古賀市介護支援課　介護予防係

さあはじめよう 家トレ 筋力アップ

にゃんだか ちから わいてきた

家トレは、生活の中で、のんびり、がんばりすぎずに行なうことが、ポイントです。

スクワット ー下肢の筋肉を鍛えるー

5～6回1セット、1日3セット

①肩幅より少し広めに足を広げましょう

息は止めないで、ゆっくり深呼吸しましょう

爪先を少し外側に30度に開きます。

30度

②膝が爪先より前に出ないように、お尻を引くように体をしずめます。

机に手を少しうかせてやってみよう。

不安のない人は机はなくてもいいよ。

爪先よりひざは前に出ないでね

ーカーフレイズ

ふくらはぎの筋力をつけます。

①

②

両足で立った状態でかかとを上げましょ。

ゆっくりおろしましょ

つまさきだってますねー

バランスをとるのが不安な人は、イスや壁に手をついてやりましょう

10～20回（できる範囲で）×2～3セット

ぱっちり目を開けて 片脚立ち

左右1分間ずつ 1日3セット

バランス能力を養い骨を鍛えます。

むりしないでね。

眼をあけたまま、床から約5cm片足を浮かせて、1分間キープ。

ころばないように、机やイスなどにつかまってもいいですよ。

右、左と脚を変えてやりましょう

5cm

5cm

ぼちぼちやってね。

毎日の生活の中で、色々なところで、筋力アップ

冷蔵庫の中の下段を取りだしながらスクワットしちゃおう

お皿洗いしながらカーフレイズです。