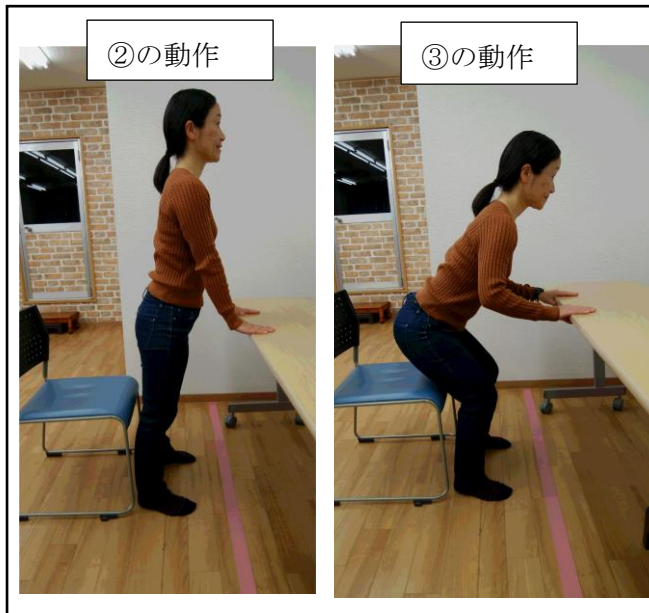


毎日★自宅ジム ～シニアの方にお勧め～

筋力トレーニング

優しいスクワット



【効いている！身体の部位】

太もも・お尻

【運動のやり方】

- ① まずは運動の準備をします。
椅子に浅く座り、足は腰幅に広げる。
膝とつま先は、同じ向きにする。
手は肩幅に広げ、机に軽く添える。
- ② 机を持ち、胸を張ってゆっくりと立ち上がる。
(1、2、3、4、と数えるようにする)
- ③ お尻を突き出すように、ゆっくりと椅子に座る
(5、6、7、8、と数えるようにする)

【注意点】

- ・背中を丸めず、良い姿勢を保ちながら、ゆっくりと行いましょう。
- ・足腰に痛みを感じる場合は、無理をしないで運動を中止しましょう。

【運動の目安】

- ②と③の動作を繰り返し10回位行いましょう。

健康づくり人材バンク
健康運動指導士
坂井 富士子



机と椅子を利用して行う「スクワット運動」のご紹介です。

毎日の生活の中で、椅子からの立ち上がりや、便座へのしゃがみ込み等、何度も繰り返し行わなければならない必須動作ですが、膝や腰が痛くなると、つらい動作となります。

また、支えがあると大丈夫な方も、何も持つところのない場合は、急に不安に感じられるようです。

この動作がいつでもスムーズに出来るよう、1日10回を目安に、この「スクワット運動」を行いましょう。やり方は簡単。いつものように立ったり座ったりするだけです。ポイントは2つだけ、「1、良い姿勢」で「2、ゆっくり」行うことです。太ももやお尻の筋肉が鍛えられ、立ち座りの動作が怖くなくなりますよ!!!

はじめは椅子と机を利用して、足腰に負担の軽い状態で行い、慣れてきたら「机だけ」そして「何も持たない状態」へと、チャレンジしていきましょう。

決して無理をせず、痛みのない範囲で行ってくださいね。

武蔵野市民の皆様へ 【通信制】健康ウォーキング 100日チャレンジのご案内です！

ウォーキングは健康づくりに効果的です。健康ウォーキング 100日チャレンジは、これから運動を始めた・歩くことを習慣にしたいと思っている方におすすめです。運動が習慣化するのは約3カ月。100日間、毎日の歩数を記録して、ウォーキングの習慣化を目指しましょう！達成したら運動の専門家からの応援コメントと修了賞として今後のウォーキングに役立つグッズがもらえます！

【問い合わせ】(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793

