

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) に負けない!

シニアのための おうち時間を 楽しく健康にすごす知恵

おいしく
食べて健康に



からだ

うちですごす
時間を豊かに



くらし

ちいきで
近くで支え合い



きずな

えがおで
ゆとりの心持ち



こころ

ヘディング運動

かかと
上げ運動

8カウント
×10

一定のリズムで
ゆっくり上げ
下げする。



POINT

効果

バランスをとる力がアップ
こむら返りを予防・尿もれ予防

① かかとを上げる

4カウントでかかとを上げる。

② かかとを下ろす

4カウントでかかとを下ろす。



キーパーの構え運動

スクワット運動

8カウント
×10

背もたれを
持つ

効果

おしりや太ももの力がアップ
段差昇降や立ち上がり
動作が楽になる
尿もれ予防



立ち座りを
繰り返す

4カウントで座り
4カウントで立ち上がる。

藤ロコ 体操

～藤枝ロコモ蹴つとばし体操～

おうちでもからだを動かそう

「藤ロコ体操～藤枝ロコモ蹴つとばし体操」は藤枝市
オリジナル介護予防体操です。
住民主体の通いの場等でも実践されています!

こちらから
動画が確認
できます→



藤枝市
Fujieda City

「おうちえ」は東京大学高齢社会総合研究機構が作った、
シニア世代がご自宅で健康的に過ごすためのヒント集です。

東京大学高齢社会総合研究機構

<http://www.iog.u-tokyo.ac.jp/>

IOG

東京大学 高齢社会総合研究機構
INSTITUTE OF GERONTOLOGY, The University of Tokyo

