

毎日実践！「健康長寿体操のご紹介」

フレイル予防！

今月は太もものストレッチをご紹介します

第14回 ①

太ももを伸ばしましょう

上半身をひねる



伸ばす

効果 姿勢がよくなる

- ①椅子に浅く座り、足を大きく開きます。
- ②爪先を少し外側に向け、両手を膝の内側に乗せます。
- ③右の足の内ももが伸びるように、上半身を左にひねり、息を吐きながら 20～30 秒維持します。
- ④息を吸いながら元に戻します。
- ⑤左足も同じように行いましょう。

【注意】 上半身をひねる際に膝が閉じないようにしましょう。
余裕がある方は肘を伸ばしましょう。

第14回 ②

太ももの付け根の筋トレ



膝を上げ 2～3 秒
キープ



効果 姿勢がよくなる、腰痛が楽になる、
歩きやすくなる

- ①しっかりと背筋を伸ばして座ります。
- ②息を吐きながら右膝を上げ、2～3 秒維持します。
- ③息を吸いながら右膝を下ろします。
- ④まずは10回くらい繰り返してみましょう。
- ⑤左足も同じように行います。

【注意】 膝を上げる時、上体が後ろに倒れたり、背中や腰が丸くならないように気をつけましょう。