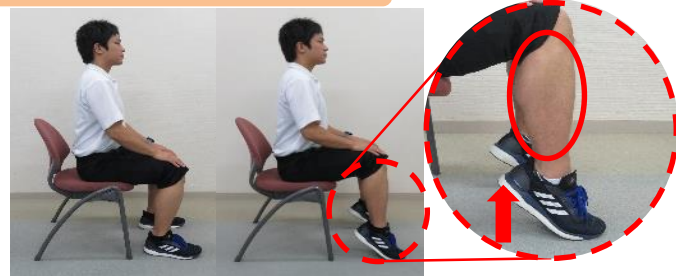
立った姿勢からゆっくり腰を落とし、ゆっくり立ち上がります。



おしりをおろす時は、膝がつま先よりも前に、できるだけ出ないように注意しながら行うのじゃ！

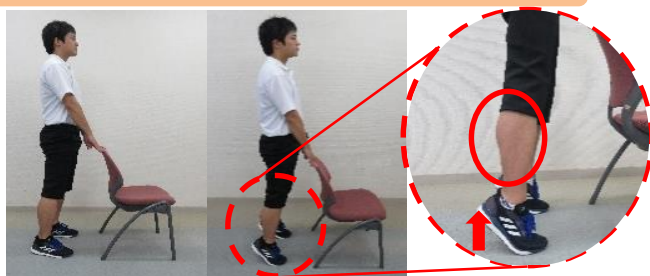
**其の2** ふくらはぎの筋肉を鍛えることで、しっかり歩くことを助けてくれます。

### 基本の強さレベル



かかとをしっかり上げて下げます。

### 余裕がある人向けの強さレベル



立位で行くと、体重が負荷になるため強度が上がります。



つま先を上げると、すねの部分のトレーニングに代わるのじゃ。転倒防止に役立てるのじゃ。



### 運動の目安

出典：愛知県版 運動器の機能向上プログラム  
～地域における介護予防（運動器）の推進を目指して～

回数	セット	頻度
10～15回	× 1～2セット	× 2～3回/週

**其の3** 「こまめに体を動かす」ことが大切です。  
散歩やラジオ体操、階段利用など身近なことからやってみてはいかがでしょうか！