

おうち時間で気軽に体操！

家に閉じこもり気味の生活が続くと…

「動かないこと」が続くと
『体力や筋力低下』が進んでいきます。



どんなことをしたらいい？

- 座って過ごす時間を減らしましょう！
日常生活の中で立ったり歩いたりすることを意識すること
テレビを見ながら足踏みをすることでもOK！
- 筋力を維持し、関節が硬くならないように！
家の中でできる運動でも、筋肉の衰えや予防に役立ちます！



みんなで体力と筋力をつけて元気に過ごしましょう！



川口脳神経外科・リハビリクリニック
KAWAGUCHI CLINIC

筋力トレーニングメニュー（座ってできる！）

①準備体操の足踏み 30回



背筋を伸ばし、椅子に浅く座る。
両足は肩幅くらいに開く。

両手を左右に大きく振りながらもやってみましょう。

③踵上げ 「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。

②膝伸ばし 「膝の周りを鍛える」 (大腿四頭筋)

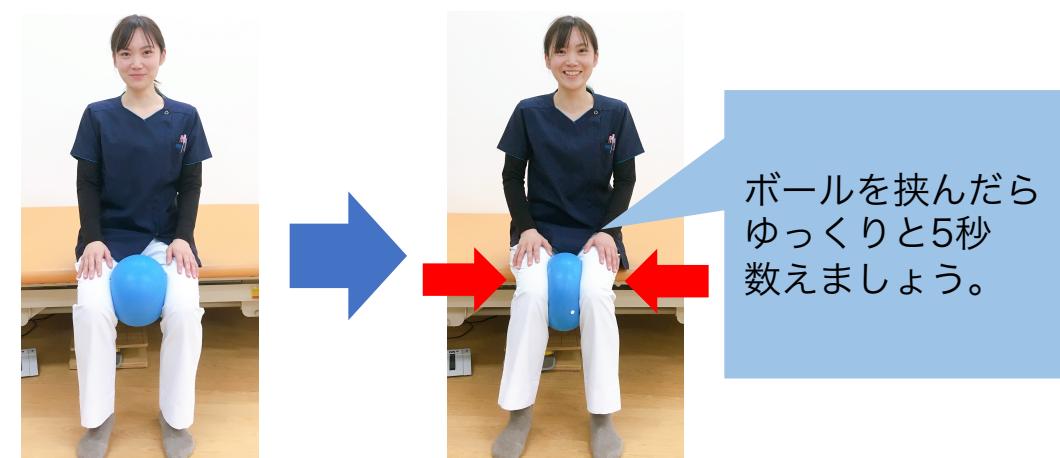


両手は体の横に置いて軽く押さえる。

ゆっくりと5秒かけて上げて5秒かけて下げる。

太もの前に力を入れるように足が床と平行になるまであげましょう。

④ボールはさみ 「太もの内側を鍛える」 (内転筋)



ボールを挟んだらゆっくりと5秒数えましょう。

- 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。

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)



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」



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」



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」



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。