心も体も爽快！　筋肉は裏切らない！

自宅でできる「元気アップ体操！」

感染症を防ぐために外出を控えると、どうしても運動不足になりがちです。
無理のない範囲で、自宅で体を動かし、体力低下・生活習慣病などを予防しましょう。

▶ストレッチをやってみよう！

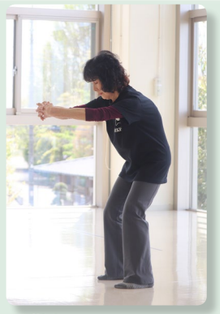
【注意】リラックスして、深呼吸をしながら行いましょう。

■ふくらはぎ
①バランスを崩さないように、ゆっくりと足を前後に開く
②ふくらはぎが心地よい張りを感じる幅で保持する
※心地よい張りが感じられない場合は、前後の足幅を調節する

■ふともも(前面)
①バランスを崩さないように、ゆっくりと片足を曲げ、足の甲を持つ
②ふとももの前面が心地よい張りを感じるところで保持する
※膝に痛みのある人は控える

■体側
①足を肩幅程度に開く
②片手を腰に添える
③背筋を伸ばし、腰を反らせないように気をつけながらゆっくりと体を側方に倒す
④体の側面が心地よい張りを感じるところで保持する

■胸
①足を肩幅程度に開く
②腰を反らせないように気をつけながら、両手を後ろで組む
③背筋を伸ばしながらゆっくりと組んだ両手を上へあげる
④胸が心地よい張りを感じるところで保持する



■背中
①足を肩幅程度に開く
②両手を前で組み、ゆっくりと背中を丸める
③背中が心地よい張りを感じるところで保持する
※大きなボールに抱きつくようなイメージです

■肩
①足を肩幅程度に開く
②背筋を伸ばしたまま、片腕を胸の前に持ってきて、もう一方の腕でゆっくりと体の方へ引き寄せる
③肩が心地よい張りを感じるところで保持する
※上体を捻らない

■首
①足を肩幅程度に開く
②背筋を伸ばし、首をゆっくり横に倒す
③首が心地よい張りを感じるところで保持する
※肩の水平を維持する
※無理に伸ばしすぎないように気をつける

■ふともも(後面)
①片膝を伸ばし、もう一方の膝は曲げる
②背筋を伸ばし、ゆっくりと上体を伸ばしている足の方向へ倒す
③ふとももの裏が心地よい張りを感じるところで保持する
※無理に腰を捻りすぎない

■腰とおしり
①両膝を立てる
②背筋を伸ばしながら、ゆっくりと腕で膝を支えながら上体を捻る
③腰とおしりが心地よい張りを感じるところで保持する

【注意】
★筋肉が心地よい張りを感じるくらいのところまで伸ばしましょう

★反動をつけずにゆっくり呼吸しながら行いましょう

★伸ばしている筋肉を意識して行いましょう

★ 15 ～ 30 秒間を、1・2 回繰り返しましょう

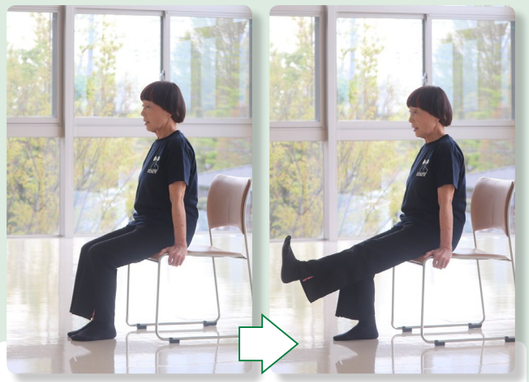
★片方ずつ行う種目は、左右両方行いましょう

▶下肢の筋力トレーニングをやってみよう！

【注意】無理せず行います。1 セット 8 ～ 10 回を目安にやってみましょう。

1. 腿上げ(大腰筋とお腹を鍛える)
①イスの座面を両手でつかむ
②片方の足を天井に向け引き上げる
※カウントは、1・2・3・4 ♪ 1・2・3

2. スクワット(膝関節 45 度／大腰筋に刺激を与える)
①肩幅に足を開き、背筋を伸ばす
②つま先と膝が同じ方向に曲がることを確認しながら、ゆっくりと膝を 45 度曲げる
※カウントは、1・2・3・4 ♪ 1・2・3
③カウント 4 ♪の 1 秒間で、この姿勢を保ったらゆっくりと元の姿勢に戻る
※膝がつま先より前に出ないようにする



3. 膝伸ばし(足首を伸ばして、太ももの前を鍛える)
①イスに浅めに座り、背筋を伸ばす
②ゆっくりと片足の膝をできるだけまっすぐ伸ばす
※カウントは、1・2・3・4 ♪ 1・2・3
③膝が伸びたら、つま先を頭に向ける
※膝を伸ばしすぎないように気をつける
④ゆっくりと元の姿勢に戻る

4. かかと上げ(ふくらはぎを鍛える)
①腰幅に足を開き、背筋を伸ばす
②足の両親指側に力を入れて、ゆっくりかかとを持ち上げる
※カウントは、1・2・3・4 ♪ 1・2・3
③カウント 4 ♪の 1 秒間で、この姿勢を保ったら、ゆっくりと元の姿勢にもどる
※バランスを崩さないように気をつける