

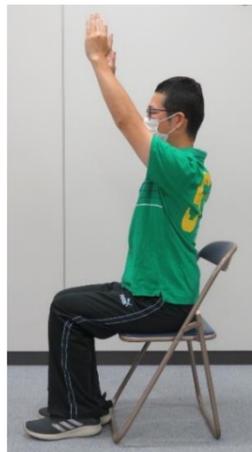
# ／家でもできる／ 筋力トレーニング

## 【お願い】

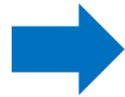
- ・必ず呼吸しながら行いましょう。
- ・運動回数は目安です。ご自身の体調に合わせて、回数を減らすなど、無理なく行いましょう。



## ☆肩甲骨まわりの筋肉を鍛えよう (各10回)



両手を上に上げます。



腕を背面に曲げ伸ばします。

この時、胸を張ります。

背中丸まらないように注意し

ましょう。



両手を前方に突き出します。



両手を胸の方に引き寄せます。

肩甲骨が動いているのを意識し

ながら行いましょう。

## ☆腰と脚をつなげる筋肉をきたえよう (左右3回ずつ)



片脚を持ち上げたまま10秒数えます。

これを左右2回ずつ行います。

背中丸まらないように注意しましょう。

## ☆太ももの前側の筋肉をきたえよう (左右10回ずつ)



伸ばす脚の裏に両手を入れます。

つま先を真上に向けながら、ゆっくりひざを伸ばします。

太ももの内側がかたくなっていることを確認し、ゆっくり

元の位置に戻します。

## ☆太ももとお尻の筋肉をきたえよう (2回)



椅子の前に立ちます。

お尻を座面に近づけるように、ひざをゆっくり曲げ、そのまま10秒数えます。そして、ゆっくり戻ります。

お尻が座面に触れないように注意しましょう。

## ☆ふくらはぎの筋肉をきたえよう (10回)



椅子の後ろに立ちます。

椅子の背もたれに手を添えて、ゆっくりかかとを上げ、

ゆっくりかかとを下ろします。