

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。



立ち座りが楽になる！

ゴミ拾いスクワット



- 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！



※ 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！