

# 毎日実践！「健康長寿体操のご紹介」

## フレイル予防！

今月は**筋肉トレーニング**をご紹介します。

- ①日常生活が楽に行えるようになる
- ②痛みが和らぐ（腰・膝・その他）
- ③姿勢が良くなる
- ④代謝が上がる
- ⑤疲れにくくなる
- ⑥体が引き締まる



※ポイント

息を止めない(ゆっくり呼吸する)！ 無理をしない(ちょっと頑張る)！

### 第3回

## 太ももの筋力トレーニング



骨盤から  
しっかり背筋を  
伸ばしましょう

- ① 背もたれから背中を離し、背筋を伸ばします
- ② 息を吐きながら右膝を伸ばし、2秒維持します
- ③ 息を吸いながらゆっくり右膝を曲げます
- ④ まずは右足を連続で10回目標に行ってみましょう
- ⑤ 反対側も同じように行います

- ・膝を伸ばした時に上体が後ろに倒れないようにしましょう
- ・つま先を上に向けて行いましょう

#### 【効果】

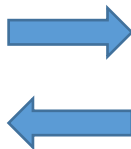
- ・立ち上がりやすくなる
- ・膝痛が楽になる
- ・しっかり歩けるようになる
- ・代謝が上がる

### 第3回（ホームページ版）

## 腕の筋力トレーニング



グー



パー

- ① 両手をまっすぐ伸ばします
- ② 指を、「しっかり握る」・「しっかり開く」を繰り返します
- ③ まずは20回を目標に行ってみましょう

#### 【効果】

- ・物をしっかりつかむことができる
- ・ペットボトルなどの蓋が開けやすくなる
- ・雑巾が硬く絞れる

監修：菅原一子先生  
(健康運動指導士)