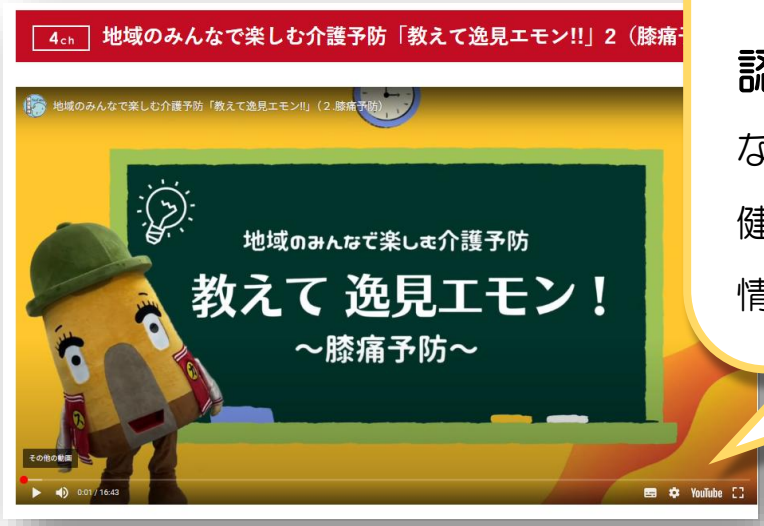
WEB 介護予防教室のご案内

毎日の生活の中の動かない時間を減らすと、フレイル（虚弱）の予防につながります。

筋力を維持して、毎日を楽しく送る秘訣をまとめました。

ご自宅で、お仲間と、ぜひご活用ください。

＊【フレイルとは】高齢になって筋力や心身の活力が低下した状態のことをいいます。



運動・栄養・こころ

認知症予防・膝、腰痛予防

など、

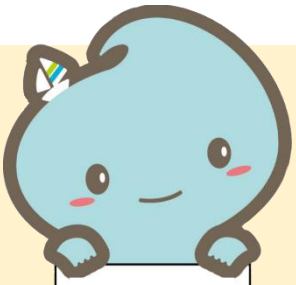
健康に楽しく生活していくための

情報が盛りだくさん！

横須賀市 WEB 介護予防教室 で検索！

または

カメラで二次元コードを読み取りアクセス！→



介護予防教室などのお問合せ、ご相談は横須賀市健康増進課 ☎ 046-822-8135

筋力を維持して
元気に過ごそう

おうちで簡単

元気を維持する筋トレ

自宅でも出来るちょっとした運動で体を守りましょう！

※ 痛みのある方は、無理しないようにしましょう

準備体操

☺運動前に 10～20 回程度行いましょう

背すじをのばす

① イスに座り、手を組んで上に伸ばす。

手をグーパー

① 手を握る。

② 手を広げる。

足ぶみ

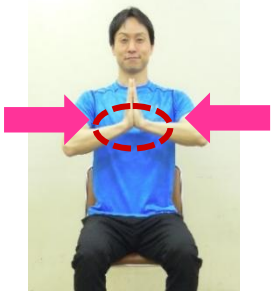
① イスに座り、手と一緒に、その場で足ぶみする。

上半身の筋トレ

with　ペットボトル

☺10 回を 1 日 3 回程度行いましょう

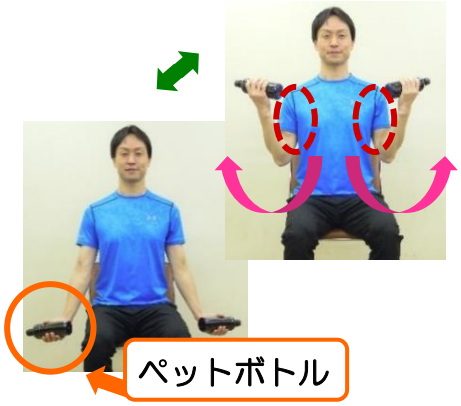
両手あわせ



① 両手を胸の前で合わせ、息を吐きながら力いっぱい押し付けあう。

② 息を吸いながら両手をつけたまま力を緩める。

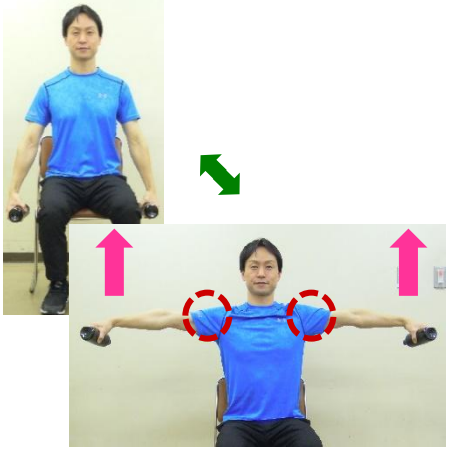
肘（ひじ）を曲げる



① 肘を伸ばした状態から、息を吐きながら両肘を曲げる。

② 息を吸いながら両肘を伸ばす。

腕を横にあげる



① 腕を体の横におろした状態から、息を吐きながら腕を横にあげる。

② 息を吸いながら腕を戻す。

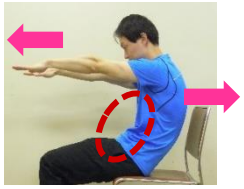
お腹と背中の筋トレ

の部分を意識して行うと効果的！

10回を１日３回程度行いましょう

体を曲げる

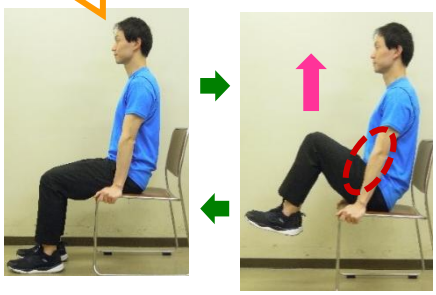
①イスに浅く座り、手を前に伸ばす。



②息を吐きながら、お腹に意識して力を入れ、体を曲げる。
息を吸いながら体を起こす。

足を曲げる

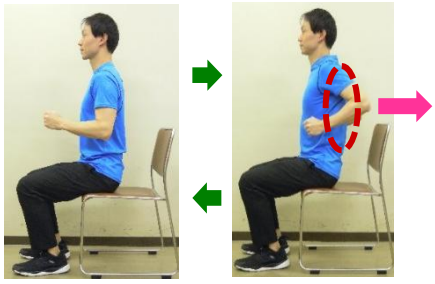
ちょっと上級編



①イスに座り、両手を座面につく。

②息を吐きながら、両足を持ち上げる。
息を吸いながら両足をおろす。

肘（ひじ）を後ろにひく



①イスに座り、軽く手を握り肘を曲げる。

②息を吐きながら、背中を意識して、肘を後ろにひく。
息を吸いながら、肘をもとに戻す。

下半身の筋トレ

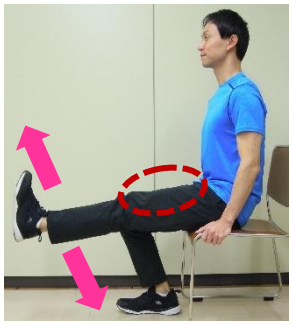
10回を１日３回程度行いましょう

ももあげ

①イスに浅く座り、息を吐きながら膝を上にあげる。
②息を吸いながら膝をおろし元に戻す。

※ 左右交互に行う。

膝（ひざ）のばし



①イスに浅く座り、息を吐きながら膝を伸ばす。
②息を吸いながら膝を曲げ元に戻す。

※ 左右交互に行う。

スクワット

①イスやテーブルをつかんでまっすぐ立つ。
②息を吐きながらゆっくり膝を曲げ、腰をおろす。
息を吸いながら膝を伸ばし元に戻す。

筋力を維持して
元気に過ごそう

おうちで簡単

元気を維持する食事

３食しっかりバランスよく。いろいろな食品を食べましょう。
たんぱく質のおかずも忘れずに。＊食事制限をうけている方は医師の指示に従ってください。

主食・主菜・副菜で、栄養バランスを整えましょう

副菜

野菜などを利用した料理
主食や主菜で不足する
栄養を補うおかずです。

主食

ごはん、パン、めん類など
主に炭水化物によるエネ
ルギーの供給源です。

主菜

肉、魚、卵、大豆と大豆製品など
主にたんぱく質を多く含み、食事
の中心となるおかずです。

汁物

野菜をたっぷり使った汁物は、
副菜になります。塩分が多く含
まれるので１日１杯程度に！

☺ 果物や牛乳・乳製品も食事や間食で、上手にとり入れましょう。

素敵な笑顔で
元気に過ごそう

おうちで簡単

元気を維持するこころ

笑顔には、よい効果がたくさんあります！

笑顔になると、脳内には幸せホルモンと呼ばれるセロトニンが多く分泌され、
ストレスが解消され明るい気持ちになります。

家族や近所の方とのちょっとしたあいさつや電話の会話でも、
コミュニケーションは図れます。

笑顔のコミュニケーションで
元気を維持しましょう！

横須賀市 健康増進課　　令和７年４月発行