

# これで、運動不足解消！！自宅で簡単 トレーニング！ 【筋力トレーニング編】

## 運動前のポイント

- ・痛みがある場合は、医師に相談しましょう。
- ・体調が悪い場合は、無理せずしっかり休養をとりましょう。

## スクワット

下半身の筋肉をバランスよく鍛えます

4秒間かけて股関節に意識をかけて腰を落とし、4秒間かけて元に戻す(最大90度までを目指す)。



①肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。  
つま先は30度くらい開きます。

②膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、おしりを後ろに引くように身体をしずめます。

10～15回で1セット  
週に3回以上を目標にしてみましょう！

<足腰が弱い方は椅子やテーブルを活用しましょう>



①机や椅子につかまって、肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。

②膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、おしりを後ろに引くように身体をしずめます。

# 片脚立ち

バランス能力を養い、骨を鍛える

- ・左右**1分間**ずつ、**1日3セット**
- ・眼を開けたまま、床から片脚を浮かせて、1分キープ。  
(最初は、無理なく1から10を数えるくらいからでも大丈夫です)



転倒しないように  
必ずつかまるものがある  
場所で行いましょう。



床につかない程度に、  
片脚を上げます。  
できる方は、高めに  
膝をあげましょう。

# カーフレイズ

ふくらはぎの筋力をつける

背筋はまっすぐ

肩幅くらい  
開きます。



椅子やテーブル  
などに手をついて  
バランスをとります。



踵を2~3cm  
上げます。



両足で立った状態でか  
かとをあげましょう。

ゆっくり下しましよ  
う。

<毎日の生活の中で、色々なところで筋力アップ>

例)

- ・冷蔵庫の中の下段を取り出しながらスクワット
- ・お皿洗いをしながらカーフレイズ
- ・手洗いしながら、スクワット
- ・マスクをつけるとき、外すときは、片脚立ち30秒