

動かない時間が長くなっていませんか？

シニアリーダー体操で健康を維持しましょう！

外出機会の減少

座っている時間の増加

身体や頭の動きが低下

歩行や身の回りの生活動作に支障

フレイル（虚弱）の予防

運動

- 座っている時間を減らす
立ち座り、歩く時間を意図的に増やす。
テレビのコマーシャル中に体操を実施。
- 筋肉の維持、関節をしなやかに
シニアリーダー体操などが有効。
- 散歩
歩行に支障がない方は、屋外の開放された
場所で、人混みを避け、散歩しましょう。

(目安)
持病がなく、お元気な方は、無理せず
ご自分のペースで1日30分程度
※分割して実施してもOK



栄養

1日3食バランスよく食べて、
欠食は避けましょう。
特に筋肉のもととなるたんぱく質
(肉・魚等)をしっかり摂りましょう。



歯・口

毎食後・寝る前の歯磨きを続けてお口を清潔に
しましょう。よく噛んで、おしゃべりをして
お口の健康を保ちましょう。



交流

ご家族や友人との交流は、心の安定につながります。
電話などを利用し、積極的に交流しましょう。

フレイル（虚弱）の進行



千葉市シニアリーダー体操

転倒予防・認知機能低下を防ぐことを目的にした体操です

- ① 骨盤体操 — 身体をしなやかにします
- ② 筋力トレーニング — スクワット、腹筋・背筋、かかと上げ、おしり周りの体操で転倒しない身体を作ります
- ③ 脳トレーニング — ステップを行いながら課題を行うことで、脳に刺激を与えます

誰でもできる

個人の能力に応じた、3段階のレベル別運動になっているため、座位保持ができれば体操実施可能

どこでもできる

特別な道具を使用しません（椅子のみ）
場所を選ばず実施可能
※立位での体操バージョンもございます

すぐできる

【運動項目を分け、時間の長短は調整可】
・各運動を順に実施し60分程度
・音楽に合わせて約15分程度など調整可能



脳トレーニング

実践してみましよう！

スクワット

目安回数 6～8回



手を胸の前で組み、8秒かけてゆっくり立ち上がり、8秒かけてゆっくり座る



上半身をゆっくり前方に倒し、
足に体重を乗せる



※立ち上がることが
難しい方は、両手
を机などに置いて
行ってください

裏面に
つづく

腹筋

目安回数 6～8回



椅子が安定しているか確認し、痛みのない範囲で運動してください！



少し浅めに腰掛ける

可能な範囲で姿勢を正し、お腹の張りを感じたまま体を後ろに倒す
4秒かけてゆっくり後方へ倒し、4秒かけてゆっくり姿勢を戻す



背もたれには触れない



かかと上げ

目安回数 15～20回



椅子の背もたれに体重を乗せすぎない



椅子の背もたれを持って両足でかかとを挙げ
4秒でゆっくり挙げて、4秒でゆっくり降ろす



おしり周り

目安回数 左右6～8回ずつ



安定した椅子の背もたれや机などに手を置く



片方の足を外側に
4秒でゆっくり開いて、4秒でゆっくり閉じる
6～8回実施後、反対側も同様に行う

生活動作や歩くことが楽にできるようになります。
1日2回程度行うようにしましょう。



その他の体操は以下をご覧ください

ユーチューブのホームページでの検索が便利です

シニアリーダー体操動画

シニアリーダー体操

検索



一部のシニアリーダー体操は J:COM で平日朝9時15分～9時30分に放映しています (令和5年3月1日現在)

※当面の間放映予定ですが、今後の状況の変化により変更、中止となることもありますのでご注意ください

【お問い合わせ】シニアリーダー事務局 電話：043-300-3356