

感染症予防に関する正しい知識を持って、
体とこころの健康を維持しましょう！

～実践編～

西京区役所保健福祉センター
健康長寿推進課



**自宅で
できる♪**

シニアの方にも

おすすめ筋トレメニュー

●注意

痛みがある場合は、医師に相談しましょう
体調が悪い場合は、無理せずしっかり休養
しましょう

◆筋トレの目安

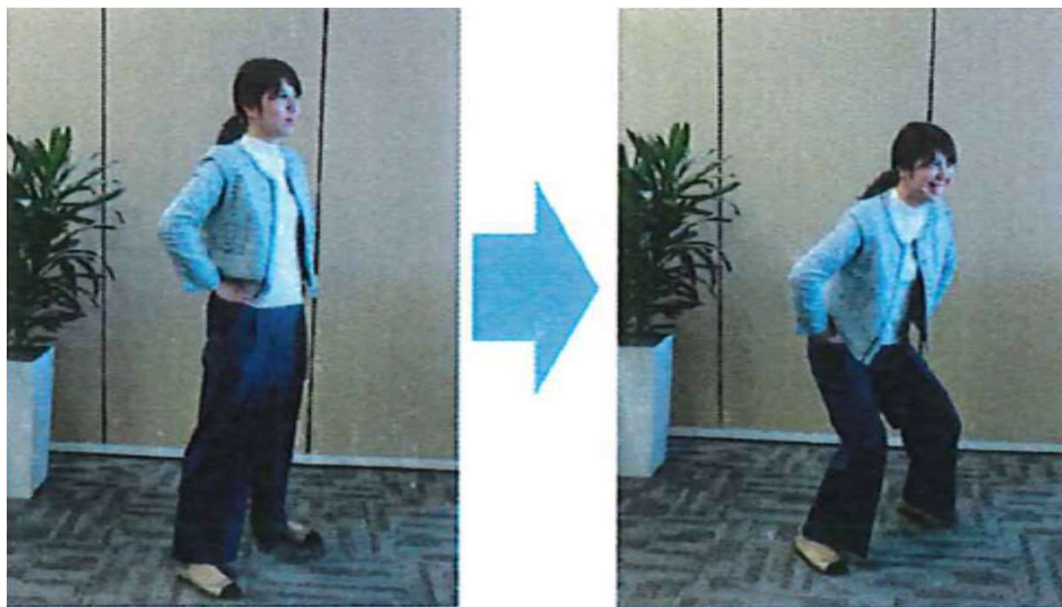


- ゆっくり 8 秒声に出してカウントする
- 10 回で 1 セット，週に 3 回以上が目標

【監修】久野譜也 筑波大学教授 医学博士 塚尾晶子
つくばウェルネスリサーチ保健師 博士（スポーツウエルネス学）

◆スクワット

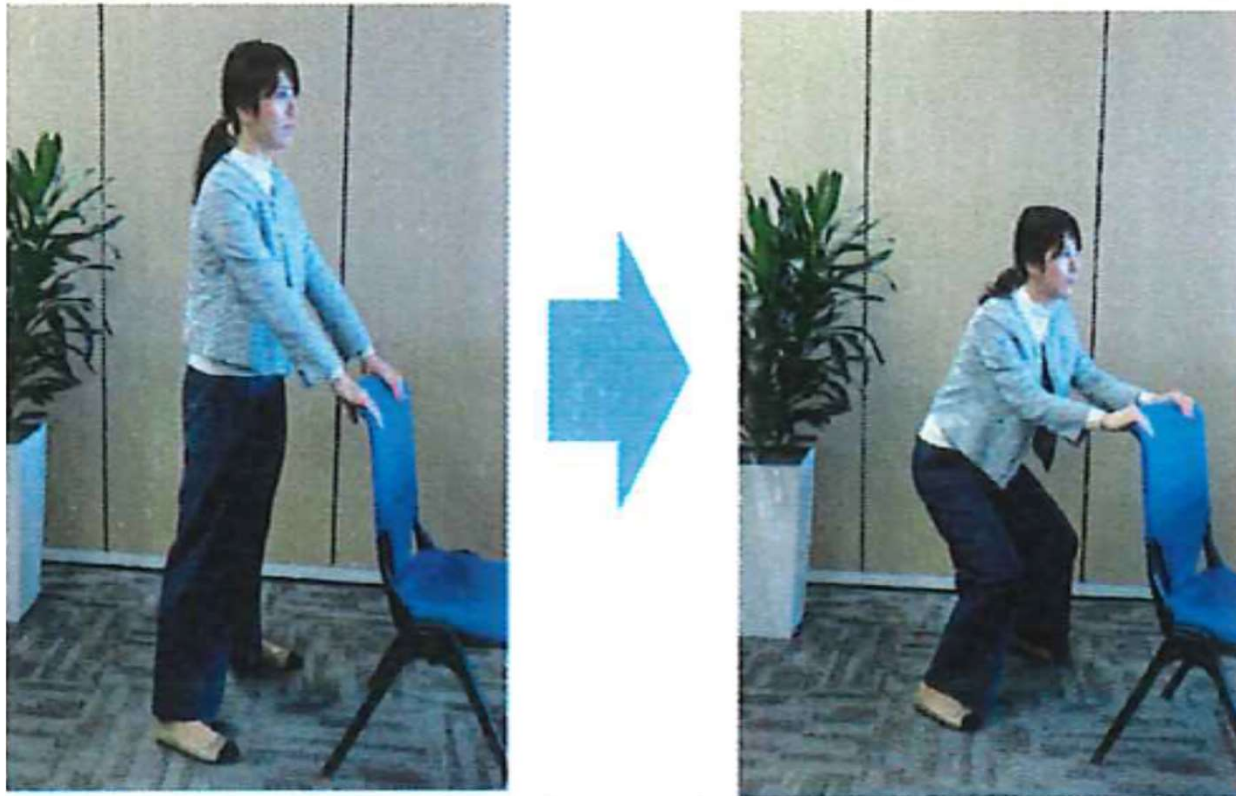
下半身の筋肉をバランスよく鍛える



4 秒間かけて股関節に意識をかけて腰を落とし、
4 秒間かけて元に戻す
(最大 90 度までを目指す)

◆スクワット

足腰が弱い方はイスを使いましょう



◆スクワット



※内股，ガニ股に注意



※ひざはつま先より
先に出さない

◆ひざ伸ばし 1

衰えやすい「大腿四頭筋」を鍛える



背筋を伸ばし，イスに浅く座る
両手でイスの座面前側を軽く押さえる
両足は肩幅くらいに開く

◆ひざ伸ばし 2

衰えやすい「大腿四頭筋」を鍛える

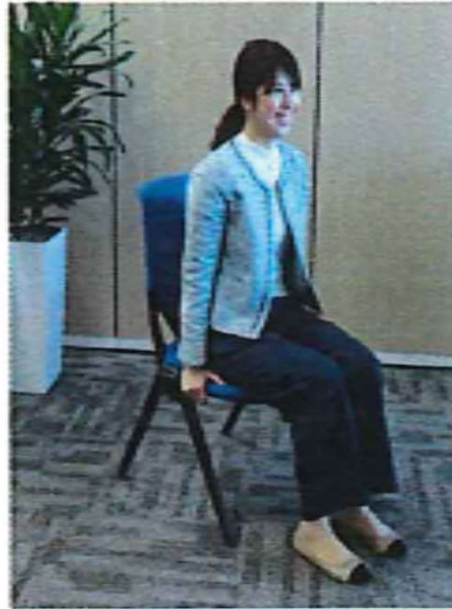


左右それぞれ
10回ずつ
繰り返す

足が床と平行になるように力を入れて
4秒間で上げ， 4秒間かけて元に戻す

◆もも上げ1

大腰筋＋腹筋を鍛える筋トレ



背筋を伸ばし，イスに浅く座る
両手でイスの座面前側を軽く押さえる
両足は肩幅くらいに開く

◆もも上げ2

大腰筋＋腹筋を鍛える筋トレ



左右それぞれ
10回ずつ
繰り返す

ひざに力を入れて4秒間かけて胸に近づけ、
同時に上体をかがめ、4秒間かけて元に戻す