

家の中でできる

筋力低下予防体操 筋力トレーニング編 ー毎日実施し筋力アップー

1日のうち、5分を運動時間に当てます。運動をした日にはカレンダーに大きく〇をつけましょう。外出を控えていても家の中でできる運動を行い、筋力が低下しないよう対策することが大切です。

①動きやすい体づくり ストレッチ運動前後

腕と肩前部のストレッチ

両手を体の後ろで組む。
腕をゆっくり持ち上げる



- 息を吐きながらのばす
- 30秒間を目安に

②姿勢を正しくする運動 上半身

箱型腕立せ

胸を両手の間に落とし込むイメージで体を沈み込ませる。息を吐きながら、元の位置に戻る。



- 目安は10回
- 起き上がる・沈み込むの各動作は4秒間ずつ

③体を引き締める運動 体幹

腹筋運動

ひざを曲げ、あおむけに寝る。太ももの上に置いた手のひらを滑らせるように、息を吐きながら上体を起こす（お腹の引き締め）。



- 目安は10回
- 起き上がる・戻るの各動作は4秒間ずつ

④颯爽と歩ける体づくり 下半身

立って座って

息を吐きながらイスから立ち上がる。座るときは、座ったつもり（太ももの引き締め）。



- 目安は10回
- 起き上がる・座るの各動作は4秒間ずつ

⑤最後にもう一度①のストレッチを行って終了です。5分間おつかれ様でした。

筋力アップへもう一歩チャレンジ！！

パターンその① ストレッチ編と筋力トレーニング編を日替わりで。

パターンその② ストレッチ編+筋力トレーニング編で運動時間を1日10分間に。

その日の体調や運動時間に合わせ、1つでもいいので、毎日欠かさず運動しましょう。