



筋肉の貯筋をしよう！



運動は、生活に多くのメリットをもたらします。年を重ねても生き生きと元気に暮らしていくために、適度な運動を習慣にして筋力をアップさせ、健康寿命を1年でも長くのばしていきましょう。座って出来る簡単なトレーニングをご紹介します。

座ってできる貯筋運動

上体起こし

1 いすに浅く座る

脚を腰幅に開き、いすに浅く腰かけます。手は胸の前で組むか、おなかに添えましょう。

あごを引いて背中を丸める。



2 あごを引いたまま、体を後ろへ倒す

息を吐きながらおなかをへこませて、おへそを見ながら体をゆっくりと後ろへ倒します。あごを引いたまま、元の姿勢に戻りましょう。

注意

腰は反らさず、背中を丸めたままで行いましょう。

呼吸は止めずに、元の姿勢に戻る時に吸う。



座ってできる貯筋運動

ひざ伸ばし

1 よい姿勢でいすに座る

つま先とひざは前に向け、ひざの間に握りこぶしが一つ挟める程度に脚を開きます。

手は太ももの上に置く。



2 ゆっくりひざを伸ばす

ひざから下をももの高さまで上げて、ゆっくりと元の位置に戻します。これを左右繰り返します。

注意

腰が丸くならないように、おなかに力を入れて。

太ももの前側に力が入っていることを意識。

