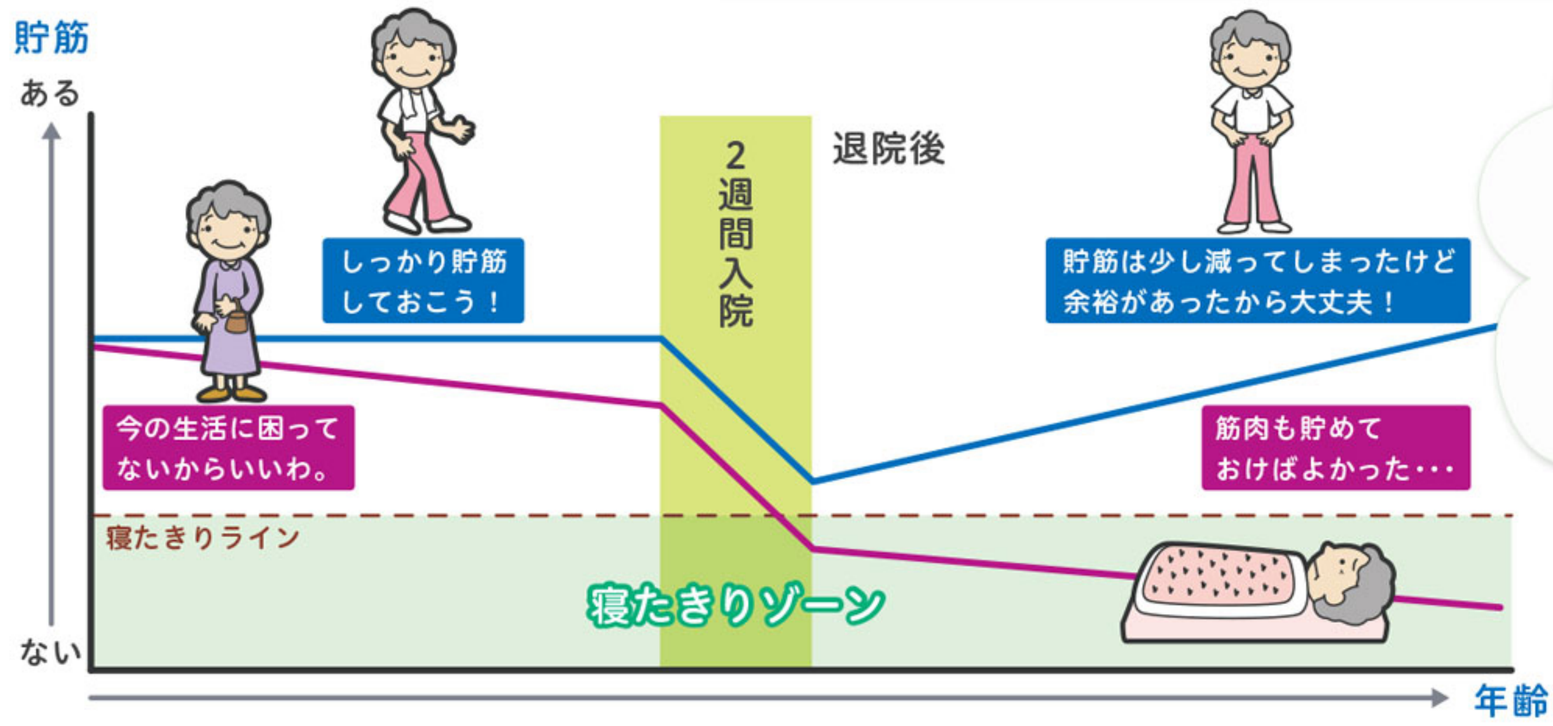
貯筋のすすめ



家の中であまり動かないでいると
2日で1%ずつ筋力が落ちて
いってしまいます。
風邪などで寝込んでしまうと、
そのまま起き上がれなくなって
しまうことも……。

座位プログラム〈いす〉

筋力は、しっかり使えば何歳からでも復活します！！
毎日10分、貯筋運動をやってみましょう♪

①1種目、片足20回ずつ、背筋を伸ばして座り、ゆっくり上げます
②音がしないようにゆっくり下ろします

つまさき



①いすに深く座ります
②かかとを床につけたままつまさきを、上下に動かしましょう

かかと



①いすに少し浅く座ります
②つまさきを床につけたまま、かかとを上下に動かしましょう

キック



①背筋を伸ばします
②太ももの力を使い、ひざ下を持ち上げますゆっくり下ろします

もも



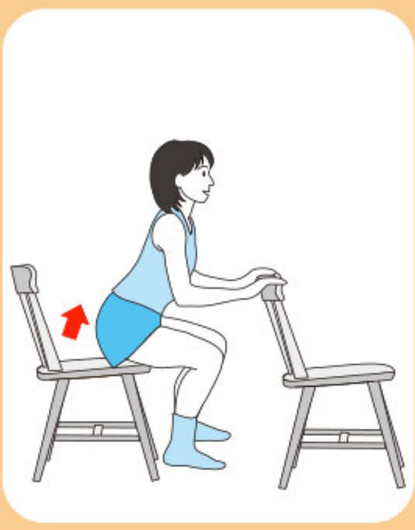
①背中が丸まらないようにつけねから足を持ち上げます
②キープした後下ろします

立位プログラム

座位プログラムでは物足りない方は、
立位プログラムに挑戦してみましょう！！

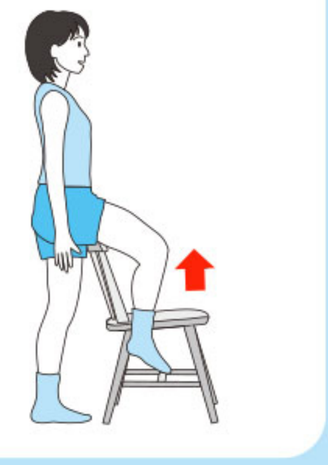
1種目、片足20回ずつ、声に出して数を数えながら、
ゆっくり上げて、ゆっくり下ろします

いす



①おしりを突き出すように、ゆっくり座ります
②椅子に触れたらゆっくり立ち上がります

アップ



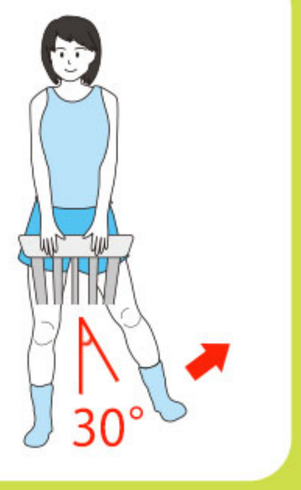
①まっすぐな姿勢が崩れないよう片足で支えます
②片足の膝を持ち上げ下ろします

背伸び



①いすに頼らないようにつま先立ちをします
②音がしないよう、ゆっくりかかとを下ろします

横上げ



①膝とつま先を前に向けおしりの横側に力を入れ足を横に持ち上げます
②30度位までで大丈夫です

（公財）健康・体力づくり事業財団