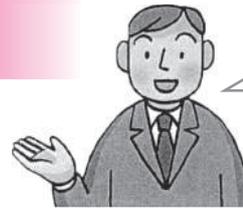


# 1日5分の筋力トレーニングを

次に紹介する3種類の筋力トレーニングは、セットで行うと、全身の運動になります。

それぞれ「1・2・3・はい」のリズムで10～15回ずつ行い、2～3セット繰り返しましょう。



息を止めずに自分のペースで行いましょう。

運動指導：日本ボディデザイン医科学研究所 都竹茂樹・梶岡多恵子  
※この運動のセットは「ピッツエクササイズ」として日本ボディデザイン医科学研究所が開発したものです。

## ①立って座って

いすに座った姿勢から立ち上がる足腰を鍛える運動です。変形性膝関節症や転倒予防にも効果的です。

- つま先は約30度開く。
- ひざをつま先より前に出さないようにしてください。
- ひざが痛くない範囲で行いましょう。

【始める前の姿勢】



「1・2・3」で立ち上がり、「はい」で起立の姿勢。



「1・2・3」で始める前の姿勢にもどり、「はい」で静止。



## ②壁押し腕立て

胸と腕の筋肉を鍛えます。

- 手を水平に突き出し、壁についたら手のひら一つ分下にずらす。
- 胸を壁に近づけるイメージで行いましょう。
- 足が滑らないように注意しましょう。

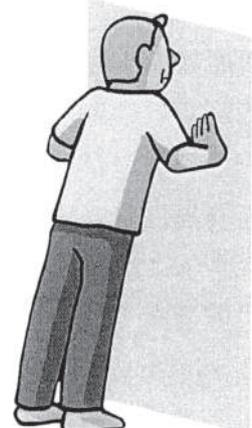
【始める前の姿勢】



「1・2・3」でひじを曲げて「はい」で静止。



「1・2・3」で腕をのばして始める前の姿勢に戻り、「はい」で静止。



## ③腹筋運動

おなかの筋肉を鍛え、腰痛の改善やウエストを引き締める効果があります。

- あお向けになり、ひざは90度に曲げ、手は太ももに。
- 上体を起こさなくても、腹筋に力を入れたり抜いたりするだけでも運動になります。
- 腰に痛みがあるときは行わないようにしましょう。

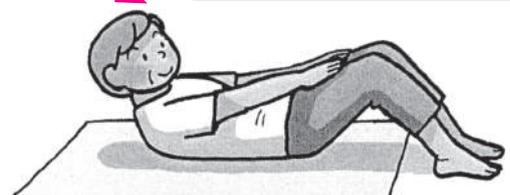
【始める前の姿勢】



「1・2・3」でもとの姿勢に戻り、「はい」で静止。



息を吐きながら上体を起こしていく。「1・2・3」で上体を起こし、「はい」で静止。



神戸町社協居宅介護支援事業所 ☎ 0584-28-1025