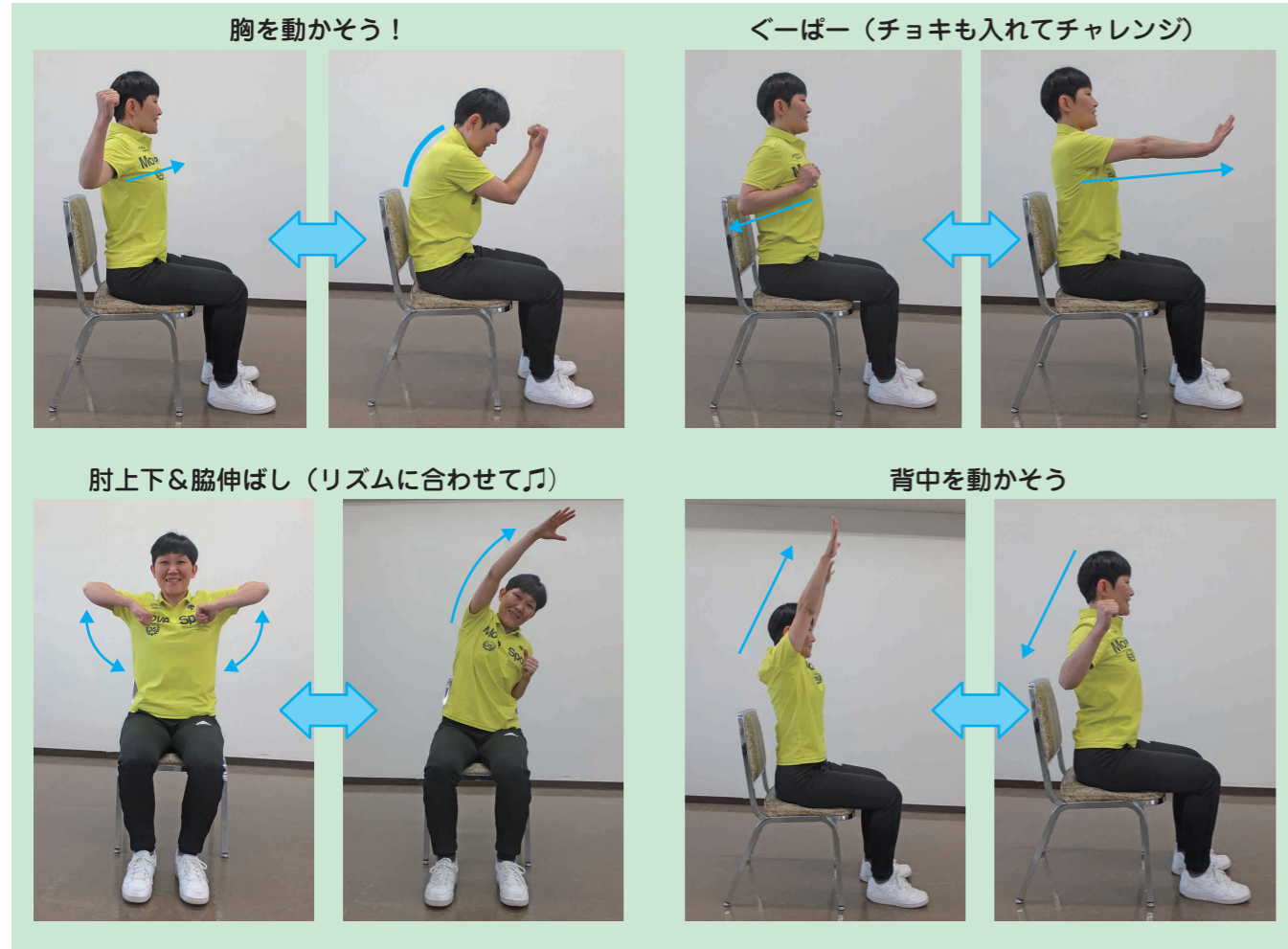


④上半身の運動 交互に20回『姿勢よくなれ!!』と言いながら行いましょう。



慣れてきたらチャレンジしましょう!

⑤腹筋の運動

ひじ・ひざタッチ (ゆっくりと)



⑥バランス運動



慣れてきたら足の運動と上半身の運動を組み合わせで行いましょう!脳トレと有酸素運動にもなります。音楽に合わせて動くのもオススメです。とびっきりのスマイルで楽しんで行ってください♪

問 介護保険課 ☎43-8338 FAX 30-0011

協力 健康運動指導士 小柳 育子 高塚 和子

新型コロナウイルスに負けない体力をつくる!
何歳になっても筋トレ

①基本の姿勢

いすの前半分に座ります。
脚は腰幅に開き、足裏全体を床につけます。



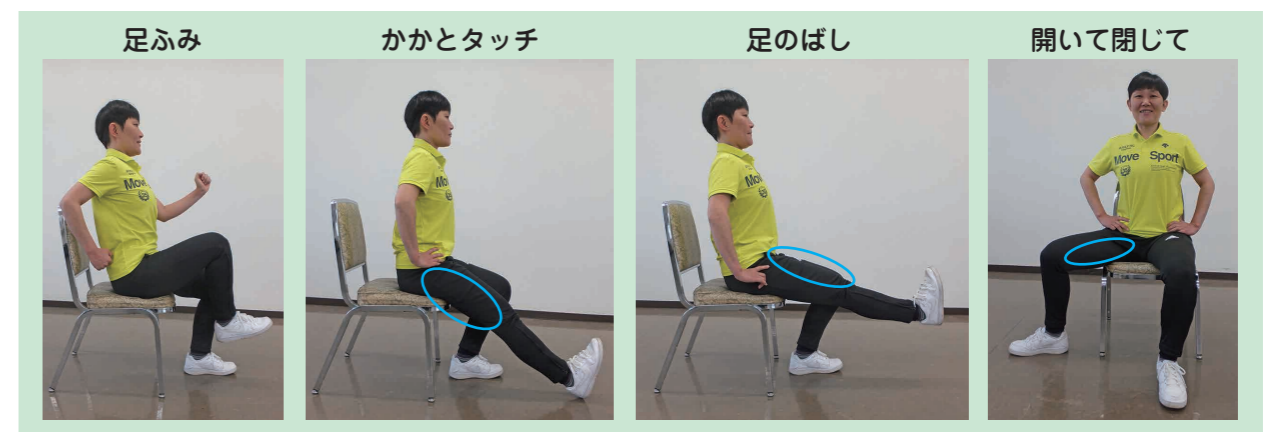
- 筋トレの効果**
- 寝たきりの原因の転倒・骨折を予防する
 - 糖尿病や高血圧などの生活習慣病、骨粗しょう症予防になる
 - 免疫力を上げる
 - コロナ禍の解消

緊急事態宣言以降、ますます外へ出る機会が減っています。
こんな時こそ、家の中でできる「筋トレ」にチャレンジしましょう。

②準備運動 気持ちいいと思うところまで伸ばしましょう。



③脚の運動 交互に20回『足よ!丈夫になれ!!』と言いながら行いましょう。



- 体操は広く、明るい場所で行いましょう。
- 水分補給を忘れず、体操後は十分な休養をとりましょう。
- 体調の悪い日は無理せずお休みを。
- 使っている筋肉を意識しながら行いましょう。
- 毎日コツコツ「ちょっとがんばったかな」と思える程度に行いましょう。
- 息を止めて運動すると、血圧が上昇しやすいので、数を数えながら行いましょう。