

# 身体をつくろう！～ながら筋トレのすすめ～

新型コロナウイルス感染症拡大による外出自粛で、活動量が大幅に減り、筋力がガク～と落ちたという方が増えています。特に、高齢の方は、一度落ちた筋力を戻すのは難しい…。そこで今回は、自宅で・何かしながら・簡単にできる筋力アップ運動を紹介します。日々の頑張りは裏切りません。又、皆で集まれるその日まで、ぜひ自宅で取り組んでみて下さい！

## 自宅で毎日できる筋力トレーニング <体調に合わせて、まずは10回ずつから>

「座る」「立つ」「歩く」などの日常生活に必要な筋肉を鍛え、転倒や骨折を防ぎます。

運動不足代表！  
北部まちづくりセンターの  
御三方が挑戦！



### トレーニングは事前からからだをほぐしてから

筋力トレーニングなどの運動をする際は、軽いストレッチで事前からからだをほぐしましょう。いきなり筋肉や骨に強い負荷をかけるのはケガの原因になりますので、注意が必要です。  
※筋肉や関節に痛みや違和感があるとき、体調がすぐれないときなどは、無理をしないでくださいね～。

ささえりあ北部 ゆるキャラ  
“ほくぼう”  
(マスク着用なり)



## 足の後ろ上げ

- ①両足を少し開き、いすから少し離れて立ちます。両手でいすの背をつかみ、上体だけ45度ほど前に傾けます。
- ②片足をゆっくりと後ろに上げます。このとき、ひざが曲がらないようにするのがポイントです。
- ③1秒間、そのままの状態を保ったあと、ゆっくりと元の姿勢に戻ります。



できるだけひざをのばして行いましょう。背中を反らさずに行うのが、腰痛を起こさない秘訣です。テレビを見ながらなら、続けられそうですね

ほくは朝ドラ見ながら やる派だよ



## 4分の1スクワット

- ①両足の肩幅よりも少し広めに開いて立ちます。
- ②上体をまっすぐにしたまま、「1、2、3、4」と4段階にわけ、ゆっくりとひざを曲げて腰を落とします。4分の1くらいの軽めの屈折で十分です。
- ③②と同様に「1、2、3、4」でゆっくりとひざを伸ばし、元の姿勢に戻ります。ひざの頭がつま先よりも前に出ないようにしましょう。深くひざを曲げすぎると、腰やひざを痛める可能性もあるので、気をつけましょう。バランスが取りにくいときは、いすの背や壁に手をそえて行うとよいですよ。トイレに行ったついでにスクワットするとよいですね



これ地味だけど効くよ～ トイレが済んでからやってね～

## つま先立ち

- ①軽く両足を開き、いすから少し離れて立ちます。
- ②つま先を軸にして「1、2、3、4」でゆっくりかかとを上げ「1、2、3、4」でゆっくりかかとを下ろします。



ほくは歯磨きをしながら、洗面台を支えにやってるよ



バランスが取りにくいときは、いすの背や壁に手をそえて行うとよいでしょう。料理等をしながら、流し台を支えに行ってもよいですね～



運動不足代表の汚名返上  
仕事の合間にやってみますと  
意気込み十分の  
御三方でした～

### 今 大事な事は、**運動** **栄養** **人とのつながり**

- ★筋肉の材料となる良質なたんぱく質（鶏肉・大豆類等）を取りましょう
- ★筋力増強や骨を強くするビタミンDを取りましょう  
魚やきのこ類に豊富に含まれてますよ
- ★人との繋がりは認知症予防にも重要です  
家族やお友達と、電話やメール等で積極的に連絡を取り合いましょう

ご高齢の方についてのご相談は、ささえりあ北部まで ☎275-6355

【編集・発行】 熊本市高齢者支援センターささえりあ北部 鹿子木町66 北部まちづくりセンター1階  
参考文献：熊本市作成 自宅でも簡単にできる筋力アップ運動（高齢者向け）、知っていますか？フレイル

