



歩く運動運動の効果は、血圧を下げる・骨を強くする・脂肪燃焼・動脈硬化の改善など様々な良い効果があります。

65歳以上の方の1日当たりの歩数目標は、

**男性7,000歩、女性は6,000歩**とされています。

しかし、北海道は冬など、歩くことが難しいことがあります。

そのような時は、**お家で足踏み**をしましょう！！

**行う際は体調・痛み等を考えて、無理のない範囲で行いましょう！！**

## 足裏雑巾がけ体操～歩く際に必要な股・膝・足首の体操～



① 前後に動かす



② 左右に動かす



③ 丸を書くように動かす



④ 数字を1から5まで描く



⑤ 両足を同時に動かす前後



⑥ 両足を同時に動かす左右



⑦ 両足で同時に大きな丸を書く



⑧ 開いたり、閉じたり

★左右、それぞれ5～10回程度行いましょう。

慣れてきたら、無理のない範囲で何度か繰り返しましょう！

★少しずつ動きを大きくしましょう！痛みがある場合は痛みが出ない範囲で行いましょう。人工股関節の方は特に無理のない範囲で動かしましょう。

★数を数えるなどして、呼吸をとめないように注意しましょう！

★タオルや雑巾が動かせる床で行いましょう。

# 足踏み運動～散歩のかわりに～

数を数えながらやりましょう！手も振るとより運動になります。



① ゆっくり1～30まで腕を振って足踏み

人工股関節の方は脚を上げ過ぎず、無理のない範囲で行いましょう。



② ①の運動を手と脚一緒に

疲れたら、無理せず休憩しましょう！また、イスから落ちないように注意しましょう。



③ 1～10、21～30 手と脚バツ



④ 11～20 手と脚一緒



⑤ 3の倍数以外 手を振って足踏み



⑥ 3の倍数 拍手

①と②を組み合わせ、1～30まで足踏み

1～30まで腕を振って足踏みし、3の倍数で拍手する

物足りなければ、立って行うのも良いですよ！転ばないように気をつけてください。

⑦



⑦ 「1、2」「4、5」など、3の倍数以外は手を振って足踏み

3と5の倍数でやるとより難しくなります。また、30から数えても難しくなります。挑戦してみてください！！

間違ってもあきらめずにいきましょう！



⑧ 「3」「12」「21」「30」 拍手



⑨ 「6」「15」「24」 肩にさわ



⑩ 「9」「18」「27」 頭にさわ

1～30まで腕を振って足踏みする。3の倍数のたびに「拍手」「肩」「頭」の順に変える

**無理のない範囲で行うことが大事です！慣れてきたら10分ずつ運動する時間を増やしていきましょう！！**