

# 運動不足を解消！

## いつでもかんたん

# 自宅でできる体操を紹介

### 市HPで動画を公開中



今回紹介している体操は、市HPに掲載しています。ぜひ、ご家庭でも実践してみてください。



QRコード

※すべての動作中、息を止めないようにしましょう

## 1 バランス能力を高める運動

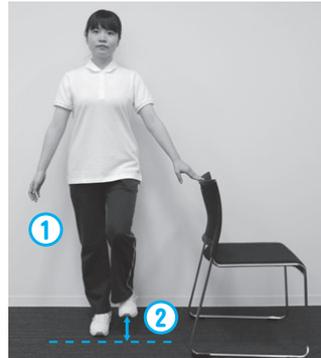
### ■開眼片足立ち バランス能力をつけるトレーニング

**point** ※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう

・転倒しないように、つかまる物がある場所で行いましょう

①姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう

②床につかない程度に片足を上げます



## 2 立ち上がりや歩く力を高める運動(立って)

### ■スクワット 脚の筋力トレーニング

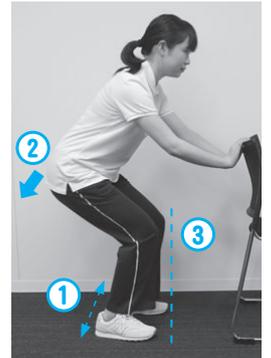
**point** ※ゆっくり10回を1日2～3セット行いましょう

・不安のある人はいすなどにつかまってください  
・ひざは90度以上曲げないようにしましょう

①肩幅程度に足を広げて、つま先を30度ずつ開きます

②お尻を後ろに引くように体をしずめます

③ひざがつま先から前に出ないように



## 3 立ち上がりや歩く力を高める運動(座って)

### ■ひざを伸ばす運動 太ももの筋力トレーニング

**point** ※ゆっくり10回を1日2～3セット行いましょう

・背中をいすの背もたれに付けないように行いましょう

①腰かけたままひざをゆっくり伸ばします

②その後、ひざをゆっくり曲げましょう



## 4 立ち上がりや歩く力を高める運動(寝ながら)

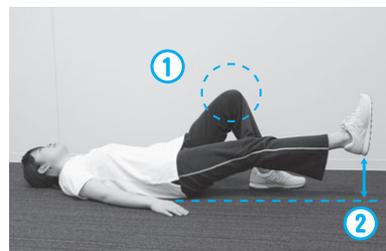
### ■ひざの伸展拳上 太ももの筋力トレーニング

**point** ※ゆっくり10回を1日2～3セット行いましょう

・足を床から上げすぎないようにしましょう

①反対の脚のひざは必ず曲げます

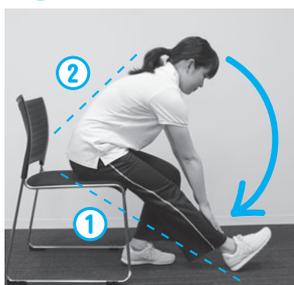
②床から10cm程足をゆっくり上げて下ろします



## 5 ストレッチ ※強い痛みや、違和感がある場合は、絶対に無理をしないでください

ストレッチは、筋肉を伸ばすことによって、関節を柔らかくする以外にも、姿勢の改善や疲労の回復、痛みの軽減に繋がります。伸ばすときは、気持ちいいか、少し痛いと感じる程度にとどめましょう。肩こりや、腰痛の予防・改善にも効果的ですので、ぜひ行ってみましょう。

### 1 太ももの裏の筋肉を伸ばす



①片脚を前に出し、ひざを伸ばします

②出来るだけ背中を丸めないようにして、体を前に倒します

### 2 アキレス腱を伸ばす



①後ろへ引いた脚のひざが曲がらないように、また、かかとが床から離れないようにします

太ももの裏やアキレス腱が硬いと姿勢が悪くなり、腰痛などの原因となります。姿勢を改善して、痛みを予防しましょう。

運動は、無理のない範囲で、また継続して行うことが大切です。出来るだけ体を動かして、心身ともに心地よく過ごしましょう。