

下半身の衰えに注意！



お家で簡単トレーニング

① つま先を上げましょう

椅子に浅く座り背筋を伸ばす
つま先が床から離れない
ように上げ下げをしましょう！

・膝下の筋肉を鍛えます（10回程度）



② 足踏みしましょう

椅子に浅く座り良い姿勢で
腕も振りながら足踏みをしましょう！

・有酸素運動です

30回程度（無理のないように）



③ 椅子からの立ち上がり

椅子に浅く座り峰の前で手を組みます
ゆっくりと立ち上がり、ゆっくりと
腰を下ろします。下肢筋力強化

10回（出来る方2セット）



④ ティッシュボックスまたぎ

片方の足の横にティッシュボックスを置
きます。ボックスに当たらないように
またぎましょう！・股関節回りを鍛えま
す（左右10回程度）



タオルを使った体操にチャレンジ

⑤ ももの内側を鍛えましょう

タオルを小さくたたんでももの内側にはさみます。タオルをつぶすように内側に力を入れましょう！・ももの内側を鍛えます（10秒3セット程度）



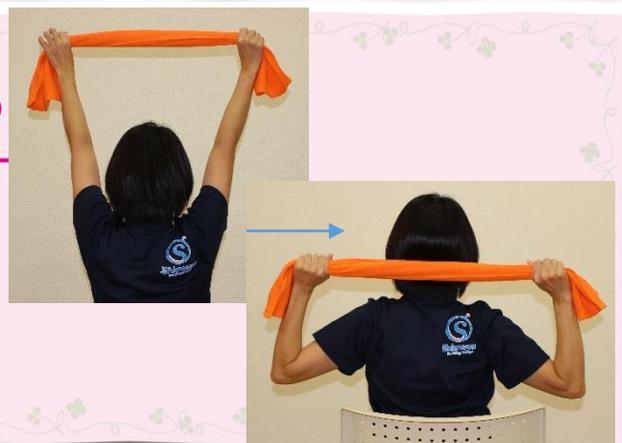
⑥ もも裏を伸ばしましょう

足の裏にタオルをかけ、ゆっくりとひざを伸ばしながら足を持ち上げます。
※痛みのある方は無理をしないように
・姿勢改善（10秒3セット程度）



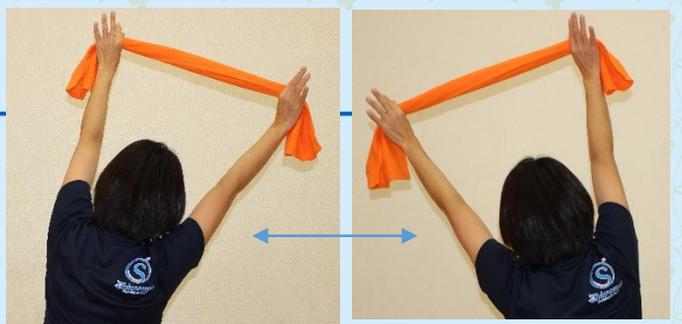
⑦ けんこう骨を動かしましょう

タオルの端を持ってバンザイします。タオルを引っ張り合いながら頭の後ろまで引きけんこう骨を寄せましょう
・肩こり改善（5回程度繰り返す）



⑧ 体側を伸ばしましょう

タオルの端を持ってバンザイします。肘が曲がらないようにゆっくり左右に体を倒し体側を伸ばしましょう
・全身の引き締め（5秒程度伸ばす）



身近なタオルを使うことで姿勢改善、筋力トレーニングができます。無理せずゆっくり行いましょう！！