

貯筋を
はじめよう!!

お家でできるフレイル予防体操

イスを使っての体操です。
次回の講座までがんばりましょう!

♥くれぐれもやりすぎないように、ご注意ください

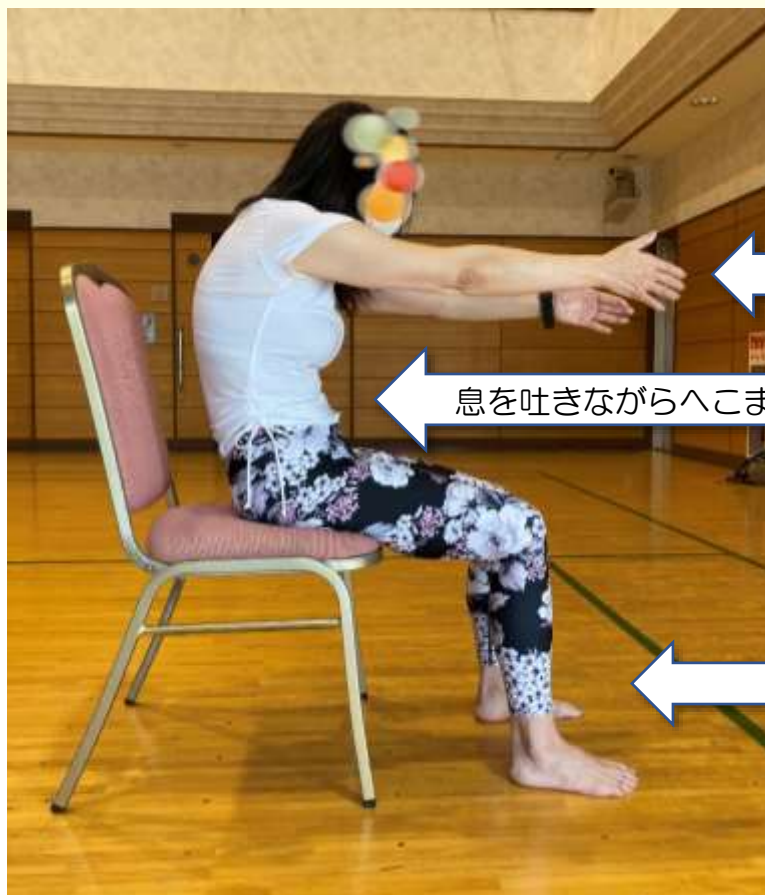
♥楽しんでできる範囲でOK!

1日 3~5 セット

腹横筋 (お腹まわりを支える筋肉)

- ①背筋を伸ばし手を胸の高さに持ち上げる
- ②口からゆっくりと息を吐きながら
息をとめないようにしながらお腹をへこませる。
- ③息を止めないように呼吸しながらお腹をへこませた状態を
10秒間保持する

【3~5 セット繰り返す(合計 1 分間位)】



手は胸の高さで
まっすぐに

息を吐きながらへこませる

足はしっかり
開く

ももの全面の筋肉

- ①右足(左足)をまっすぐに伸ばしつま先を天井に向ける
- ②右足(左足)のももの全面に5秒間力を入れる

【左右交互に10回繰り返す】



つま先は
天井にむける

ふくらはぎ

- ①イスの背もたれにつかまり足を肩幅に広げる
- ②背伸びのようにかかとを持ち上げゆっくり下ろす

【20~30回】



かかとを
しっかりと持ち上げ
ゆっくり下ろす

