

健康長寿のための1つめのポイント

～お家でかんたん筋力アップ～

適度な運動をする

そうじきんとれ

下半身を鍛えて腰痛防止！

- ① 掃除機をかけながら、足を大きく踏み出し、ひざを曲げて大股歩き。
 - ② 前進しながら交互に行う。
- ※ 顔を上げて背筋を伸ばし、膝がつま先より前に出ないようにしましょう。



大きく
踏み出して



前進しながら
交互に行う

立ち座りが楽になる！

ゴミ拾いスクワット



ゆっくり
しゃがむ



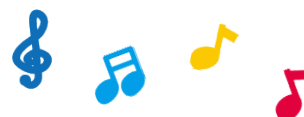
ゴミを
拾って

ゆっくり
立ち上がる

- ① 片足を大きく前に出し、2秒かけ、ゆっくりしゃがむ。
 - ② 2秒でゆっくり立ち上がる。
- ※ 背筋をしっかり伸ばしましょう。
※ ゴミ拾い以外にも、洗濯物干し等の時に行うと効果的です。

スローステップ運動

歌いながらすると、認知症予防にも！



右足を上げる



左足を上げる



右足を下ろす



左足を下ろす

※ 時々スタートを左右逆にして、バランスよく行いましょう。
※ 慣れてきたら1回10分以上続けて、さらに効果的に！