

おうちで元気アップ

Part 2

2020.5

元気アップ教室担当
健康運動指導士 鈴木裕子

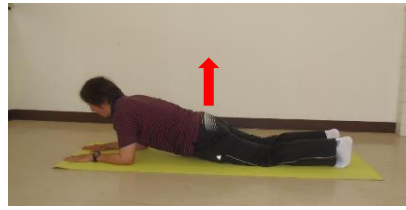
～床やマットでやってみよう～

筋トレ

今回はきれいな姿勢を維持するために
身体の前側と後ろ側の筋肉を鍛えましょう！



① 前面 (体幹・腹筋)



肩の下に肘をつき、
つま先をたてます。
身体をあげて床から
おなかを離します。

おしりを突き出さないように
10秒間この姿勢をキープ



肘とつま先で身体を支え、
背中が丸まらないように
床と平行な状態まで、身
体をあげます。

② 背面 (背中からお尻)



肩の下に手を、脚の
付け根の下に膝をつ
きます。

右手と左足で引っ張り合うよう
に、この姿勢を10秒間キープ



右手と左足を床と平行に
なるまで上げます。
反対側 (左手と右足) も
行いましょう。

ポイント

- ・それぞれの動きを呼吸を止めずに行います。
- ・短い時間から始めて、キープ時間を20秒程度まで徐々に伸ばしていきましょう。
- ・痛みを感じた場合はやめましょう。
- ・大事なものは、使っている筋肉を意識すること！！

ストレッチ

腰まわり

膝を離さず、揃えた方が効果大！



両足を立てて
基本の姿勢を
とります。

起きた時、寝る前に
布団(ベッド)で！



両手で膝を抱えて胸に引
き寄せます。
腰からお尻にかけて伸び
るのを感じながら、この
姿勢をキープします。



両手を頭の上に伸ばし足
を揃えたまま右に倒します。
脇から脚の付け根にかけて
伸びるのを感じながら、こ
の姿勢をキープします。
肩が浮かないように注意し
ます。反対も行いましょう。

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