

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&ラジオ体操 で健康を維持しましょう！

外出自粛

座っている時間の増加

身体や頭の動きが低下

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やラジオ体操などが有効。
 - 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

3食しっかりバランスよく食べ、
免疫力を維持しましょう。
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。



歩行や身の回りの
生活動作に支障

フレイル（虚弱） の進行



千葉県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

スクワット

目安回数 6~8回



※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

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



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！



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

※姿勢を戻す際に、補助的に
手を使っても構いません

少し浅めに
腰掛ける

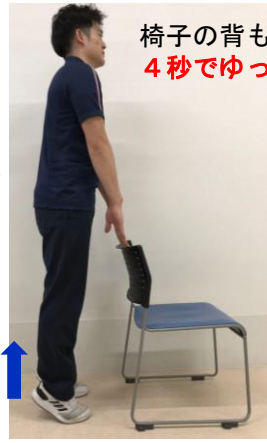
裏面に
つづく

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

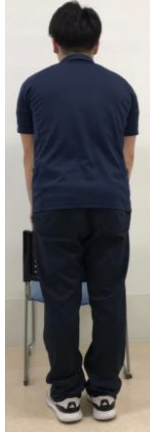


おしり周り

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

つま先は正面に
向けましょう

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2年5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

ラジオ体操

柔軟性の改善、免疫力を高めることなどが期待されます

テレビ：ラジオ体操第1

NHK総合 月曜日 14:55 ~ 15:00

Eテレ 月・水・金・日 6:25 ~ 6:35

テレビ：ラジオ体操第2

NHK総合 水曜日 14:55 ~ 15:00

Eテレ 火・木・土・日 6:25 ~ 6:35

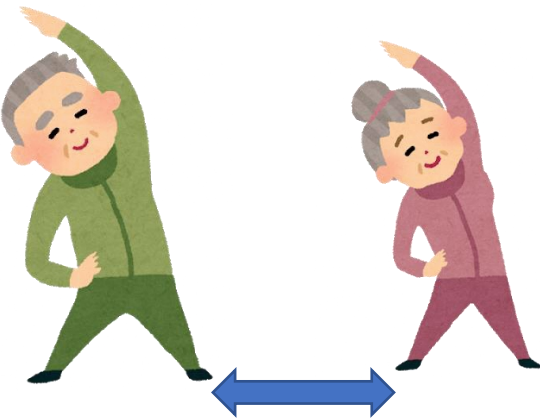
AMラジオ

ラジオ第1 毎日 6:30 ~ 6:40

ラジオ第2 月～土曜日 8:40 ~ 8:50

12:00 ~ 12:10

15:00 ~ 15:10



社会的距離(2m)
を保ちましょう

【お問い合わせ】シニアリーダー事務局 電話：043-300-3356