

寒いからって 閉じこもっていませんか？

●冬は運動不足になりやすい！

年をとると足腰の機能は衰えます。それに加え、冬は部屋にこもって動かない生活が続きます。動かない生活を送っていると筋力はどんどん低下し、転びやすくなったり腰やひざの痛みが出てきたりと日常生活にも支障が出てきます。

●下半身の筋力を高めよう！

立つ、座る、歩く、階段を上り下りするなどの基本的な日常生活の活動には下半身の筋力が特に大切です。下半身の筋肉を意識的に鍛える体操や運動を毎日の習慣にしましょう。

冬でも室内でもできる筋力アップ体操を取り入れ、いつまでも生き生きと健康に暮らしましょう！

1 片足上げ・ひざ伸ばし（左右）



◆太股の筋肉が強化される◆

- ①深く椅子に腰をかけ、手は椅子の先端の部分を持つ。
 - ②片足を上げ、足首を手前に曲げ、かかとを押し出すような感じでひざをゆっくり伸ばす。
 - ③そのまま足首を伸ばし、手前に曲げ、また伸ばした後、ひざを曲げ足を下ろす。（左右繰り返す）
- *ひざは曲がっていても伸びるところまで大丈夫。



2 かかとの上げ下げ



◆つま先とふくらはぎが強化され、歩行能力が改善される◆

- ①椅子の背に軽く手をつけ、両足をそろえて立つ。
- ②つま先を軸にかかとの上げ下げをゆっくり繰り返す。
- ③体調に合わせて、5～10回反復する。

3 片足横上げ（左右）



◆横方向に姿勢が乱れたときに身体を支える中殿筋が強化される◆

- ①椅子の背に軽く手をつけ、両足をそろえて立つ。
- ②片足を横へ軽く上げ3～5秒静止し、ゆっくり下ろす。（左右繰り返す）

※体操を始める前に・・・

- ・反動をつけずに行いましょう。
- ・無理をしないように自分のペースで行いましょう。
- ・体操で椅子が動いたりしないように、倒れにくく丈夫なものを使いましょう。