



トレーニング・マニュアル

Produced by coconara

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や脳の働きが低下することをフレイル（虚弱）と呼びます。フレイルが進むと体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが増し、感染症も重症化しやすくなる傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を保つ体力を作りましょう。



社会福祉法人 基弘会

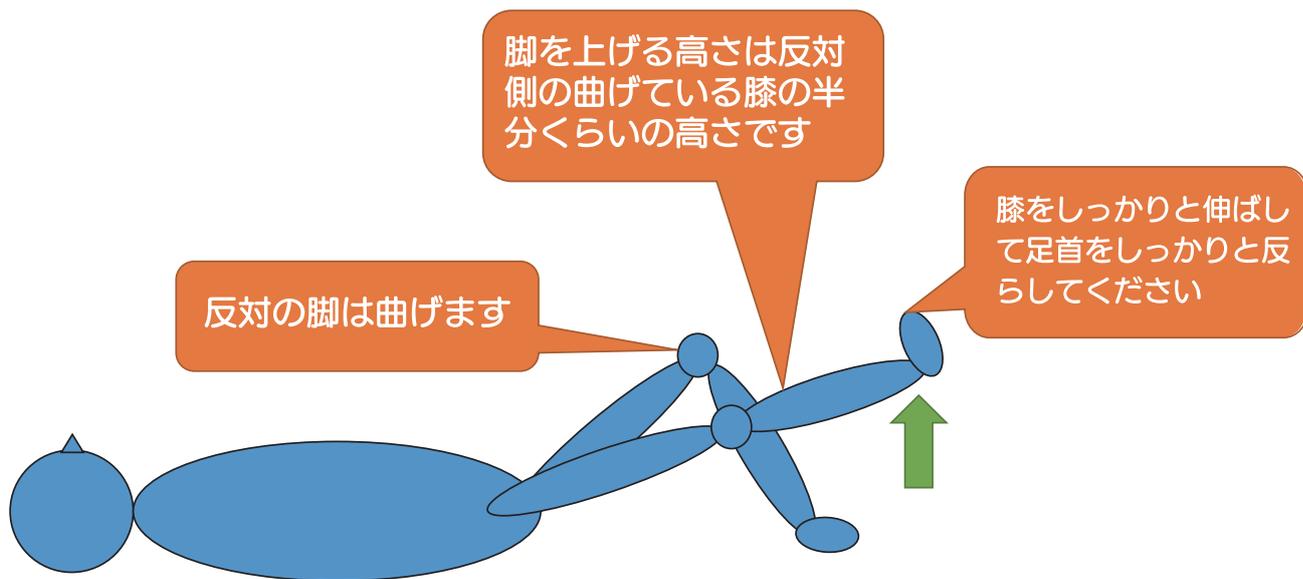
トレーニング マニュアル

目次

脚上げ運動	04
脚横上げ運動	05
お尻上げ運動	06
膝はさみ運動	07
腹筋運動	08
脚上げ運動	09
脚上げ運動	10
片手片膝上げ運動	11
つま先上げ運動	12
踵上げ運動	13
上肢挙げ運動	14

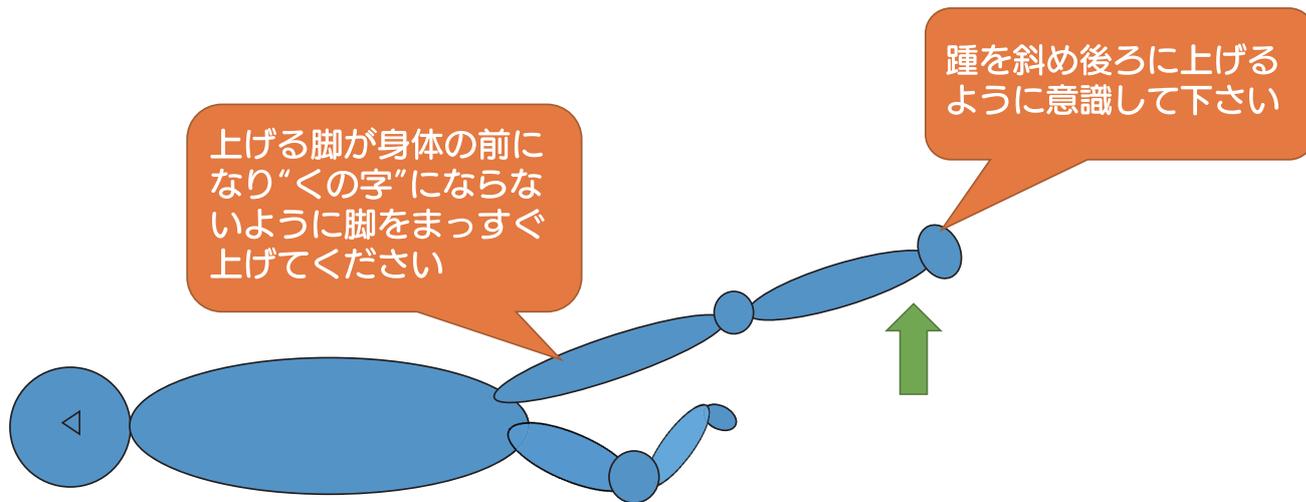
前方突き出し運動	15
四つ這い片手上げ運動	16
四つ這い片脚上げ運動	17
四つ這い交差上げ運動	18
お尻浮かし運動	19
スクワット運動	20
踵上げ運動	21
膝上げ運動	22
脚横上げ運動	23
膝上げ運動	24
スクワット踵上げ運動	25

01. 脚上げ運動



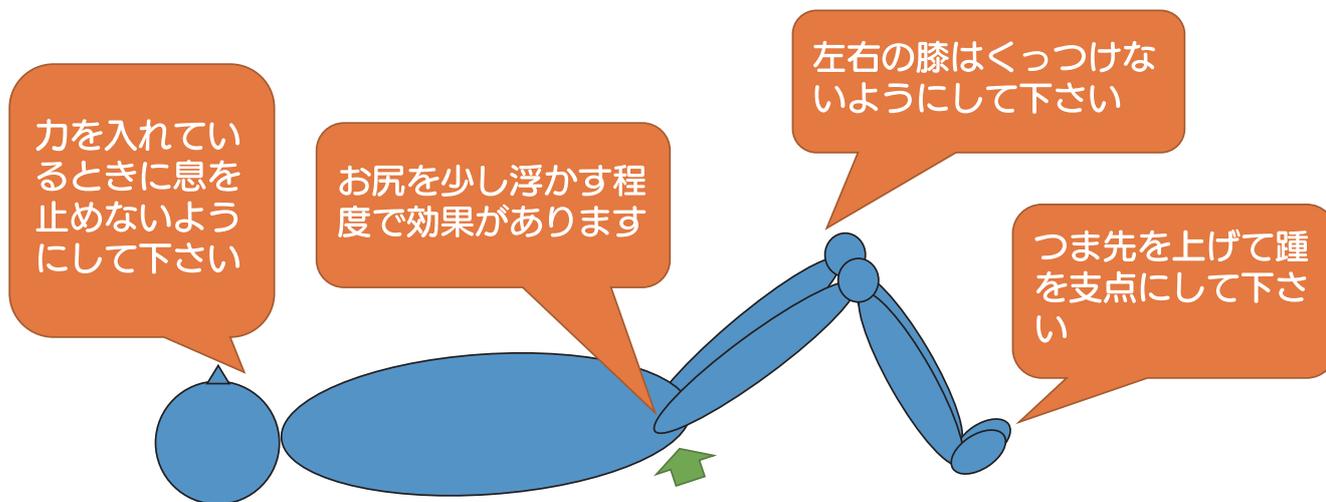
脚をゆっくり上げ5秒間止めてからゆっくりと
下ろしてください、左右10回ずつ行ってください。

02. 脚横上げ運動



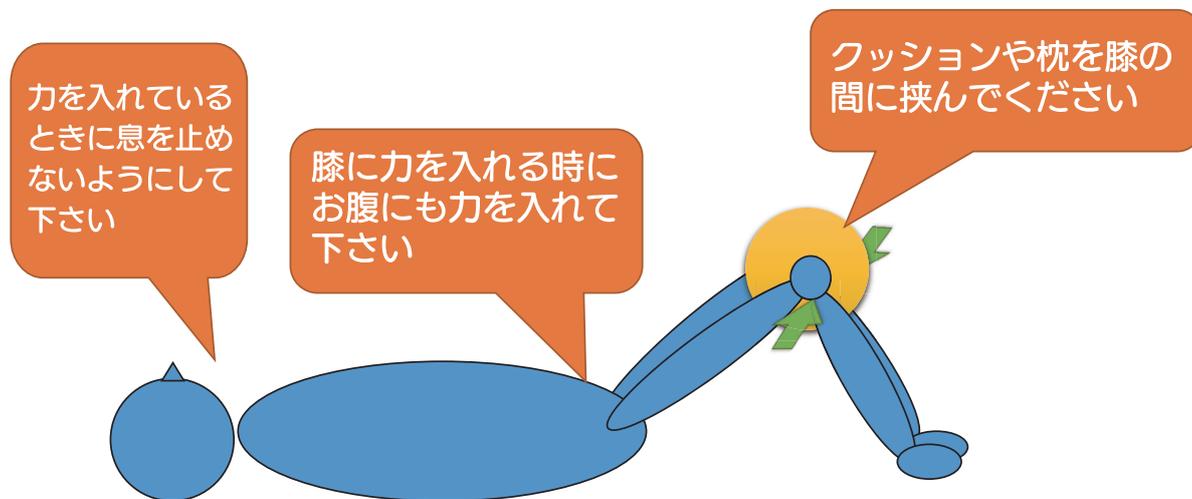
脚を上げ5秒間止めてからゆっくりと下ろしてください
左右10回ずつ行ってください。

03. お尻上げ運動



お尻を上げ5秒間止めてからゆっくりと下ろしてください
10回行ってください。

04. 膝はさみ運動



膝でクッションを挟み5秒間力を入れて下さい
10回行ってください。

05. 腹筋運動

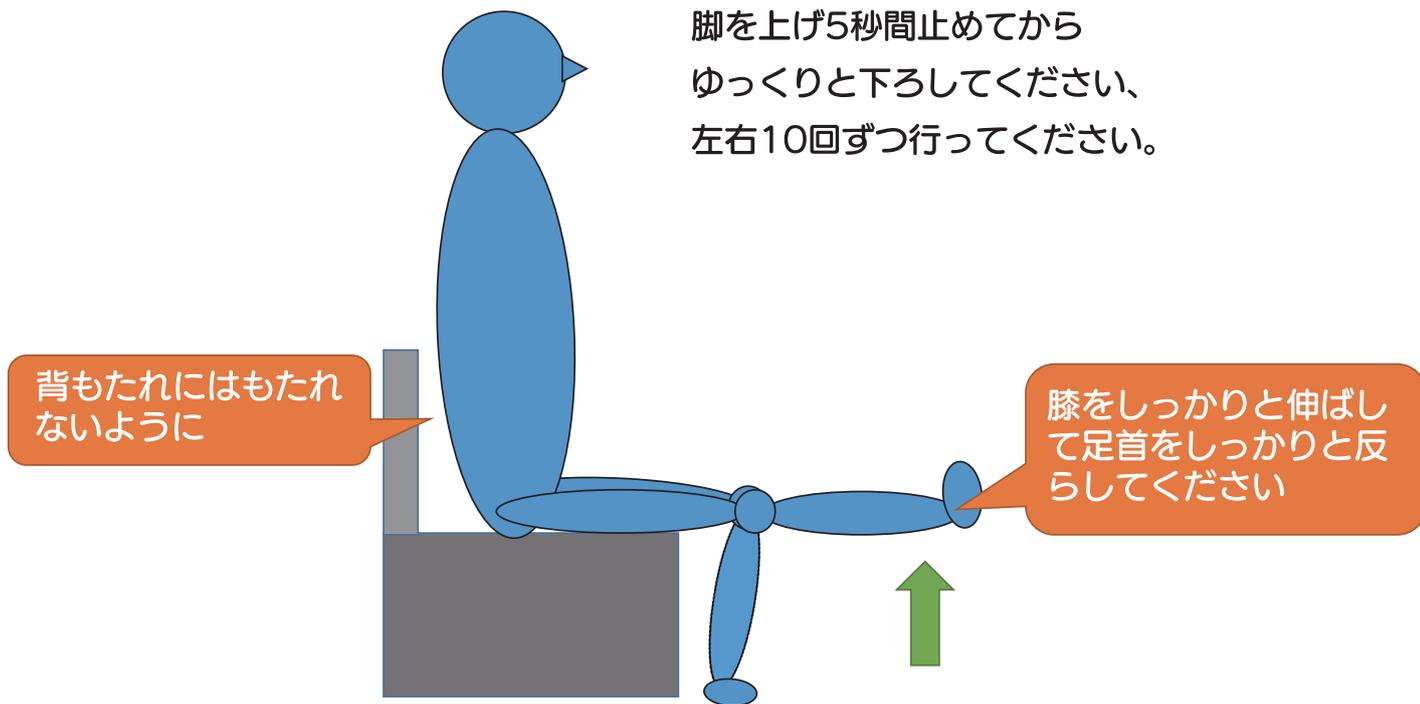
ゆっくりと上体を持ち上げ3秒間止めます
10回行ってください。

息を吐きながらおへそを見て下さい

必ず両膝は曲げて下さい

肩が少し持ち上がる程度で効果があります

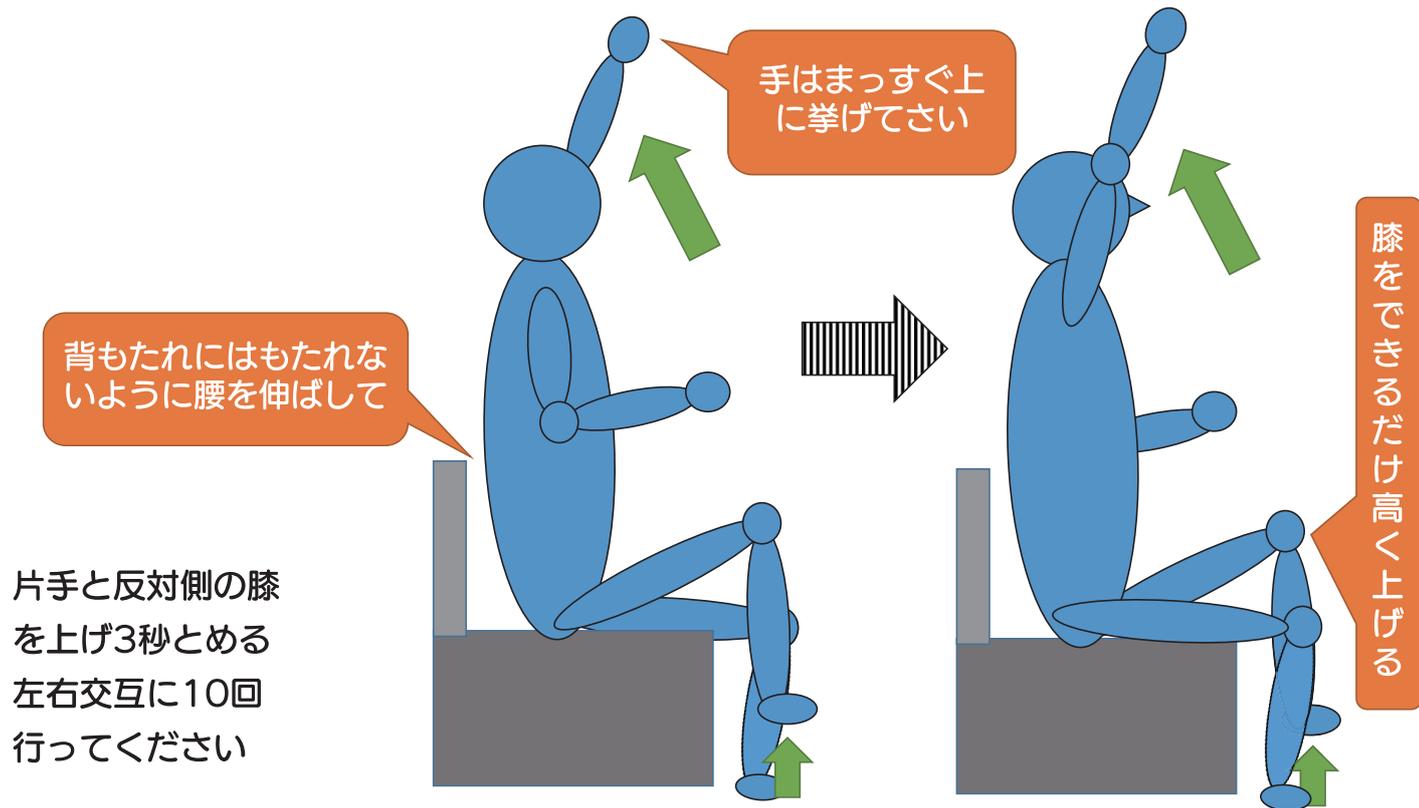
06. 脚上げ運動



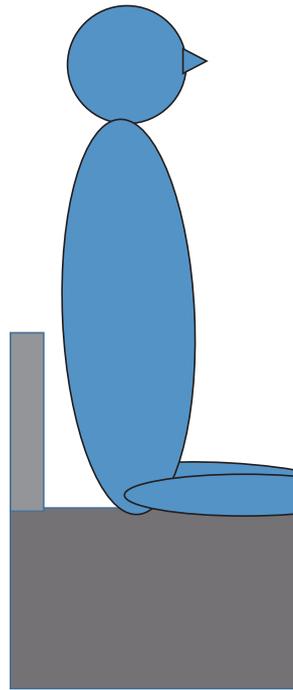
07. 脚上げ運動



08. 片手片膝上げ運動



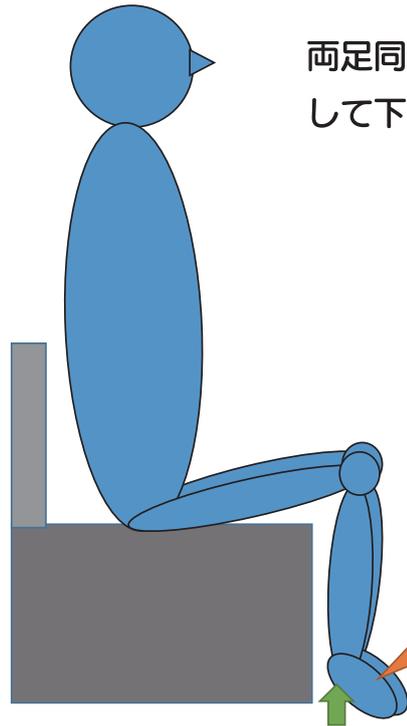
09. つま先上げ運動



両足同時に30回上げ下げ
して下さい

踵を地面につけたまま両
足のつま先を上に向けて
下さい

10. 踵上げ運動



両足同時に30回上げ下げ
して下さい

つま先を地面につけたま
ま踵を上げて下さい

11. 上肢挙げ運動



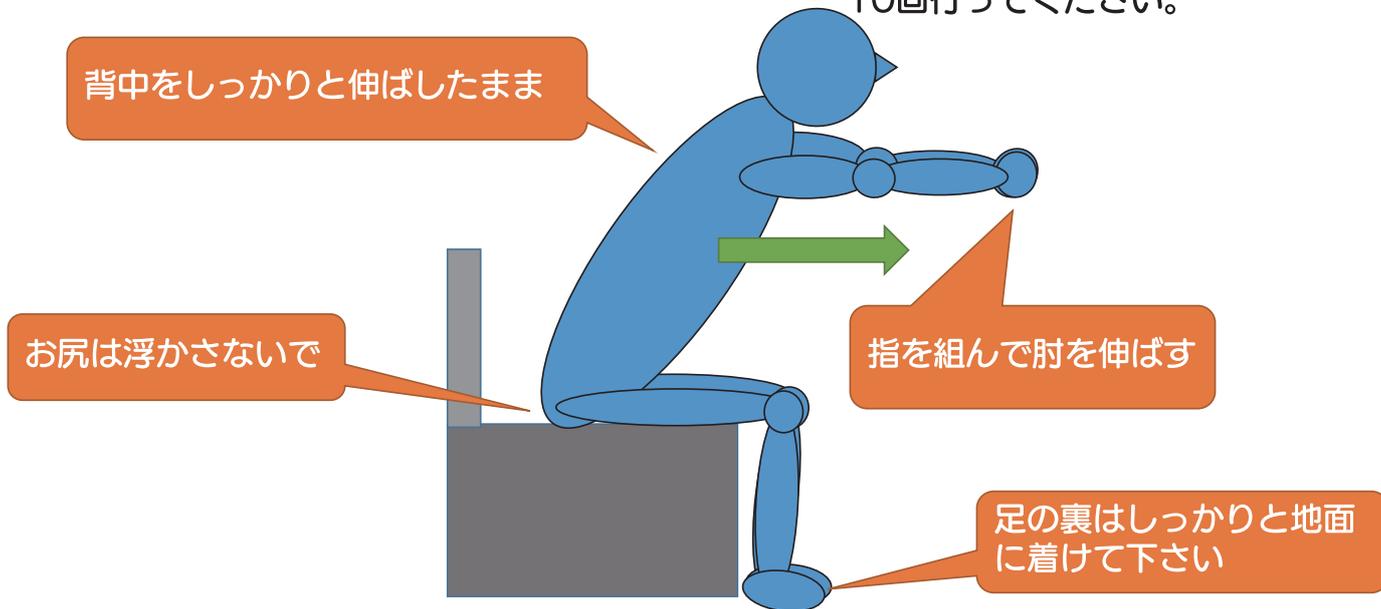
指を組んで肘を伸ばし無理なく顔の近くまで挙げてください、2秒止めてから下ろします。

20回行ってください

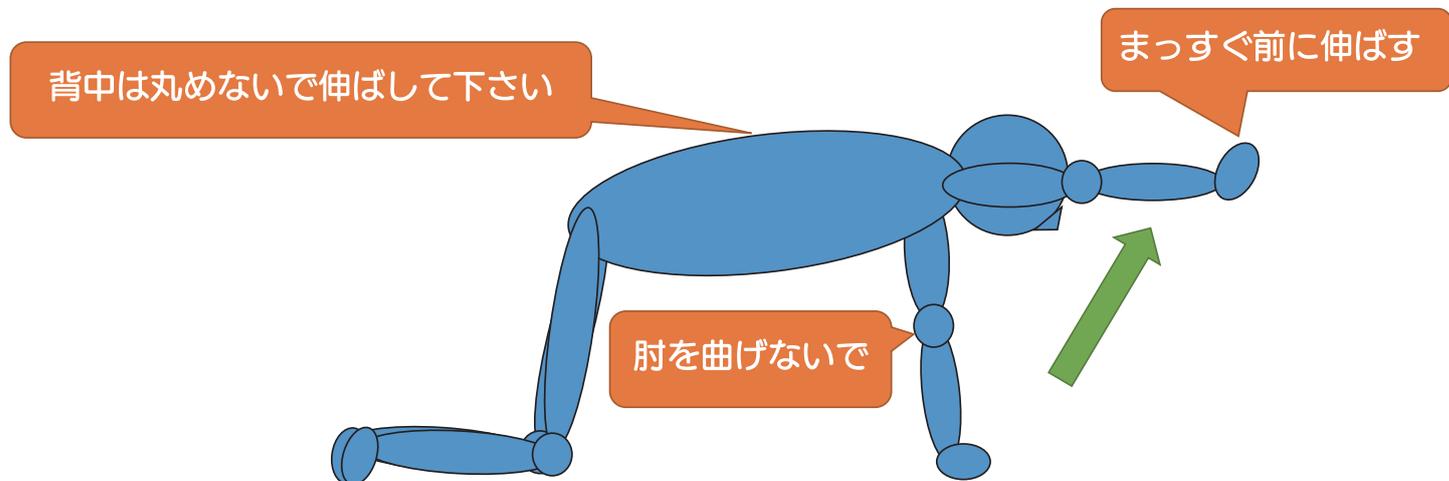
12. 前方突き出し運動

組んだ手を肘を伸ばしたまま
前方に突き出す、3秒止めて
元に戻る。

10回行ってください。

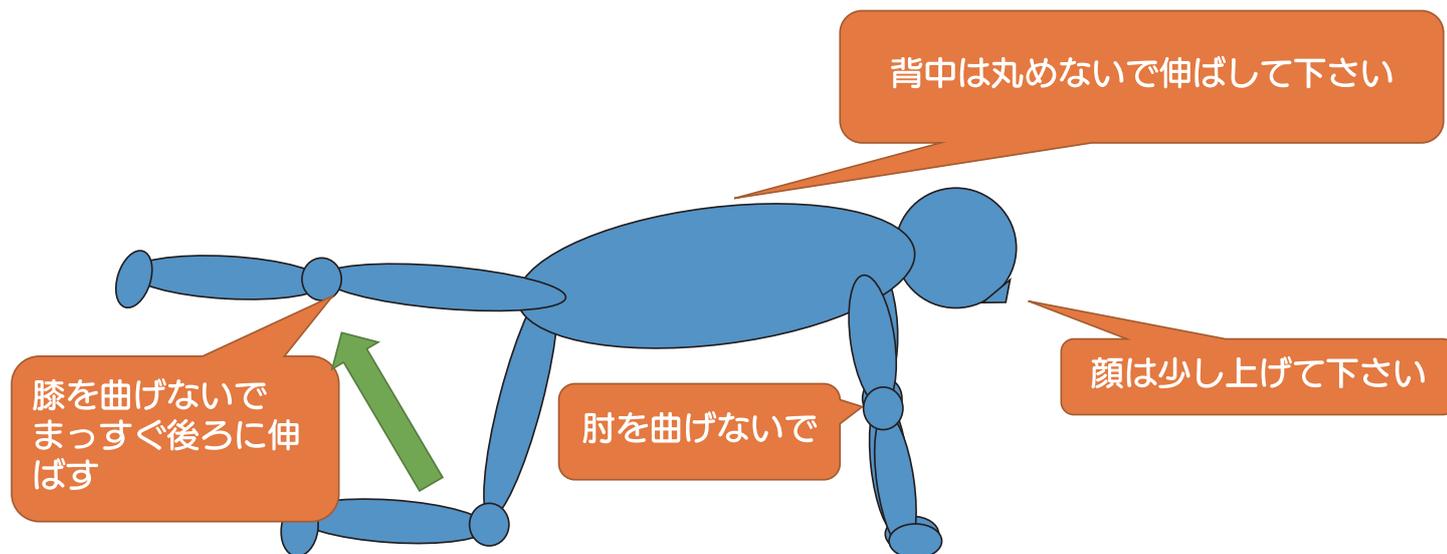


13. 四つ這い片手上げ運動



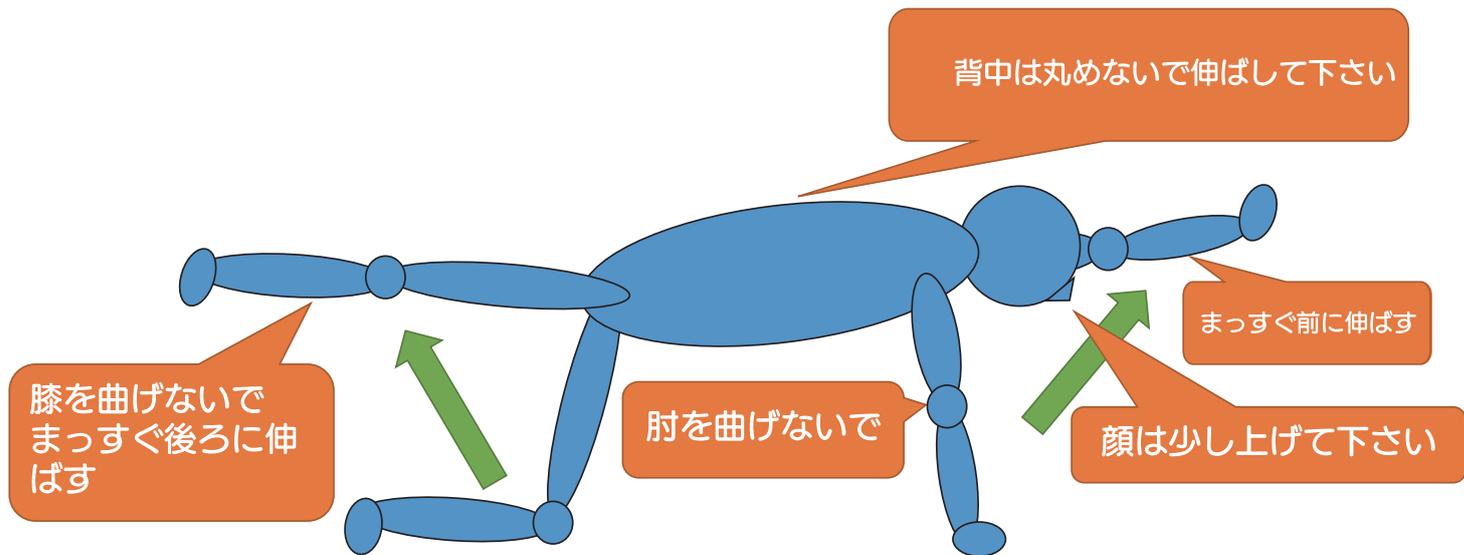
片手を前に伸ばし5秒間止めてから戻して
下さい左右交互に、10回行ってください。

14. 四つ這い片脚上げ運動



片脚を後ろに伸ばし5秒間止めてから戻して下さい左右交互に、10回行ってください。

15. 四つ這い交差上げ運動



片手・片脚をまっすぐに伸ばし5秒間止めてから戻して下さい、手と脚を左右交互に、10回行ってください。

16. お尻浮かし運動

座った状態から15cm程
腰を浮かして5秒間止め
てからゆっくり座って下
さい。
10回行ってください。



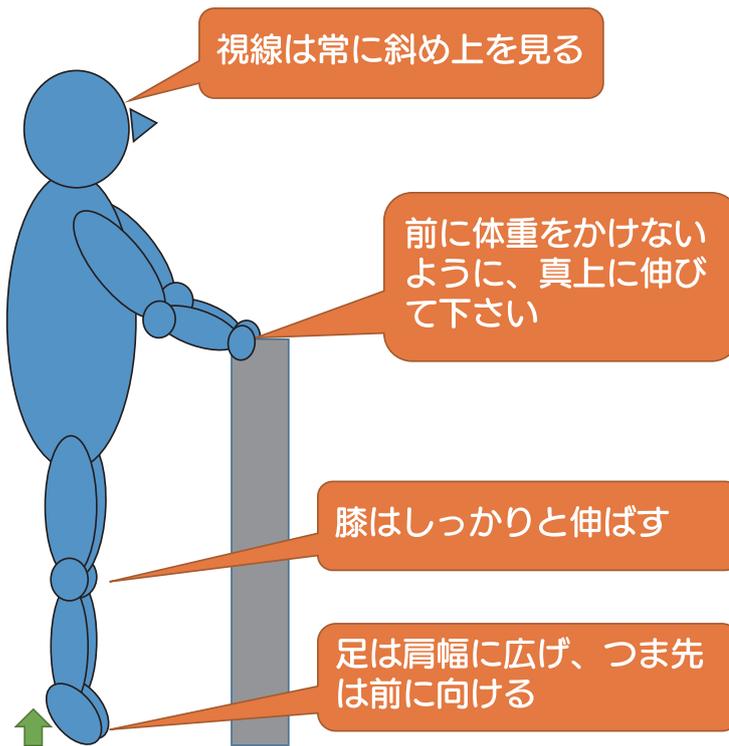
17. スクワット運動

立った状態から椅子に座る
様に腰を下げてる。
5秒間止めてからゆっくり
戻る。
10回行ってください。



18. 踵上げ運動

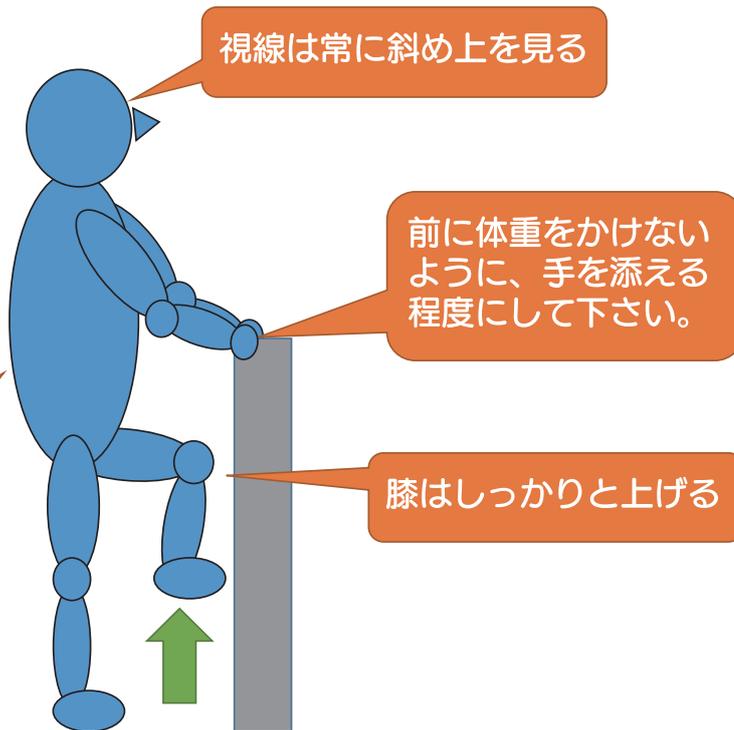
壁やタンス等を持った状態でまっすぐ背伸びをするように踵を上げる。
20回行ってください。



19. 膝上げ運動

壁やタンス等を持った状態で膝を上げて5秒止める。
左右交互に10回ずつ行って下さい。

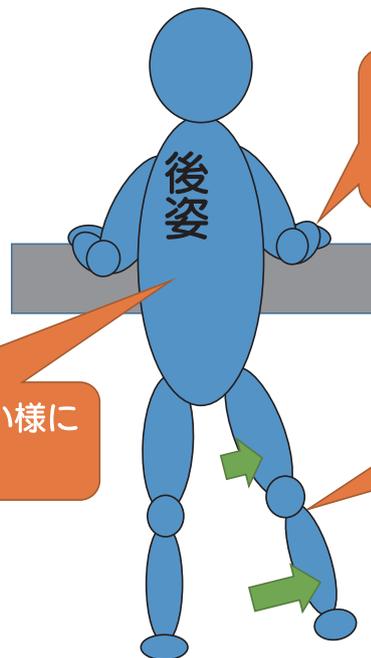
左右に身体を動かさない様に



20. 脚横上げ運動

壁やタンス等を持った状態で
脚を真横に上げる。
左右10回ずつ行って下さい。

左右に身体を動かさない様に
身体はまっすぐに



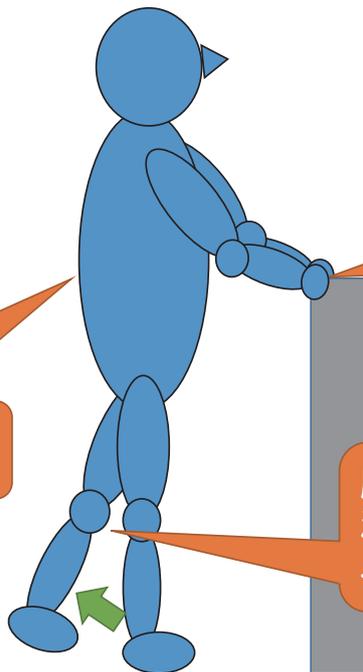
前に体重をかけない
ように、手を添える
程度にして下さい。

脚を少しだけ真横に出す
上げ過ぎないように

21. 膝上げ運動

壁やタンス等を持った状態で
脚を後ろに上げる。
左右10回ずつ行って下さい。

左右に身体を動かさない様に

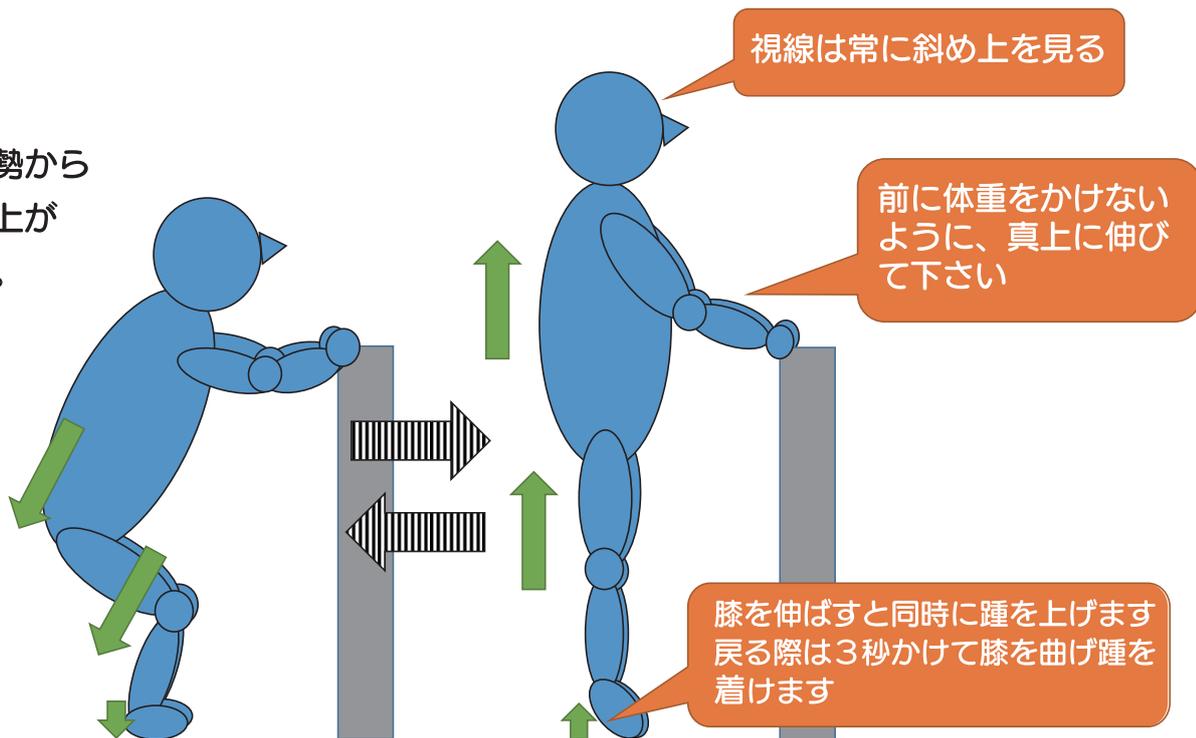


前に体重をかけない
ように、手を添える
程度にして下さい。

膝を伸ばしたまま地面に足
を着けないように少しで後ろに
上げる。

22. スクワット踵上げ運動

スクワットの姿勢から
まっすぐに立ち上がり踵も挙げます。
そこから3秒かけてもとのスクワットの姿勢に戻ります。



Youtubeで 動画を公開中！

QRコードから
アクセスできます



基弘会TUBE

🔍 検索

< 社会福祉法人基弘会 事業所一覧 >



- 特別養護老人ホーム夢の箱 勝山
〒544-0021 大阪市生野区勝山南1丁目17番43号
TEL:06-6712-2220 / FAX:06-6712-2224
<https://katsuyama.yumenohako.info>
- 夢の箱生野
〒544-0025 大阪市生野区生野東2丁目5番8号
TEL:06-6715-2188 / FAX:06-6715-2224
<https://ikuno.yumenohako.info>
- 夢の箱生野サテライトオフィス
〒544-0023 大阪市生野区林寺1丁目1番9号
TEL:06-6712-3039 / FAX:06-6712-3043
<https://satellite.yumenohako.info>



- ココナラ巽
〒544-0015 大阪市生野区巽南3丁目4番25号
TEL:06-6753-2333 / FAX:06-6753-2334
<https://coconara.info>
- ココナラ巽クリニック
TEL:06-6753-2211 / FAX:06-6753-2311
<https://clinic.coconara.info>



リズムタウン仙台

- リズムタウン仙台
〒981-3123 宮城県仙台市泉区古内字坂ノ上16番6号
TEL:022-378-8050 / FAX:022-378-8139
小規模多機能型居宅介護 / TEL:022-378-8060
<https://reismtown.info>

