

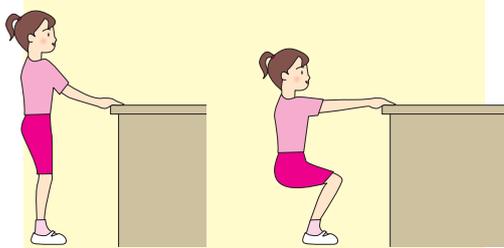
## ちよつとした時間で できること

「運動不足は気になるし、外での運動は楽しそうだけど、寒いのは苦手だし雪道も怖いからちよつと・・・」という人のために、ここでは、自宅で簡単にできる筋力トレーニングを紹介します。ちよつとした時間の積み重ねで、体を支える足腰を鍛えてみましょう。

運動不足になると、心身の抵抗力が低下して病気にかかりやすくなり、筋力の低下によって雪道などで転びやすくなってしまう。そうした事態を極力避けて健康的に暮らしていくために、冬の間もできるだけ意識的に体を動かすようにしましょう。

寒い冬に縮こまっているのではなく、基礎体力づくりの機会と考えて、健康的な体づくりにチャレンジしませんか。

## 家庭でできる筋力トレーニング

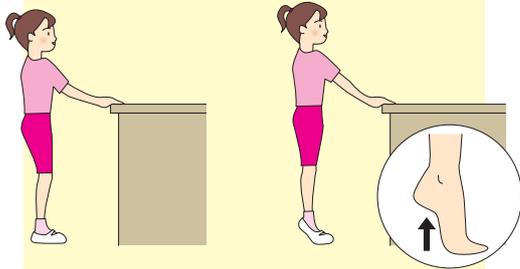


### 1 太ももの筋肉

テーブルなどに手をかけ、いすに腰掛けるような気持ちでゆっくりしゃがみこむ（できればその姿勢を5秒間くらい保つ）。

★太ももの筋肉で体を支えるような意識で

目安：10～15回を2セット

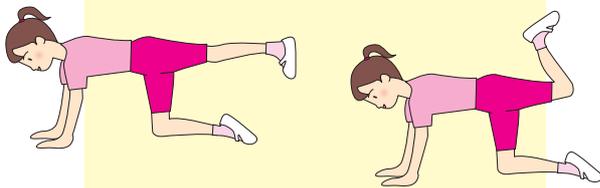


### 2 ふくらはぎの筋肉

1と同様に、テーブルなどに手をかけ、真っすぐ立った姿勢から両方のかかとを上げて、つま先立ちになる。

★かかとを下ろすときは、ゆっくりと

目安：10～15回を2セット



### 3 太ももの裏側の筋肉

四つんばいの姿勢になり、片足を背中と平行に伸ばす。次に、ひざを支点にしてかかとをお尻につけるような気持ちで足を曲げ、ゆっくり伸ばす。

★太ももの裏側を意識して

目安：左右15回ずつを2セット



### 4 おなかの筋肉

仰向けになり、両ひざを曲げて手をひざのほうに伸ばす。次に、腰が床から離れない程度に、おなかに力を入れて起き上がる。

★視線はひざの上に、戻すときはゆっくりと

目安：10～15回を2セット

※体力に合わせて、無理せず行いましょう。