

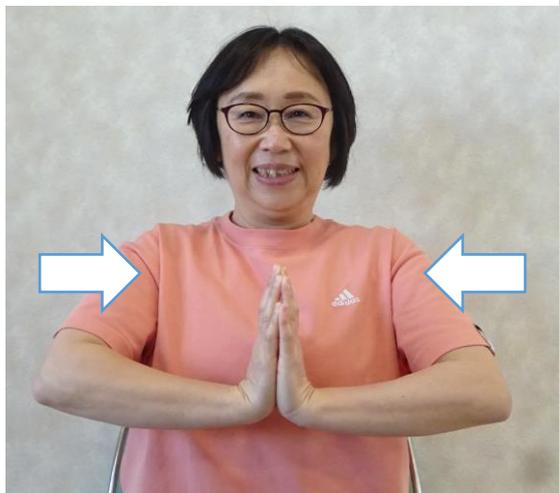
# 毎日実践！「健康長寿体操のご紹介」

フレイル予防！

今月は簡単筋トレをご紹介します！

第11回 ①

## 胸の筋力トレーニング



○効果 大胸筋が鍛えられ、姿勢が良くなる

- ① 背筋を伸ばし両手を胸の前で合わせます
- ② 息を吐きながら手のひらを押し合い  
5秒維持します
- ③ 息を吸いながら両手の力を抜きましょう
- ④ まずは10回を目標に行ってみましょう

○注意 両手を押し合っているときに

- ・肩が上がらないようにしましょう
- ・肘が下がらないようにしましょう

第11回 ②

## すねの筋力トレーニング



○効果 つまづきにくなる  
歩きやすくなる

- ① 椅子に座り、膝の間を軽く（5～10 cm）開きます
- ② 息を吐きながら両足のつま先を上げます
- ③ 息を吸いながらゆっくりつま先を下ろしましょう
- ④ まずは10回を目標に行ってみましょう

○注意 必ず椅子に座って行いましょう