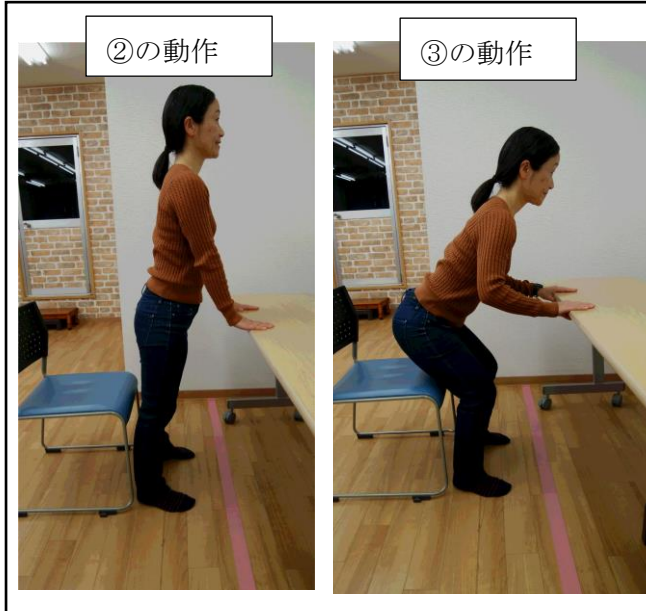


# 毎日★自宅ジム ～シニアの方にお勧め～

## 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】日本縦断 KKC のご案内です！

ウォーキングは健康づくりに効果的です。日本縦断 KKC（健康健脚チャレンジャー）は毎日の歩数を記録して、武蔵野市友好都市を地図で巡ります。運動を始めてみたいと思っている方、普段の活動量を知りたい方、運動のアドバイスが欲しい方、コース踏破して友好都市のお米を食してみたい方、3カ月間歩数の記録をしてみませんか？申込は下記へ！

【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