

★ハマトレはロコモ※を予防するため、横浜市が高齢者の「歩き」に着目して開発したトレーニングです。そのプログラムから主にストレッチやエクササイズの一部を抜粋しましたので、ぜひご活用ください。

(※ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略称。加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患など運動器の障害がおこり、「立つ、座る、歩く」などの移動能力が低下する状態のことをいいます)

★ハマトレのリーフレットは、横浜市のホームページで見ることができます。また、ハマトレの中で手軽にできる11種類の運動を「横浜市歌」に合わせて編集されたハマトレ（体験編）の動画（約5分）もあります。

ハマトレ（体験編）
～横浜市歌バージョン～
動画を見るときはこちら⇒



ハマトレ



★このリーフレットの運動に取り組む以外にも、積極的に運動する機会をつくっていきましょう！お近くにも皆さんで運動をする活動があります。高齢部会では、そのような情報を「いきいき情報シート」にまとめています。各町内会自治会にご相談ください。

ウォーキング

テレビ体操

ラジオ体操

作成協力：横浜市桂台地域ケアプラザ
連絡先：045-897-1111

お家の中でからだを動かしませんか？

最近、外出の機会が減り、体力や筋力が落ちていませんか。第3期本郷中央地区支えあい連絡会高齢部会では、健康寿命延伸や閉じこもり予防に向けて「いきいき情報シート」の作成などを行ってきました。今回は、お一人でもできる、ご自宅でもできる運動をご紹介しますために、「ハマトレ」という運動プログラムから抜粋し、このリーフレットを作成しました。ちょっとした空き時間やテレビを見ながらなど、ぜひ取り組んでみてください。



トレーニングを始める前にチェック

- 膝・腰・股関節など、トレーニングをする部分に問題がある場合は主治医に相談しましょう。
- 適切なシューズ、あるいは裸足で行いましょう。
- 気温や室温に応じて適切に衣服を調整しましょう。
- 運動前・中・後の水分補給は必ず行いましょう。
- 体調に不安があれば、主治医に必ず、相談しましょう。
- 安定した椅子を準備しましょう。

第3期本郷中央地区支えあい連絡会 高齢部会
令和2年12月作成

1・2・3・4！声を出しながら、それぞれを2セット行いましょう！

●内股ストレッチ

肩幅より広く足を広げます。



体重をかけていない側の足の内股を伸ばして、左右各4カウント。



内股が伸びていることを意識します

●ダイナミックフラミンゴ

左右それぞれ20カウント。

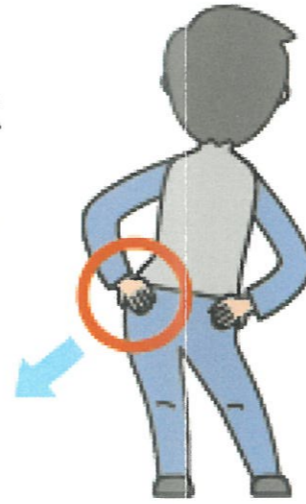


視線を前に

床から5cm位上げる

●お尻1

お尻を斜め後ろに突き出すように左右各4カウント。



●お尻2

背中を伸ばして前屈左右各4カウント。



椅子に座って足を組みます

●脚の裏側ストレッチ

背中を伸ばして前屈左右各4カウント。



●指回し

小指から1本ずつ右回し、左回しを各4回。これを左右の足で行います。



●足首回し

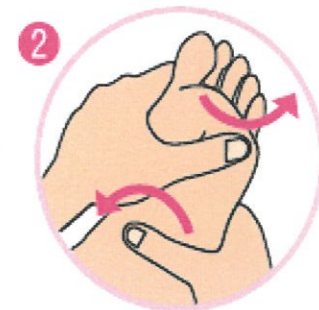
右回し、左回しを各4回。これを左右の足で行います。

足の指と指の間に手の指を軽く入れ、つま先を円を描くように回します。



●足ツイスト

①②①②の4回を左右の足で行います。



足のつま先側とかかと側を反対方向へやさしくねじります。

※注意：息を止めずに行いましょう。声を出してカウントすると自然に呼吸ができます。