

# 足腰きたえて、元気に長生き!! 健康アップ術 筋トレ&ストレッチ

## ポイント

- ・①から⑧まで順番に行うと効果的です。
- ・ご自身ができる回数・種目を、慣れてきたら2~3セット行いましょう。
- ・無理なく、できれば毎日続けましょう。

## 注意事項

- ・呼吸を止めないで行いましょう。
- ・痛みがある場合は中止しましょう。

### 1 全身伸ばし 15秒



気持ち良く、全身を伸ばします。

### 2 ふくらはぎのトレーニング 5~10回



かかとを上げます。足の親指の付け根でからだを支えます。

### 3 ふくらはぎ伸ばし 15秒



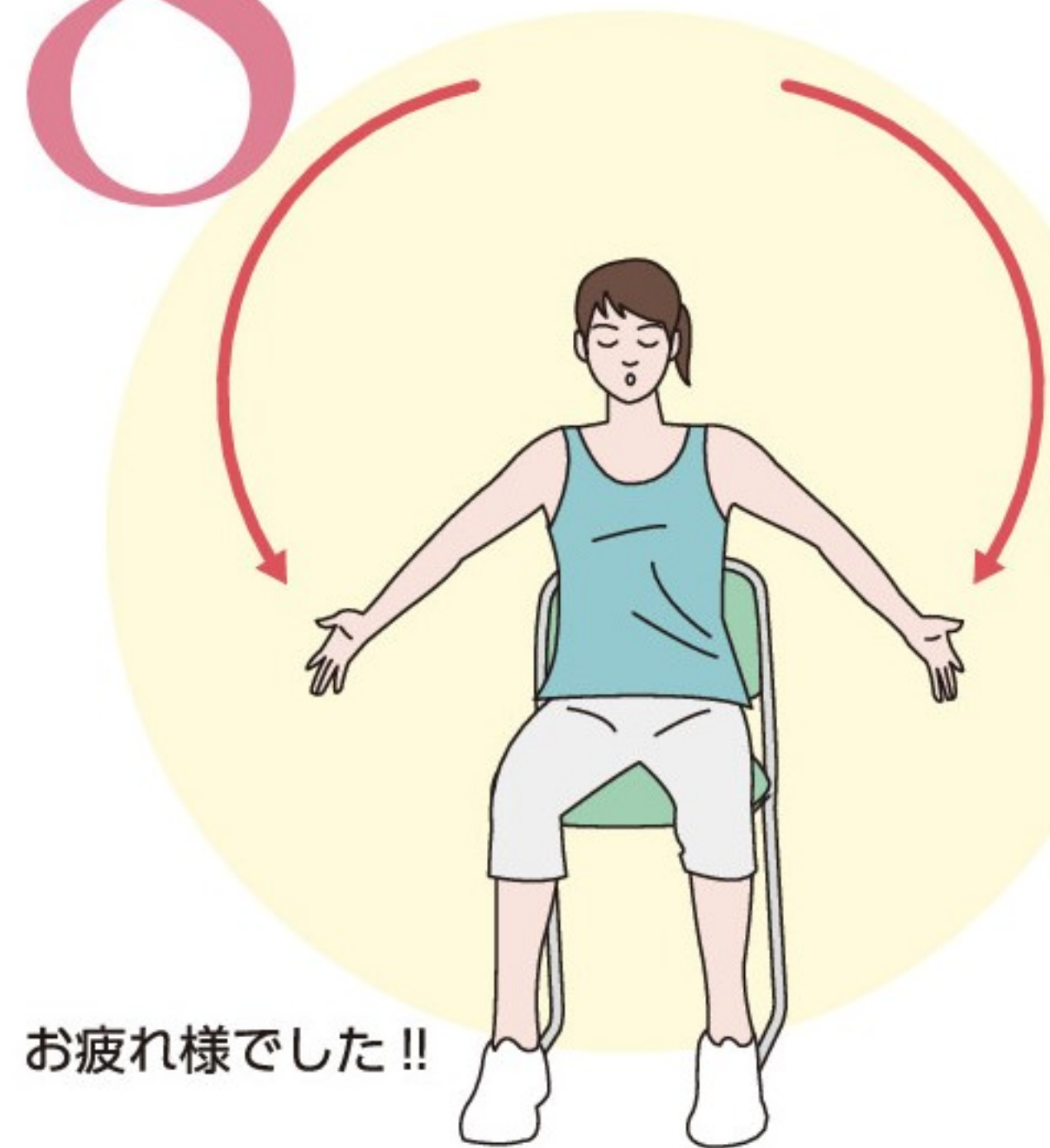
後ろ足のかかとで床を押します。

### 4 下半身のトレーニング 5~10回



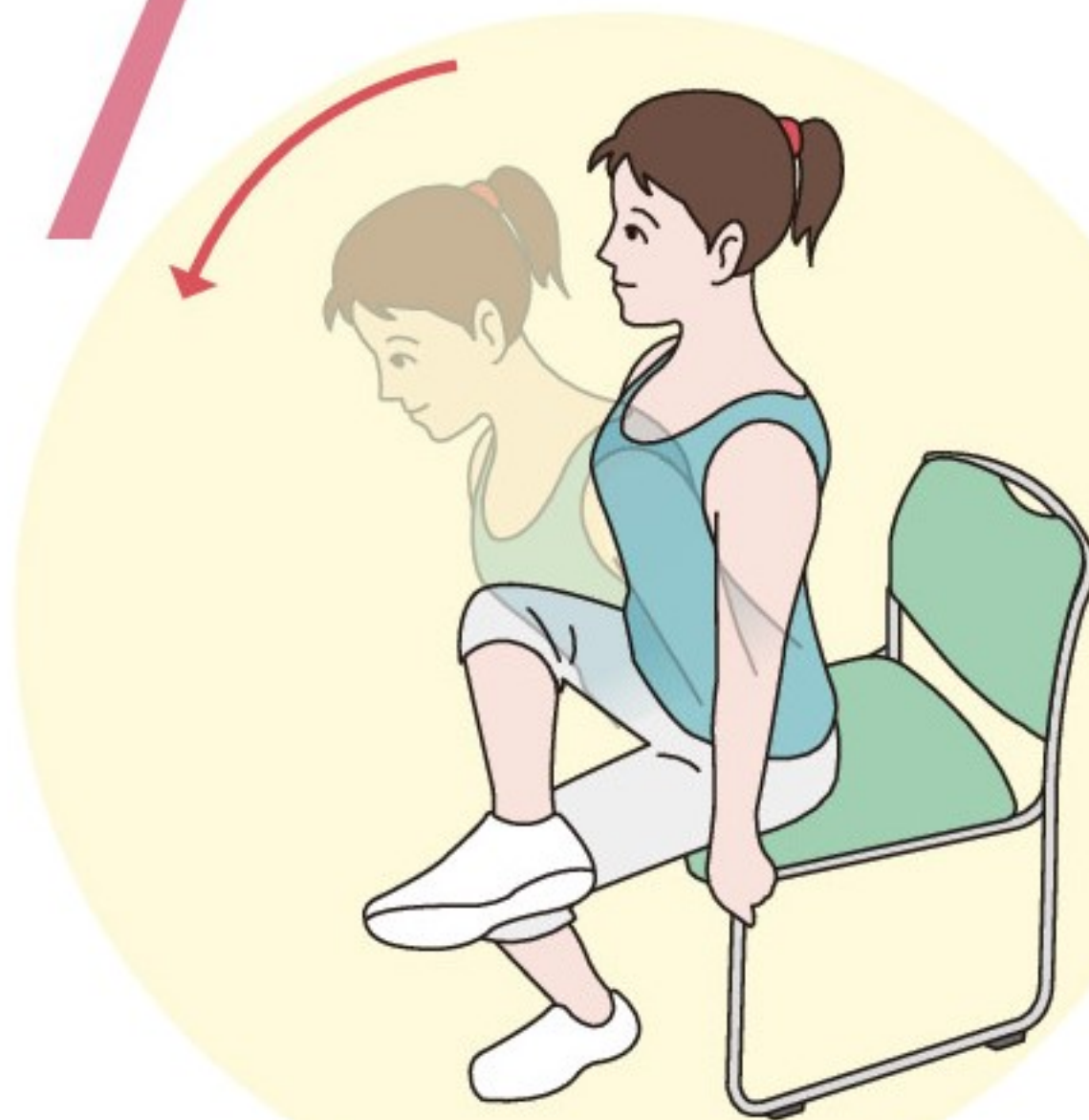
お尻を後ろに引きながら、軽く膝を曲げます。膝がつま先より前に出ないようにします。

### 8 座って深呼吸



お疲れ様でした!!

### 7 お尻伸ばし 15秒



背筋を伸ばしたまま、片方のくるぶしを反対側の足の膝に乗せ、体を前傾させます。

### 6 お尻のトレーニング 5~10回



上体が倒れないよう、背筋を伸ばし、膝を曲げずに足を後ろに持ち上げます。

### 5 もも前伸ばし 15秒



バランスを崩しやすいので、気をつけて行いましょう。

※健康アップの方法は、この他にもたくさんあります。ぜひ、府中市の介護予防事業にご参加ください。