

お家でできるかんたん運動♪

中屋敷ホームエクササイズ

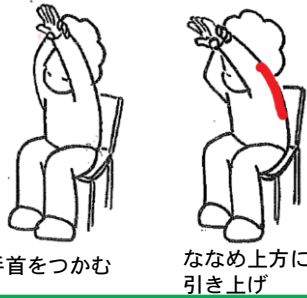
中屋敷地域ケアプラザは皆さまの健康増進を応援しています！



新型コロナウイルス感染拡大の影響により外出や体を動かす機会が少なくなってしまったみなさんへ、お家でできるかんたんな運動をご紹介します！！
簡単なので、ちょっと体を動かしてみませんか？

イスとタオルを用意してね

①片手引き上げ(10秒×2回) (肩周辺の緊張緩和)

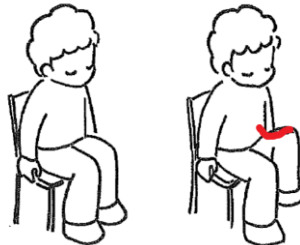


手首をつかむ

ななめ上方に
引き上げ

片手引き上げたらゆっくり 10
数えてキープ。左右に2回ずつ。

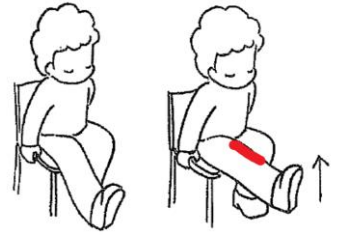
②もも上げ(左右交互30回) (腸腰筋の筋力アップ)



ゆっくりとももの上げ下げ

左右交互に上げ下げをゆっくり。
30回数えましょう。

③片脚上げ下げ(左右10回ずつ) (太もも・股関節周辺の筋力アップ)



膝を伸ばす

太ももを上げ下げする

できたら、かかとを突き出して
上にあげるのを意識しましょう。

④片脚膝伸ばし(左右15回ずつ) (太もも前面の筋力アップ)



片脚の膝を伸ばしながら
足首を曲げ伸ばしする。

片脚上げたまま足首の運動です。
太ももにも効果大！

⑤腰ひねりもも上げ(20回) (脇腹と股関節周辺の筋力アップ)

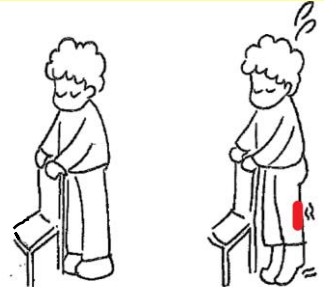


両手を頭の後ろに
当てる

右膝と左肘がつくよう
にゆっくり腰をひねる

右肘左膝→左肘右膝を交互につ
けるように体をひねる運動です。

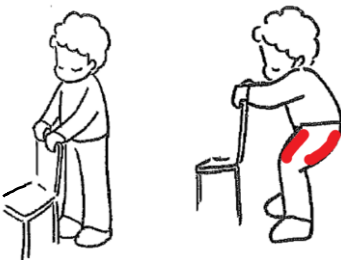
⑥かかとの上げ下げ(20回) (ふくらはぎの筋力アップ)



イスの背に軽く手を置きかかとを上げ下げ

ふくらはぎは「第二の心臓」です。
しっかり動かしていきましょう。

⑦スクワット(20回) (下肢全体の筋力アップ)



イスの背に軽く手を置き両足をゆっくり曲げる

お尻をつき出して、ももの付け根
から曲げるようにしましょう

⑧左右に体重移動(5回ずつ) (バランス筋力向上)



両手を腰に当て脚を開いて立つ。
そして片脚に体重をかけて5秒保持した
後に反対側に体重移動。

体重をかける方の膝は曲げること。

⑨タオルを使った運動(各10回) (腕と肩周辺の筋力向上)



左：上下に動かす

中：腕をしっかり伸ばしたまま上げ下げ

右：タオルを体に引き付けながら、
肘を曲げて上げる

☆おつかれさまでした！

中屋敷ホームエクササイズは東京体育機器
株式会社の資料を基に作成いたしました。

回数は目安です！ 無理のないように取り組んでください！