

おうちで元気アップ Part 1

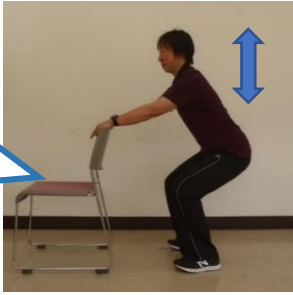
元気アップ教室担当
健康運動指導士 鈴木裕子

～まずはこれをやってみよう～

筋トレ

- ① 大腿四頭筋 (太もも・お尻)
- ② 腸腰筋 (脚の付け根)

下肢の筋肉をつけることにより歩行が楽になったり、転倒の予防にもなります



足を肩幅くらい開き、背筋を伸ばし、膝を曲げます。椅子などにつかまってゆっくりと曲げ伸ばしします。膝がつま先より前に出ないように意識し、ももが床と平行になるまでお尻をひきます。



壁など安定した場所につかまって、ももが床と平行になるまで上げます。軸足でしっかり踏んで、ゆっくりと上げ下げします。

③ 腹筋



お腹の筋肉を維持することで、姿勢の改善につながり、便秘の解消にもなってきます

イスに浅く座り、背中を背もたれにつけます。両手でイスにつかまり足を浮かせ、ゆっくりと曲げ伸ばしします。

④ 大胸筋 (胸・腕)



ドアを押したり、起き上がる時に使う筋肉です

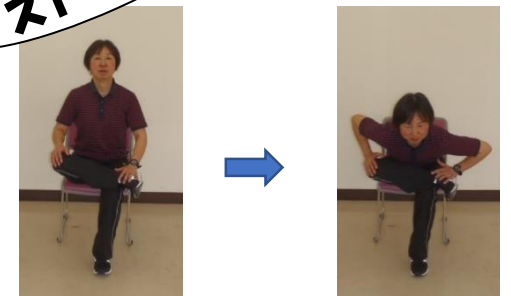
壁から少し離れたところに立ち、両手は肩幅より少し広めにつきます。頭から足先まで一直線に保ったまま、ゆっくりと肘を曲げ伸ばしします。

ポイント

- ・それぞれの動きを呼吸を止めずにゆっくりと行います。
- ・初めは、少ない回数から。痛みを感じた場合はやめましょう。
- ・大事なのは、使っている筋肉を意識すること！！

ストレッチ

臀部 (お尻)



足首をももにのせ、背筋をのぼし腰から前に上半身を倒します。痛みを感じる手前でとめ、10～20秒間、楽に呼吸をします。足をあげている方のお尻が伸びます。座っている時間が長くなると、お尻や腰に負担がかかります。テレビを観ているときなどにやってみましょう。

・・・・・・・・問合せ・・・・・・・・
三浦市保健福祉部高齢介護課
電話 046-882-1111 (内線348)