

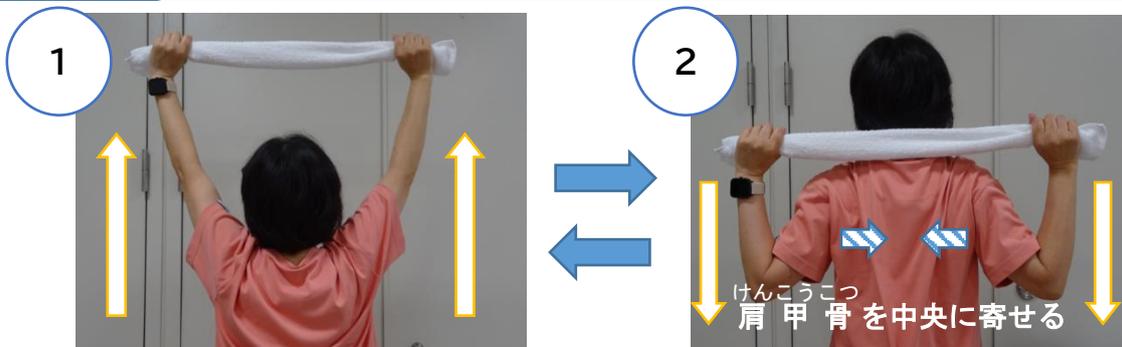
# 毎日実践！「健康長寿体操のご紹介」

フレイル予防！

今月は「筋トレ」をご紹介します！

第7回 ①

## 背中<sup>①</sup>の筋カトレーニング！



- ・背筋を伸ばし、肩幅より少し広めにタオルを持ち、①のようにタオルを頭の上まで上げます。
- ・息を吸いながら、②のようにタオルを首の後ろに下げます
- ・息を吐きながら、両腕を上へ伸ばし、①の姿勢へ戻します。まずは10回を目標に行ってみましょう。

※注意 背中が丸くならないように、胸を張って腕を上げ下げしましょう。

【効果】 肩や背中の筋肉がほぐれて、肩こりが楽になる

第7回 ②

## 太ももの内側<sup>②</sup>の筋カトレーニング！



- ① 椅子に座り、タオルを膝に挟みます
- ② 息を吐きながら両膝でタオルを強く押しつぶし、**5秒維持**します。
- ③ 息を吸いながら膝の力を抜きます
- ④ まずは10回を目標に行ってみましょう

【効果】 姿勢が良くなる  
膝への負担が軽くなる  
○脚の予防