

介護予防で

健康長寿を目指そう!

高齢期に心身の機能が低下した状態を“フレイル(虚弱)”といいます。

「健康状態」と「要介護状態」の段階で、フレイルの状態が続くと要介護状態等のリスクが高まります。

生活習慣病などの予防と適切な治療に加え、介護予防の取り組みを行い、健康長寿を目指しましょう!

介護予防の3つのポイント

バランスよく実施していきましょう

運動

筋トレ、ストレッチなど
藤口体操を活用しましょう!

栄養

栄養バランスよくしっかり食べる
お口の健康(口腔機能)の維持

社会参加

生活の広がり
人とのつながり

健康に不安がある方は、医師に相談して取り組みましょう。

藤口体操

～藤枝ロコモ蹴つとばし体操～

藤枝市オリジナル 介護予防体操

筋力・バランスアップ運動 編

市立図書館、
地域包括ケア推進課に
レンタル用DVD
あります

楽しくからだを
動かそう!



協力:藤枝MYFC



藤枝市ホームページに
動画掲載中

ヘディング (かかと上げ) 運動

目安
10回

立位の場合

1.かかとを上げる

4カウントで
かかとを上げる。
おしりを締めながら
行う。

1・2・3・4

5・6・7・8

背もたれを持つ



POINT
一定のリズムで
ゆっくり
上げ下げする。
前傾姿勢に
ならないように
注意する。

2.かかとを下ろす

4カウントで
かかとを下ろす。

リフティング (もも上げ) 運動

目安
30回

立位の場合

足はバランスを
崩さない程度に上げる。



片足を上下に動かす

右足を軽く上げ、
1秒で上下に太ももを動かす。
大変な場合は足を持ち上げて
キープする。
※反対側も同様に行う

背もたれ側の
足を上げる



キーパーの構え (スクワット) 運動

目安
10回

立位の場合

1.腰をおとす

足を肩幅に広げる。
椅子の背もたれを
両手で持つ。
4カウントで膝を
曲げ腰をおとす。

1・2・3・4

2.元に戻る

4カウントで膝を
伸ばして戻る。

5・6・7・8

背もたれを
持つ



膝をつま先より
前に出さない



POINT
おしりへ力を入れ
ながら体を起こす。

パスカット (踏み込み) 運動

目安
10回

立位の場合

1.まっすぐ立つ

椅子より一步下がった
位置に立つ。

2.前に一步踏み出す

背すじを伸ばした状態で右足を
一步踏み出し腰を下げる。
元の位置に戻る。
※反対側も同様に行う

背もたれを
持つ



椅子より一步
下がった位置

かかとを
上げる

腰を
下げる



膝をつま先より
前に出さない