

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！

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



両手を左右に大きく振りながらもやってみましょう。

背筋を伸ばし、椅子に浅く座る。
両足は肩幅くらいに開く。

③踵上げ 「ふくらはぎを鍛える」（下腿三頭筋）

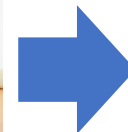


足先は床につけたまま、ゆっくりと上げて下げましょう。



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！

②膝伸ばし「膝の周りを鍛える」（大腿四頭筋）



ゆっくりと
5秒かけて上げて
5秒かけて下げる。

太も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。

両手は体の横に置いて軽く押さえる。

④ボールはさみ「太ももの内側を鍛える」（内転筋）



ボールを挟んだら
ゆっくりと5秒
数えましょう。

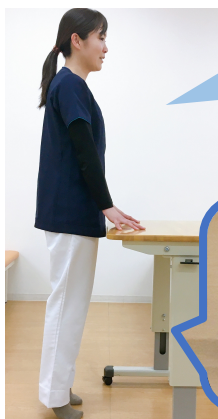
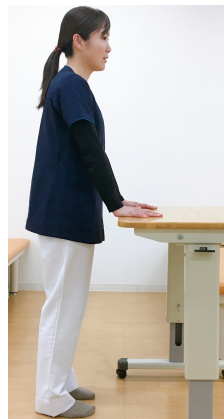
- 支えがある場所など安全な場所で行ってください。
- 個人で発生した一切の事故や怪我・病気などの責任を負いかねます。

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）



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」

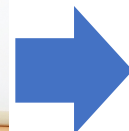


足を踏み込んだら
ゆっくり5秒数える。
右5回、左5回

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
5秒かけて腰を下ろし
5秒かけて元に戻りましょう。
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。