

つくばみらい市HPでは、以下の体操動画を掲載しております。
一人でできる体操ですので、ぜひご覧いただきながら、からだを動かしましょう。

- ・「あたまとからだの体操」
脳を刺激しながらからだを動かす、笑いながらできる体操
- ・「貯筋教室」
介護福祉課で実施している教室（現在は休止中）



その他、随時更新していく予定です。ご期待ください。

脱・座りっぱなし（ちょっときつめ） 自宅で筋力トレーニング

もも（大腿四頭筋・ハムストリングス）とお尻（大臀筋） 1日10回×3セット

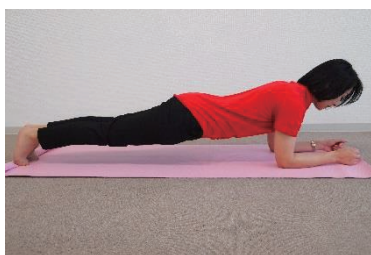


- ①肩幅より少し広めに足を開き手は胸でクロスさせます。
- ②背中中は伸ばしたまま、少し前に傾け、体重をももに乗せます。
（膝は爪先の方向に曲げます）
- ③4秒かけてお尻を突き出すように膝を曲げます。
（ももと床が平行になるあたりまで曲げます）
- ④4秒かけてゆっくりと戻します。

【注意点】膝に痛みが出る場合は、中止しましょう。
膝がつま先より前に出ないように気を付けましょう。
上体が前に倒れすぎないようにしましょう。

お腹まわり（体幹）

1日10秒～60秒×3セット



- ①肩の下に肘をつき、つま先を立て、お腹と膝は床から離す。
 - ②腰が反ったり、山なりにならないようにまっすぐと体幹を維持する。
- 【注意点】肩に力が入らないように、お腹と背中で支えましょう。
初めは無理をせず、少しずつ時間を伸ばしましょう。

背中（背筋群）とお尻（大臀筋）

左右10秒ずつ×3セット



- ①四つ這いになりましょう。
（手は肩の真下、ひざは股関節の真下につく）
 - ②右手を前に、左脚を後ろに伸ばしましょう。
- 【注意点】体幹が揺れないように、お腹に力を入れて行いましょう。
腰が反らないように気を付けましょう。



頑張りすぎは疲労や痛みの原因となります。体調に合わせて無理のない範囲でおこないましょう。