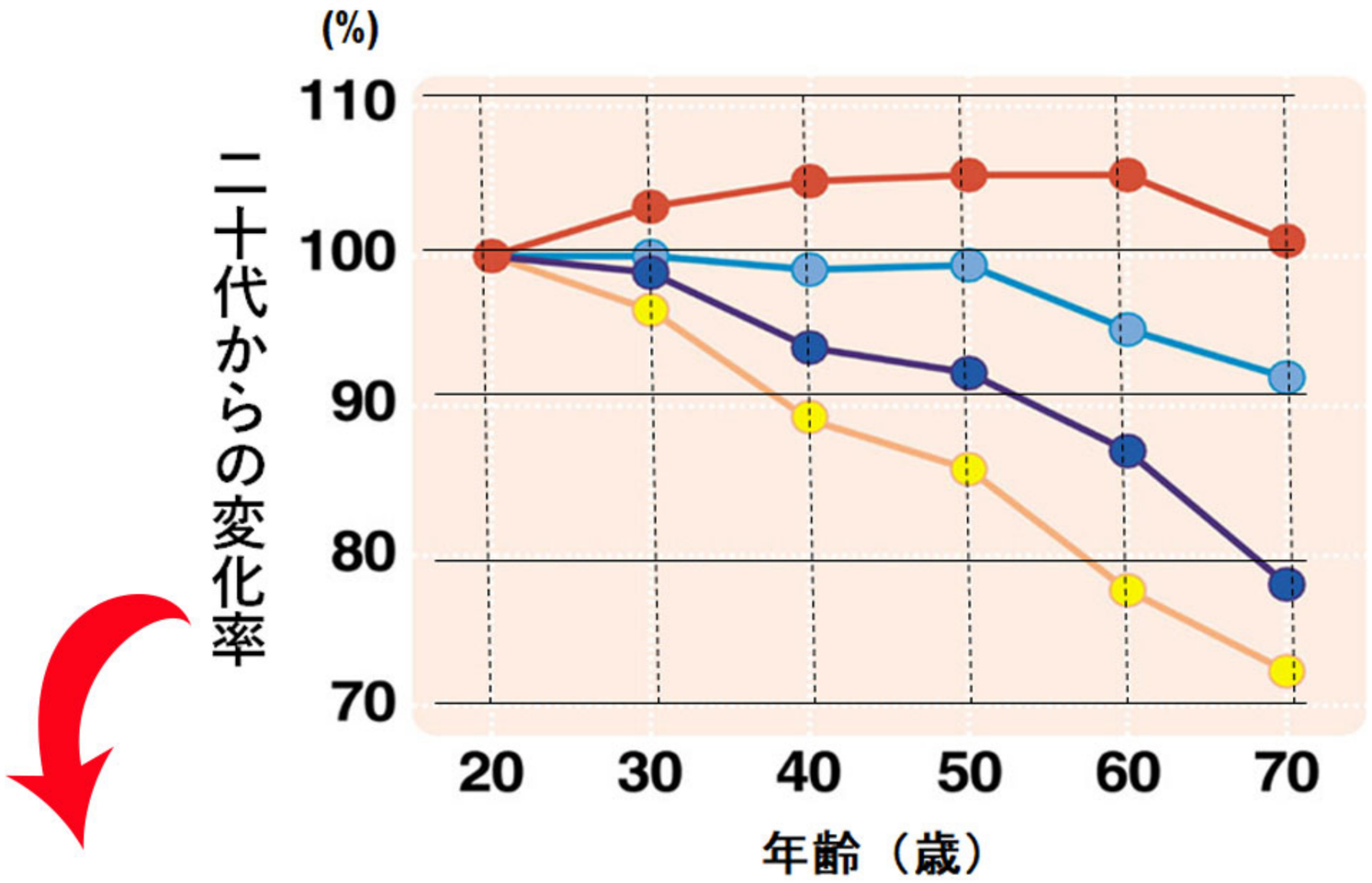
気になる…

加齢にともなう筋肉の変化



老化は足からは本当なんだ…



（福永研究室）

１年で１％、
寝てばかりだと２日で１％も筋力が落ちてしまいます

♫ 毎日**10分**、お家でしっかり**貯筋**しておきましょう ♫



座位プログラム〈畳〉

背筋を伸ばして座り、足をゆっくり上げ下げします
ポイントは音がしないように下ろすこと
壁に寄りかかってもOK！ですよ♪

すねの筋肉を鍛えます



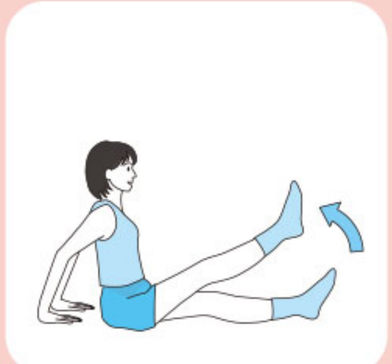
かかとを床につけたまま、つまさきを上下に動かします

太ももの前側の筋肉を鍛えます



膝の位置は動かさず膝から下をゆっくり上下に動かします

股関節まわりの筋力をアップ！



股関節を起点に、足をゆっくり持ち上げそっと下ろします

お尻（横）の筋肉に効きます！



膝とつま先を前に向けたまま、足を持ち上げます

おなかの筋肉を鍛えます



座布団を何枚か重ねおへそを見ながら後ろに倒れ、背中が座布団に触れたらそのまま戻ります

（公財）健康・体力づくり事業財団