

やってみよう！ 簡単筋力アップ メニュー

問い合わせ／介護保険課地域包括ケア担当
(内線2672)

1日に、10〜20回1〜3セットを目安に、毎日の生活の中に取り入れて、運動を習慣化しましょう。
全身の約7割を占めている下半身の筋力は、生活の基本動作の上で重要ですので、特に意識して鍛えることが大切です。



ポイントは、息を止めずに行うことです。水分補給も忘れずに。



つま先上げ

- ①姿勢よく椅子に座る
- ②姿勢を崩さずに、すねの筋肉を意識しながらつま先を上げる



すねの筋肉が引き締まるのを意識して



かかと上げ

- ①姿勢よく椅子に座る
- ②姿勢を崩さずに、つま先で地面をつかむように、ふくらはぎの筋肉を意識しながらかかとを上げる



より負荷をかけたい方は立った状態で



より負荷をかけたい方は立った状態で



ひざを胸に向かって引き上げる

もも上げ

- ①姿勢よく椅子に座る
- ②姿勢を崩さずに、ひざを胸のほうへ引き上げるように、股関節からしっかりと片方の足を上げてから下ろす

スクワット



椅子からの立ち座り運動も◎



- ①姿勢よく椅子の後ろに立ち、手を軽く椅子に添える
- ②姿勢を崩さずに、お尻を後ろに突き出すように、ゆっくりとひざを曲げていく
- ③ひざを45度を目安に曲げ、ゆっくりと元の姿勢に戻る

ストレッチング



片方の腕を上方に伸ばし、もう一方の手を床に置いてからだを支え、体幹を横に傾げる



片方の腕を前方に伸ばし、反対の手で指先を持ち手前に引き寄せ、前腕内側を伸張する（指先の向きは上下どちらでもよい）



片方の腕を上方に伸ばし、反対の手で手首を持ち横に引き、からだの側面を伸張する

ゆっくりと、自分のペースで無理なく行いましょう。



今回ご紹介した筋力アップメニューなどの動画をYoutube「鴻巣市チャンネル」で配信しています。自宅で楽しく身体を動かし、健康づくりに努めましょう。



動画配信中

