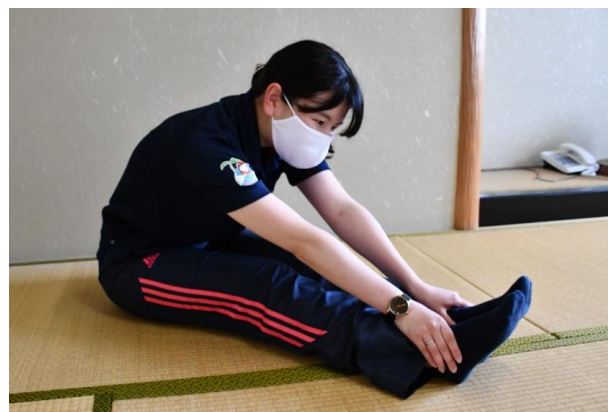


⑥腰・膝のばし

目安：10秒



両足を伸ばして上体を前に倒しましょう。
膝はできるだけ曲げないようにしましょう。
腰のあたりがほぐれるのを感じましょう。
気持ちよく伸びが感じられる心地よい強さで行いましょう。

④お尻のばし

目安：10秒



床に両足を伸ばして座ります。
片膝を曲げて、両手で曲げた膝を抱きかかえるようにしてキープしましょう。
お尻のあたりが気持ちよく伸びが感じられる心地よい強さで行いましょう。

②ふくらはぎのトレーニング

目安：10～20回



姿勢をまっすぐにし、両足を肩幅に開き、かかとをゆっくり上下させましょう。
足元に不安のある人は、壁や机に手をついて行いましょう。
かかとを上げすぎると転びやすくなるので注意しましょう。

高砂市から
元気を
つくる
貯筋のすすめ



高砂市スポーツ推進委員が推薦する運動を紹介します！
体に馴染んで続けることができます。
“にこにこ健康チャレンジ！”に取り入れて100日続けてみませんか？

⑦お尻のトレーニング

目安：5～10回



体を横向きにして寝ころび、片足をゆっくり上げ下げします。
足を下すときは音がしないようにゆっくり下ろしましょう。
壁によりかかってもOK！です。

⑤股関節のほぐし

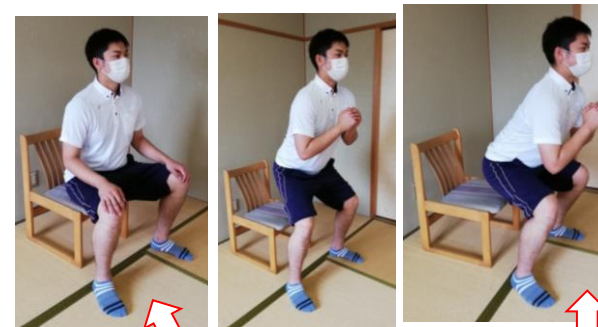
目安：10秒

両足を伸ばして座り、両足首を内・外にひねりましょう。
足の付け根や股関節をほぐしましょう。



③太もものトレーニング

目安：深呼吸するペースで1分間



つま先の角度は30度で行います。

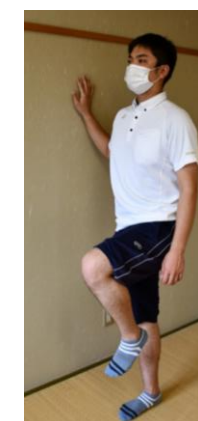
膝が出ないように注意しましょう。

椅子からゆっくり立ち、ゆっくり座りましょう。
動作中は息を止めず、膝は90度以上曲げない。
太ももの前後の筋肉に力が入るのを意識しましょう。
足元に不安のある人は、机に手をついて行いましょう。

①バランストレーニング

目安：左右1分間ずつ

姿勢をまっすぐにし、片足立ちをしましょう。足元に不安のある人は、机に手や指をついて行いましょう。



播州弁ラジオ体操のすすめ



日本で最も有名な体操「ラジオ体操」そのラジオ体操を播州弁とともに行いませんか？

ラジオ体操第1は「3分13秒」で行う究極の運動ともいわれています。また、幅広い年齢層が、手軽にこなせるのが特徴です。
「座ってもできる播州弁ラジオ体操」もご紹介しています。



貯筋のすすめ

家の中であまり動かないしていると2日で1%ずつ筋力が落ちてしまいます。筋力は、しっかり使えば何歳からでも復活します！！
毎日10分、貯筋運動をしてみましょう！