

筋力トレーニングメニュー（立ってやってみよう！）

10回で1セット、週に3回以上を目標に！
ゆっくりと数を数えながら運動をしましょう！

①踵上げ「バランス向上、ふくらはぎを鍛える」

(下腿三頭筋)



足先は床につけたまま、ゆっくりと上げて下げましょう。



背筋を伸ばし、軽く前の椅子や机を持つ。
両足は肩幅くらいに開く。

③前方に大きく足を踏み込む

「お尻や太ももの筋肉を鍛える」

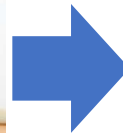


足を前に踏み込んだら
ゆっくり5秒数える。
右5回、左5回

足の裏全体で
しっかりと踏ん張りま
しょう。

前かがみにならないように意識して
片足を一步前に踏み込み、ひざを曲げる。

②スクワット「下半身の筋肉をバランスよく鍛える」



ゆっくりと腰を下ろし
下ろした位置で
5秒数えましょう。

最大90度まで目指しましょう！

両足は肩幅くらいに開く。
背中を反らないようにまっすぐを意識してやりましょう。

④片足立ち「バランス向上、転倒予防」



10秒または20秒
と時間を決めて
右5回、左5回

体が左右に傾かないよ
うに意識してやっ
てみましょう！

不安定であれば両手または片手で支えてやりましょう

- 支えがある場所など安全な場所で行ってください。
- 個人で発生した一切の事故や怪我・病気などの責任を負いかねます。