

# 自宅トレ 《 これだけは続けてみよう 》

毎日

ストレッチングで、筋肉をほぐす

太ももの裏側を伸ばす



片足を前に伸ばして、足のつま先を、まっすぐに立てる。手は足の上に置いたまま、身体をゆっくり前かがみにして、静止する。

\*もう一方の足は、横へ伸ばすか、膝を曲げて片足あぐらにする。

ふくらはぎを伸ばす



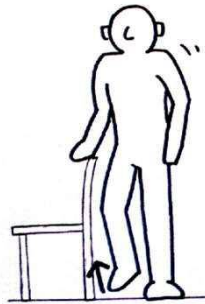
壁や柱など到手をついて立つ。

足を前後に開き、後ろの足のつま先が、まっすぐに前を向くようにする。前の足に体重をかけて膝を曲げ、後ろの足のかかところが浮かないように、床に押しつけて、静止する。

毎日

バランスを鍛える

開眼片足立ち

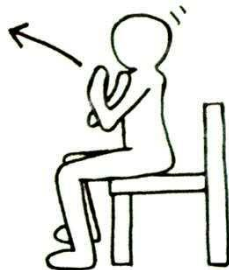


軽く何かにつかまってから、片足を前方に、床から5cmほど上げて、しばらく保持する。(目は閉じない)

3日に1度

筋力トレーニングで、筋力を増やす

イスからの立ち上がり



椅子に浅く座り、足は肩幅くらいに広げ、膝とつま先を前に向ける。

反動は使わずに、4つ数えながらゆっくり立ち上がります。座るときも4つ数えながらゆっくり座ります。

おへそをのぞく運動



膝を立てて座る。手を出し、あごを引いて、背中を丸め、おへそを見る姿勢になる。おへそを見たままで、4つ数えながら体を後ろへ倒し、4つ数えながら起き上がります。

# 運動の種類と効果

運動の目的	筋力を強くしたい	痛みを減らしたい 疲れを取りたい	体力をつけたい 体重増加を抑えたい
	生活動作を 楽にしたい 姿勢を良くしたい	筋肉をほぐしたい 動作を楽にしたい	生活習慣病を 予防・改善したい (認知症の予防)



運動の種類		筋力 トレーニング	ストレッチング	有酸素運動
効果的な 運動方法	頻度	3日に1度	毎日	週3~5回
	運動の 目安	ギュッと 力を出す  回数は少なく  筋肉が少し 疲れるまで	力を抜いて 伸ばす  1回でも じっくり長く  30秒以上	息が上がら ない程度  軽く汗ばむ程度  20~60分
おすすめ 運動		イスからの 立ち上がり運動	太ももの 裏を伸ばす運動	仕事・家事 ウォーキング

## 運動の目的から考えよう

どんな運動も「効果がある」のですが、自分が運動で改善したい目的に対して、効果が得にくい様では、自分にとって「効果がない」と同じです。運動を始める前に大切なことは、自分の目的に合わせて「運動の種類」、「内容」を選び、効果を得やすい「運動方法」を守って運動することです。まずは運動によって、「何を」「どのように」改善したいのか目的を決め、それに合わせて運動の種類・方法を選択しましょう。

\* 膝痛・腰痛のある方は、一度は整形外科を受診して、原因を調べてみましょう。