

# ストレッチ& 足腰を鍛える筋トレ

## ストレッチ ～運動前に筋肉をほぐす～

安全に運動するために、ストレッチで筋肉の緊張をほぐしましょう。けがや老化の予防、疲労回復に役立つほか、血行をよくし、からだの柔軟性を維持・向上する効果も期待できます。毎日少しでもいいので続けていきましょう。

### 脚の裏側をのばす

- ①いすに浅く座る。
- ②片脚を前にのばし、胸を張って上体を前に倒し、つま先を天井に向ける。



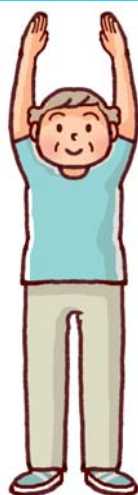
### 脚の表側ともものつけ根をのばす

- ①いすに横に座り、片方の手でいすの背もたれをつかみ、もう片方の手は腰にあてる。
- ②腰にあてた方の脚を大きく後ろに開き、10数える。



### 上半身をのばす

- ①壁などを背にして背中全体がつくように立ち、腕をまっすぐ上に上げる。
- ②まっすぐ上に上がらない場合は、少し左右に開いてもよい。



### 足指のストレッチ

- ①素足になり、両足をのばして座る。
- ②足の指をグー・パー、グー・パーと開いたり閉じたりする。



### ポイント

- 無理はせず、痛みを感じない程度の強さで行いましょう。
- 息は止めず、息を吐くときに自然に伸ばします。
- 左右バランスよく、はずみはつけずにゆっくり筋肉の伸びを感じながら行いましょう。



# 筋トレ ～筋力を維持して動く力を保つ～

★ひざや足腰に痛みなどがある人は、無理せず整形外科医師などに相談しましょう。

## スクワット

※それぞれ目安は各10回、1日2～3セット程度ですが、無理せず自分にあった回数で行いましょう。

ひざを曲げすぎないこと。

両足は床につけて平行に保つ。



- 1 背筋を床に対して垂直に伸ばし、上げ下げするイメージで、ひざを半分ほどに曲げた位置まで腰を落とす。
- 2 もとの位置までゆっくりと戻す。

## ひざの伸展

ひざを伸ばしたら、つま先を上上げる。

- 1 いすに座り、片方のひざをできるだけまっすぐに伸ばす。
- 2 もとの位置までゆっくりと戻す。



クッション用にひざの下にタオルを入れてもOK。

## ひざの屈曲

ふらつかないようにいすやテーブルをつかむ。

太ももは動かさず、ひざだけを曲げるように。

- 1 ゆっくりとできるだけ深くひざを曲げる。
- 2 もとの位置までゆっくりと戻す。



## 脚の横上げ

- 1 両脚の間隔を少しあけてつま先を正面に向け、背筋を伸ばして立つ。
- 2 ゆっくりと脚を横に15～30cmほど上げ、その姿勢を保つ。
- 3 もとの位置までゆっくりと戻す。

ふらつかないようにいすやテーブルをつかむ。



## つま先立ち

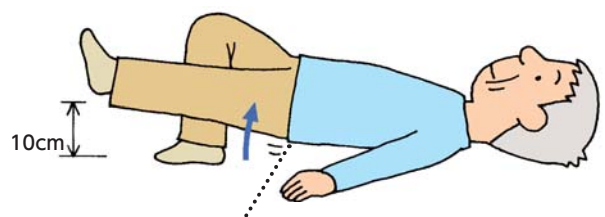
- 1 いすやテーブルに手を添えて、ゆっくりとかかとを上げてつま先で立つ。
- 2 ゆっくりとかかとを下ろす。

まず両脚で行い、筋力がついてきたら、片手、片脚で行ってみよう。



## お尻上げ

- 1 床に寝て片脚を伸ばす。
- 2 床から10cmくらい脚が上がるように、腰を浮かす。



脚だけでなく、腰全体を一緒に上げるように。