

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～

withコロナ



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

# ◆筋トシの目安

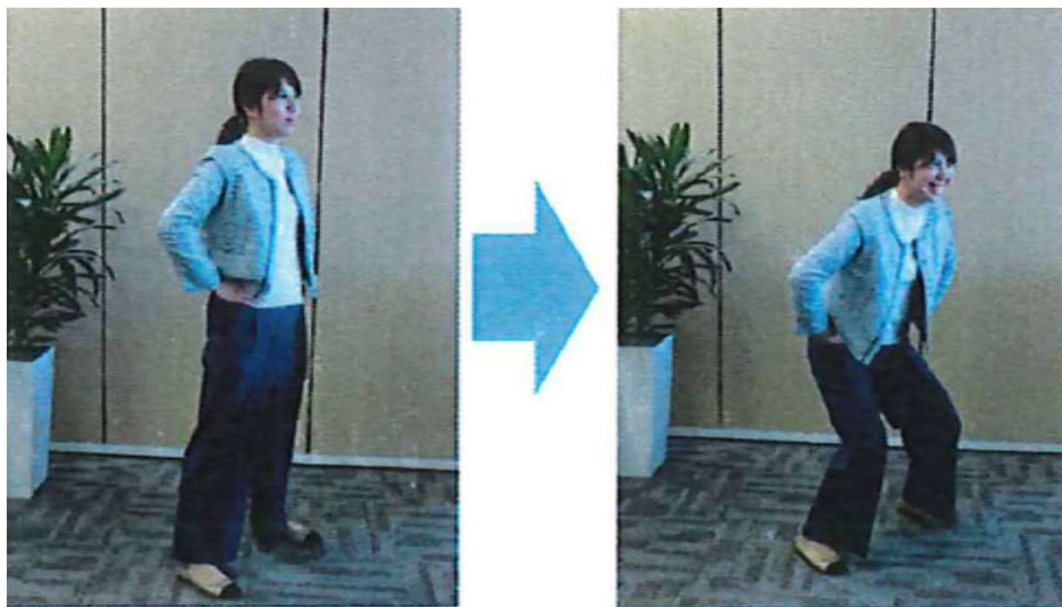


- ゆっくり 8 秒声に出してカウントする
- 10 回で 1 セット，週に 3 回以上が目標

【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



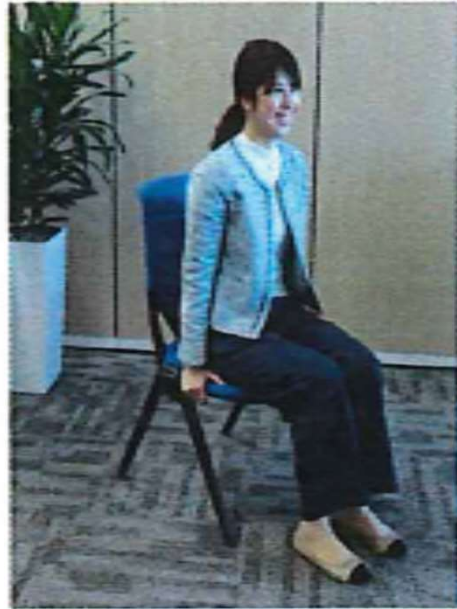
左右それぞれ  
10回ずつ  
繰り返す

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