

# 自宅で出来る簡単なストレッチ・筋トレの紹介

新型コロナウイルス感染拡大防止で外出自粛が続き、運動不足になっていませんか？

今回ご紹介する体操は、ご自宅でもできる運動なのでぜひご活用ください。

自宅で  
できる♪



## おすすめ筋トレメニュー

- ゆっくり8秒声に出してカウントしましょう
- 10回で1セット、週に3回以上が目標



### ◆スクワット 下半身の筋肉をバランスよく鍛える

<足腰が弱い方はイスを使いましょう>



4秒間かけて股関節に意識をかけて腰を落とし、4秒間かけて元に戻す（最大90度までを目指す）。

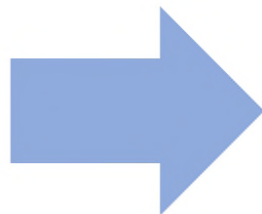


※内股、ガニ股に注意



※ひざはつま先より先に出さない

### ◆ひざ伸ばし 衰えやすい「大腿四頭筋」を鍛える

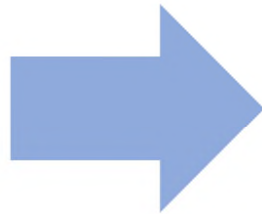


左右それぞれ  
10回ずつ  
繰り返す

背筋を伸ばし、イスに浅く座る。  
両手でイスの座面前側を軽く押さえる。  
両足は肩幅くらいに開く。

足が床と平行になるように力を入れて  
4秒間で上げ、4秒間かけて元に戻す。

### ◆もも上げ 大腰筋+腹筋を鍛える筋トレ



左右それぞれ  
10回ずつ  
繰り返す

背筋を伸ばし、イスに浅く座る。  
両手でイスの座面前側を軽く押さえる。  
両足は肩幅くらいに開く。

ひざに力を入れて4秒間かけて胸に近づけ、  
同時に上体をかがめる。4秒間かけて元に戻す。

- 注意 痛みがある場合は、医師に相談しましょう
- 体調が悪い場合は、無理せずしっかり休養を取りましょう

久野譜也「60歳からの筋活」三笠書房より引用

[監修] 久野 譜也 筑波大学教授 医学博士、塚尾 晶子 つくばウエルネスリサーチ 保健師 博士(スポーツウエルネス学)

テレビ、インターネットで「健康ストレッチ」を放送しています。裏面をご覧ください

★番組内で浦安市リハビリテーション連絡会が考案した座ってできる健康ストレッチを紹介しています

1) テレビによる視聴

浦安市行政情報番組「こちら浦安情報局」

ケーブルテレビ 地上デジタル放送 11 チャンネル

放送時間：12：00～12：30、20：00～20：30（毎日）

2) インターネットによる視聴

①浦安市公式ホームページ 「こちら浦安情報局」

②Youtube



★健康ストレッチ 1



★健康ストレッチ 2



★健康ストレッチ 3



【問い合わせ】浦安市高齢者包括支援課 電話：047-712-6389