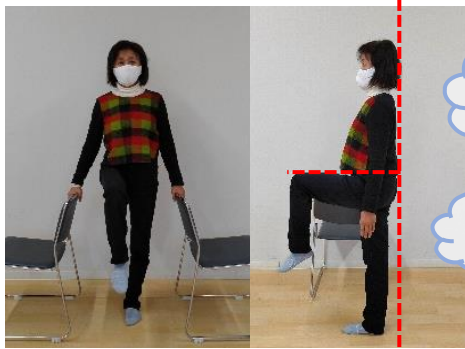


自宅でできる!!おすすめ簡単エクササイズ

適度な運動が骨を丈夫にし、消費エネルギーを高めます。日常生活の中に運動を取り入れてみませんか!



鼻歌を歌う感じで楽しく♪
最後まで笑顔で

1・2・3の
リズムで♪



『もも上げ（脚のつけ根）』

1・2・3のリズムで ももを上げ下げします。

1で上げて、2で止める、3で下します。

片足 10~20 回繰り返します。

効果：骨盤と腰の安定力がつきます。

▲立ち方は腰幅に軽く開いて背筋を伸ばします。

▲ももを上げる高さは、腰の高さを目安にします。

▲足を下す位置は、身体の真下にしっかり下します。

『脚横上げ（お尻の横）』

つかまりながら行いましょう

もも上げと同様のリズムと片足の回数を行います。

効果：歩行時の支持脚の安定力がつきます

▲脚は真横（前方に流れないように）

▲つま先は前に向けます（つま先が上を向かないように。足の上げすぎに注意。）



『横割りスクワット（太もも、お尻）』

足幅は、お相撲さん

リズムはゆっくり行います。

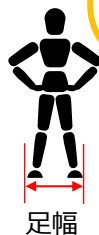
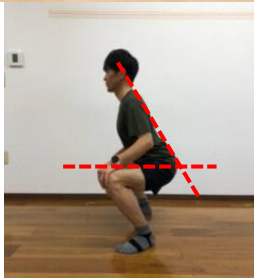
5秒かけて下して、5秒かけて上がります。回数は5回~10回

効果：立ち上がりが楽になり、起立姿勢の安定力がつきます。

▲動作中に膝が内側に流れないように注意しましょう。（膝痛の原因）

▲土踏まずがつぶれないように外側に意識を持ちましょう。

▲下す位置で強度を調節。※最大に下ろす位置は太ももが水平の位置まで。



『前後開きスクワット（太もも、お尻）』

足幅は腰幅で前後に開く

横割りスクワットと同じリズムで行います。5秒×5秒
回数は3~5回 ※横割りよりも強度が高いです。

効果：一歩の踏込みの安定力がつき、段差が楽になります。

▲上下動時は、前足の足裏が動かないように。

▲ポイントは、前足の安定感と後ろ足の指の踏ん張りです。

▲後ろ足の膝の曲げる角度で強度を調節しましょう！



❄️ 立ち姿勢での筋力運動の共通ポイント ❄️

❄️ 足指裏全体でバランスよく立ち、太ももとお尻に軽く力を入れます

❄️ 目線と胸を前に向けて背筋を伸ばします。（低い姿勢の時も）

❄️ 低い姿勢を取る時は、お尻に張りを持たせましょう。

※腰が丸くなると腹圧がゆるくなり腰を痛める原因になります。

❄️ ウォーキング前の準備体操の一つとして筋力運動を入れてみてください。

☺️ 効果その①動き出しが軽くなります。

☺️ 効果その②脂肪燃焼効果アップ！

体を整えるストレッチ運動を習慣にしましょう!!

立ち疲れたら座って腰を休める。座りすぎたら立ち上がって背筋を伸ばす。
日常生活で何気なく行う動作の中に、ストレッチをプラスしてみましょう!!

ストレッチの方法は大きく分けて2種類

「動かしながら行う動的ストレッチ」と「じーっとして行う静的ストレッチ」

- ① 動的ストレッチ（筋肉の収縮運動で身体活動の準備をします）

🕒 タイミング：身体が固まっているときや、身体を温めたいとき。

🔊 ポイント：往復動作をゆっくり優しく行います。5～10 往復。深呼吸のリズムで行うと動かしやすいです。

日常動作や運動前に動的ストレッチを行うと身体の動きが軽くなります。

- ② 静的ストレッチ（静かに伸ばして心身ともにリラックスを得られます）

🕒 タイミング：身体が温まっているとき。

🔊 ポイント：心地よい感覚で行うと筋肉の緊張がとれやすいです。30～90 秒



1. 気持ちよく伸ばしましょう。肩の力を抜いてリラックス
2. 硬さを感じる時は、擦りや揉みを入れてから行うと気持ちよく伸びます。
3. 冬季中のストレッチは身体が冷えないように行いましょう。



「太もも前」

お尻に軽く力を入れるとしっかり伸びます。

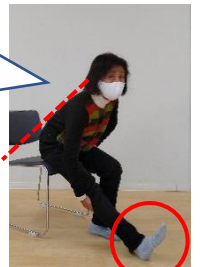
🕒 効果：膝・腰が軽くなります。
持ち手は内側から回すと楽です。



「太もも後」

背筋を伸ばして行いましょう。
つま先を立てながら行うと足裏膝裏をつなげて伸ばせます。

🕒 効果：膝・腰が軽くなります。



「壁で背伸び」

手は普段下にぶら下がっています。逆の動きをすることで身体のバランスが保つようになります。

手を上げる動作では、手の甲を壁に付けて上げてみましょう。
肩関節の負担が軽減されます。

あごが上がって過度に身体が反らないように注意しましょう。
🕒 足を前後にして立つのがポイントです。



太もも後ろの筋肉
(大腿二頭筋)



「脚のつけ根」

足のつけ根を伸ばすことによって、背筋がピンと伸びていきます。

🕒 立ち姿が美しくなりますよ。



「おしりの筋肉」

膝の先端近くに足をのせると効果的です。

お腹を突き出すように背筋を立てます。

余裕がある方は前傾姿勢を取ってみましょう。

※腰が丸くなるとお尻がしっかりと伸びないです。

🕒 効果：腰が軽くなります。



「胸、肩の前」

普段手は前にあります。

後ろにまわして肩胸を開きましょう。

🕒 おすすめは立ちながら行うことです。



筋力運動やストレッチなど運動の相談を受けたいときは、
健幸コンシェルジュの居る最寄りの清水町スポーツの駅に気軽に立ち寄ってください。
みなさまの立ち寄りをお待ちしております。

