

心も体もリフレッシュ！自宅でできる筋トレ

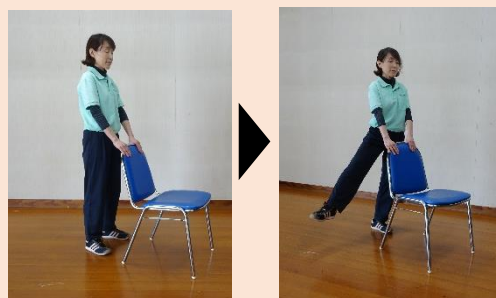
運動の目安は、各5～10回を1日に2～3セットですが、無理せず自分のペースで行いましょう。
また、ひざや足腰に痛みがある場合は、専門医に相談しましょう。

1. スクワット



- ①肩幅に足を開き、背筋を伸ばす
- ②腰を上げ下げするイメージでひざを曲げながら腰をおとす
- ③もとの位置までゆっくり戻す

2. 足の横上げ

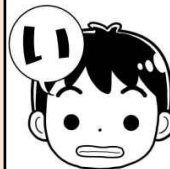


- ①椅子の背を持ち、両足を少し開いて背筋を伸ばす
- ②足を横に上げて数秒間その姿勢を保つ
- ③もとの位置までゆっくり戻す

一緒に口の体操も♪

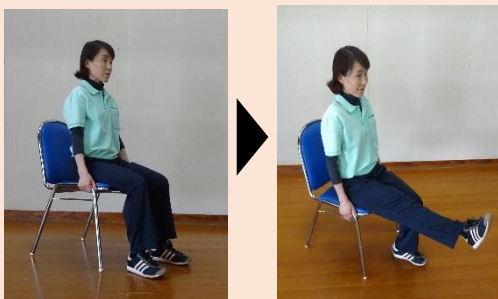


「あー」と口を大きく開く



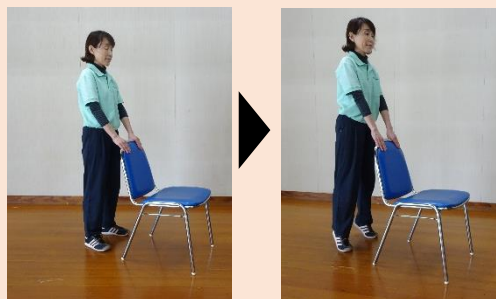
「いー」と口を大きく横に広げる

3. ひざの曲げ伸ばし

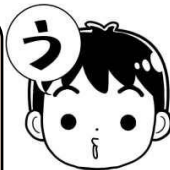


- ①椅子に座り片方のひざをできるだけまっすぐに伸ばす
- ②もとの位置までゆっくり戻す

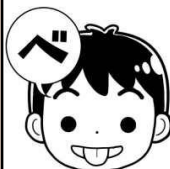
4. つま先立ち



- ①椅子に手をそえて、ゆっくりかかとを上げて、つま先で立つ
- ②ゆっくり、かかとをおろす



「うー」と唇を強く前に突き出す



「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

★できるだけ大きめに！
1日30セットを目標に！

いくつになっても鍛えることで筋力アップは可能です！

さやま荘健康運動指導士
時枝 恭代

困ったことがあればお電話を！

■大阪狭山市地域包括支援センター ☎ 368-9922

■大阪狭山市社会福祉協議会 ☎ 367-1761

大阪狭山市のホームページから体操の動画を見ることができます！

体操のDVDをご希望の方は地域包括支援センターまでご連絡を！
(DVDは数に限りがあります)