

運動編

いつでも どこでも 簡単にできる運動をご紹介します♪

自宅で毎日おこなうことが大切です。毎日の運動を意欲的におこなうためには、日誌等の記録をつけることも、おすすめします。

市介護福祉課では、オリジナル日誌を作成・配布しています。ぜひお問合せください。

【お問合せ】つくばみらい市介護福祉課 0297-58-2111(代)



脱・座りっぱなし 自宅で筋力トレーニング

一番落ちやすい筋肉「もも（大腿筋）」、体を支える筋肉「お尻（大臀筋）」 1日10回



- 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。
- ③4秒かけてゆっくりと立上がります。（膝がつま先より前に出ないように）
- ④4秒かけてゆっくりとお尻を突き出しながら座ります。

【注意点】膝に痛みが出る場合は、中止しましょう。

不安定な方は、机などにつかまりながらおこないましょう。

反動をつけずにゆっくりとおこなうことがポイントです。

第二の心臓といわれる「ふくらはぎ（腓腹筋）」

1日10回



- ①肩幅に足を開きつま先は前に向けます。
- ②2秒かけてかかとをゆっくりと背伸びをするようにあげましょう。
- ③2秒かけてゆっくりと下ろします。

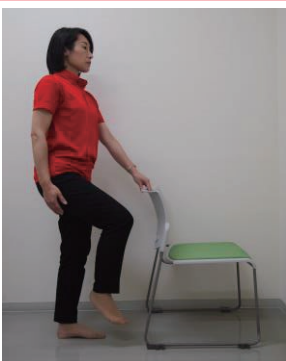
【注意点】ももの内側を締め、足の親指に体重を乗せるようにしましょう。

反動をつけずにゆっくりとおこないましょう。

必ず背もたれなどを利用しましょう。

転倒に関係する筋肉「お尻の横（中臀筋）と脚のつけ根（腸腰筋）」

左右1分ずつ



- ①机や椅子などを持ち、内側の足（椅子に近い方）を上げます。
- ②腰が反らないようお腹に力を入れ、片足立ちをおこないます。

【注意点】初めは短い時間から始めましょう。

必ず支えがあるところでおこない、転倒に気を付けましょう。

作成協力：健康運動指導士 城寶佳也氏