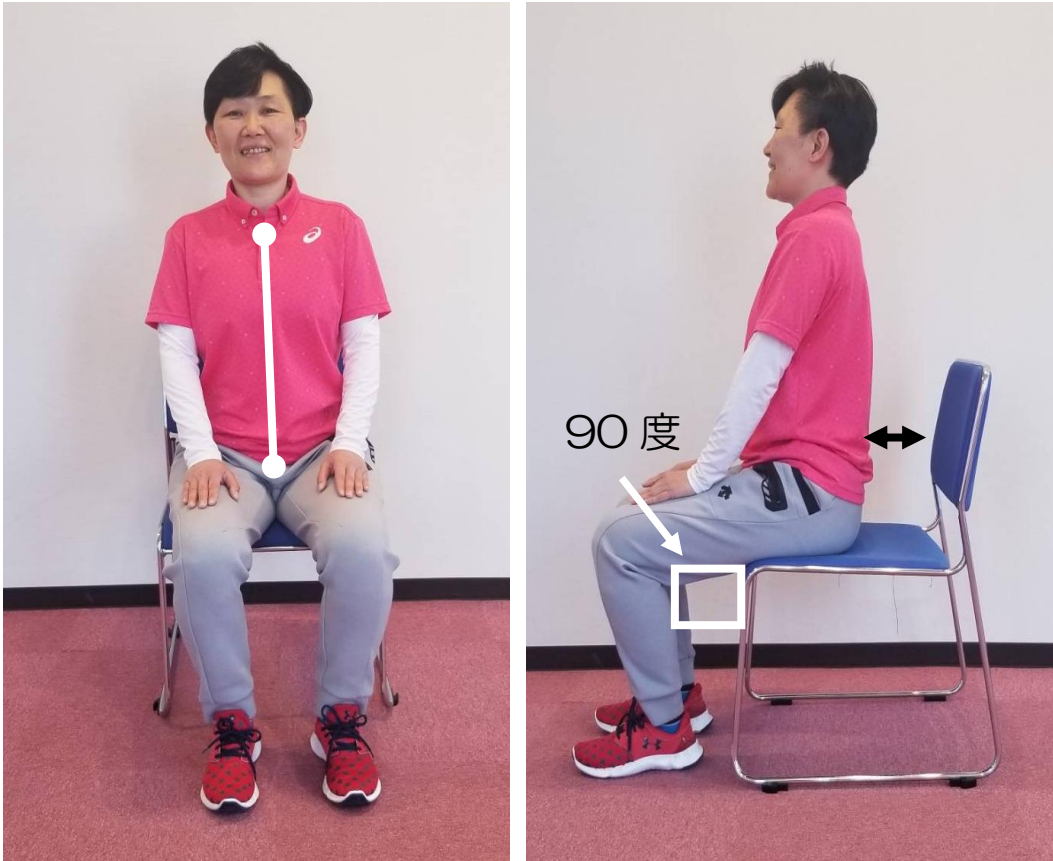


# おうち体操～筋トシ編～

## 基本姿勢



いすの前半分に座ります。

脚は腰幅に開き、足裏全体を床につけます。

## 《筋トシの効果》

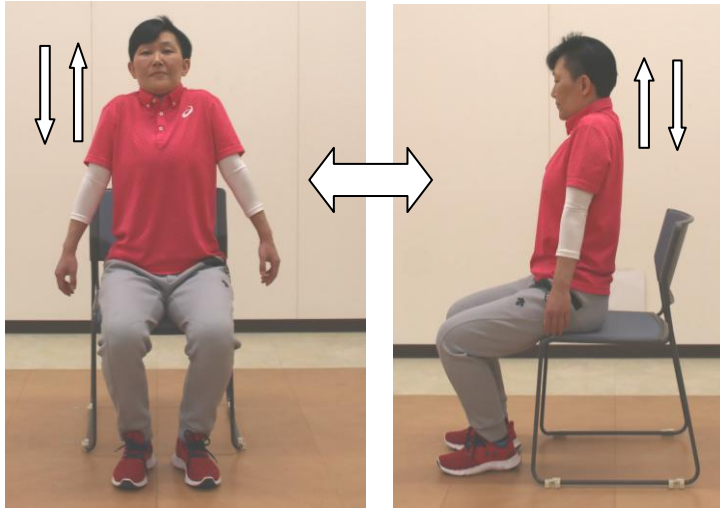
- 1, 転倒・骨折を予防します。
- 2, 糖尿病や高血圧などの生活習慣病、骨粗しょう症予防になります。
- 3, 免疫力を上げます。
- 4, コロナうつを解消につながります。

## 注

- ◇ 体操は広く、明るい場所で行いましょう。
- ◇ 水分補給を忘れずに、体操後は十分な休養をとりましょう。
- ◇ 体調の悪い日は無理せずお休みを。
- ◇ 毎日コツコツ「ちょっとがんばったかな」と思える程度に行いましょう。
- ◇ 息を止めて運動すると、血圧が上昇しやすいので、数を数えながら行いましょう。
- ◇ 使っている筋肉を意識しながら行いましょう。

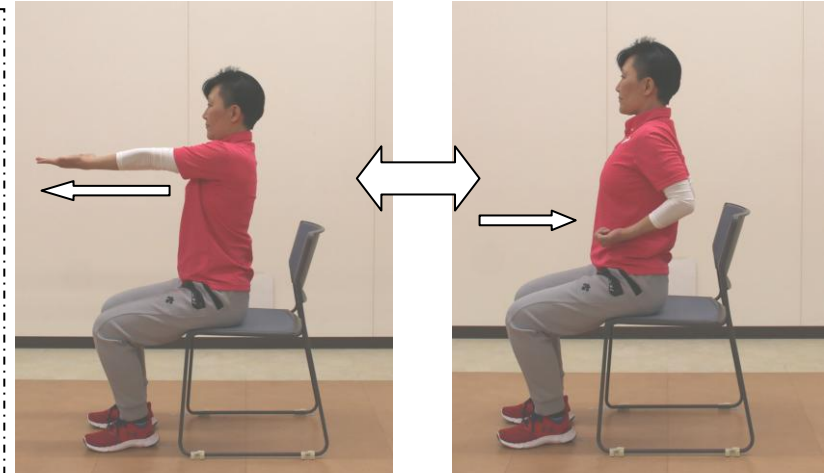
# 姿勢を整える筋肉を鍛える

①肩の上げ下げ 10回×2



両肩をゆっくり耳に付けるようなイメージで真っすぐ持ち上げます。ゆっくり上げ下げをします。血流がよくなり、肩こり改善にもつながります。

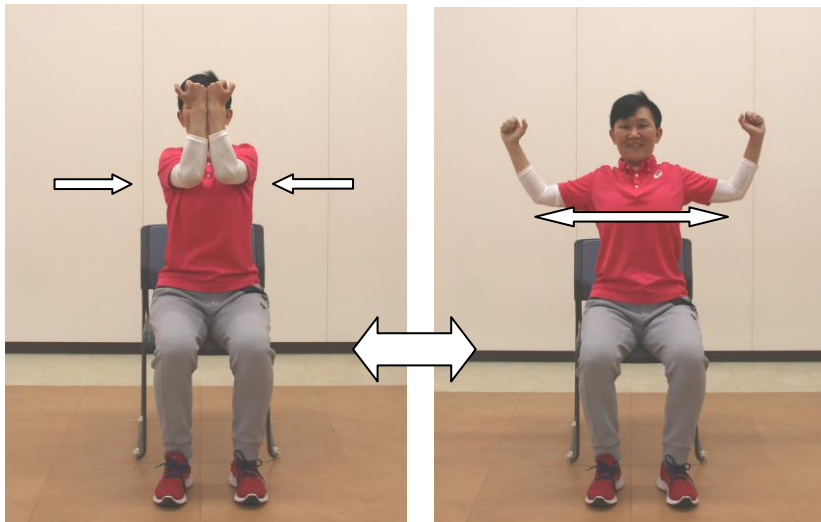
②背中トレーニング 伸ばして引いて 10回×2



手の平を上にして腕を伸ばし、手を握りながら腕を後ろに引きます。背中の筋肉に力が入ることを意識しましょう。猫背改善にもつながります。

※手は脇の下ではなく、腰骨（低い位置）に引くようにしましょう

③胸の運動 広げて閉じるを交互に 10回×2



ガッツポーズの姿勢から、少しひじを下げます。胸を張った姿勢から、息を吐いて腕を閉じ、吸って開きます。背中が丸まらないように気をつけましょう。

# 歩くためのバランスを整える

## ①ひざタッチ 左右交互に 20回×2

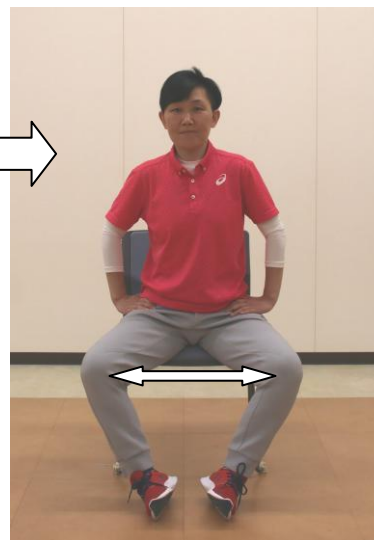
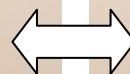


右ひざを左手でタッチ、左ひざを右手でタッチ、交互に繰り返します。  
お腹周りを絞る感じで行いましょう。



もう少し出来そうならば！  
肘で膝をタッチに変えてみましょう。

## ②お尻・うちももの運動 開いて・閉じてを 15回×2



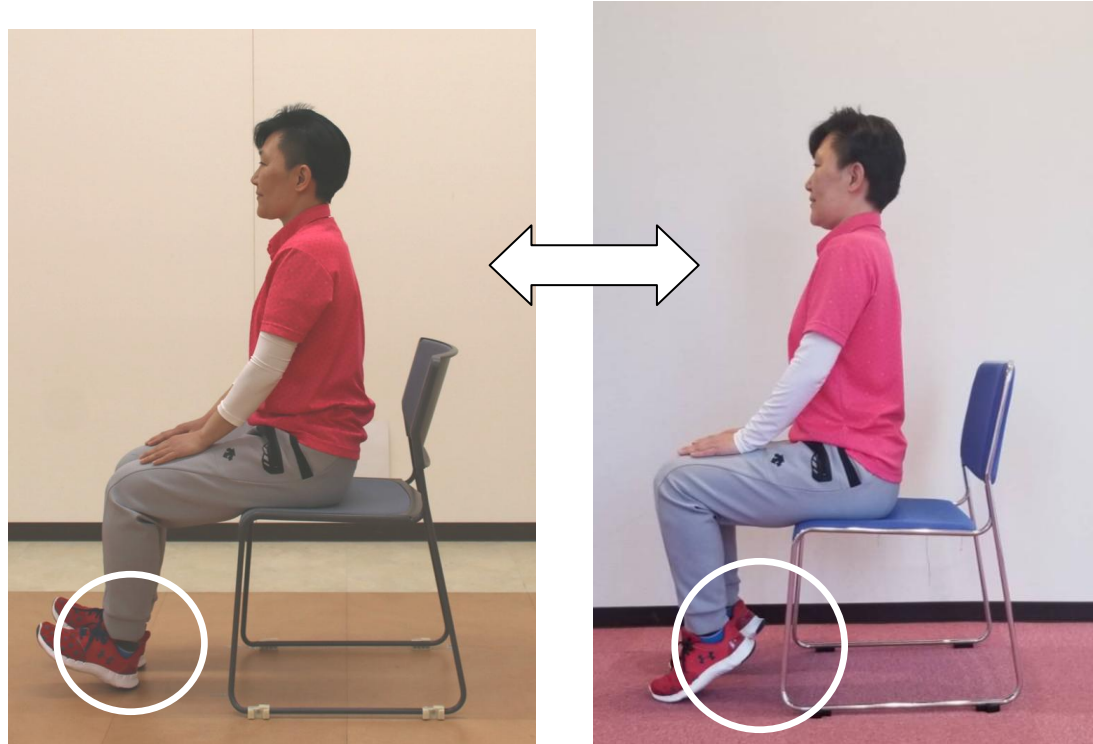
両足を揃えます。  
足を揃えたまま、膝を外に開いて、戻します。  
開いたときにお尻、閉じたときに内ももを意識しましょう。

③足伸ばし 片足連続 10回×2



膝の曲げ伸ばしを行います。  
つま先が天井を向くように膝を伸ばし、  
ももの前に力が入っていることを意識し  
ましょう。

④つま先・かかと上げ 交互に 10回×2



つま先上げとかかと上げを交互に行います。  
上げ下げしやすい位置に足を置きましょう。  
つまづかないための大切な運動です。