



毎日の生活の中で積極的に体を動かしましょう!

65歳以上の高齢者の5人に1人は1年間に1回以上転倒と言われています。
転倒は要介護になる3大要因の1つです。毎日体を動かして、筋力低下を予防しましょう。

歩く時間を増やしましょう!

- 買い物や散歩など、いつもより10分多く歩くことを意識しましょう!

ウォーキングの効果

下半身の筋肉が増え、体力・持久力がつきます。

正しい
ウォーキング
のフォーム



自宅でできる筋トレをやってみましょう!

- 座りっぱなしの時間を減らし、すきま時間に簡単な筋トレをやってみましょう!

前屈スクワット(座位⇄立位) 1セット10回



足を肩幅に広げ、手を胸の前または頭の後ろで組み、目線は正面を向きます。

背筋を伸ばしたまま上体をやや前に傾けて立ち上がります。戻る時はゆっくりしゃがみます。

足首の屈伸 1セット10回



背筋を伸ばして椅子に深く腰掛けます。両手で椅子の横をもち、膝を伸ばします。その状態で足首を伸ばす・曲げるを繰り返します。

24

10 2025 OCTOBER

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
5	6	7	8	9	10	11
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
12	13 スポーツの日	14	15	16	17	18
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
19	20	21	22	23	24	25
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
26	27	28	29	30	31	
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	

11 2025 NOVEMBER

日	月	火	水	木	金	土
						1
						運・食・交
2	3 文化の日	4	5	6	7	8
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
9	10	11	12	13	14	15
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
16	17	18	19	20	21	22
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
23 勤労感謝の日	24 振替休日	25	26	27	28	29
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
30						
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交

25