

# 自宅でできるトレーニング

今月はご自宅で行えるトレーニングについてお伝えします。  
 日常的な運動は、今月の栄養面のテーマ“低栄養”の予防・改善にも不可欠です。

勤福トレジム新聞 3月号

## リラックス&ストレッチの例

呼吸は止めず、気持ちのよいところで静止しましょう

**【肩の体操】**  
 行かない方：肘を曲げて、両肩をゆっくりと回します。  
 程度の目安：前後それぞれ5回

**【上半身の体操】**  
 行かない方：両足を肩幅に開き、両手を使って上半身を左右にひねります。  
 程度の目安：10回

**【首筋を伸ばす】**  
 行かない方：右手で後ろから左手をつかみ、頭はゆっくり左に倒す。  
 程度の目安：左右それぞれ10～15秒

**【腕・脇・腰を伸ばす】**  
 行かない方：両手の指を組んで頭の上で反らし、左右に体を傾けます。  
 程度の目安：左右それぞれ10～15秒

**【股関節を広げる】**  
 行かない方：背筋を伸ばし両足を合わせて座り、股関節を広げます。その後、上半身を前に倒します。  
 程度の目安：10～15秒

**【アキレス腱を伸ばす】**  
 行かない方：壁に向かい、足を前後に開いて片足を伸ばし、踵をつけたまま、腕立て伏せの要領でアキレス腱を伸ばします。  
 程度の目安：左右それぞれ10～15秒

**【左右（前側）を伸ばす】**  
 行かない方：枕を敷いて、横向きに寝ます。片足を曲げて、片手でつかみましょ。  
 程度の目安：左右それぞれ10～15秒

**【右（後側）を伸ばす】**  
 行かない方：片足を伸ばして座り、上体を前に倒します。  
 程度の目安：左右それぞれ10～15秒

**【背中を伸ばす】**  
 行かない方：両手に両手をつき、腕・肩・背中が一直線になるように、腰を引き込みます。  
 程度の目安：10～15秒を2回

## 筋力トレーニングの例

ストレッチングを十分にした後に運動を始めましょう。

**【股関節を広げる】**  
 行かない方：背筋を伸ばし両足を合わせて座り、股関節を広げます。その後、上半身を前に倒します。  
 程度の目安：10～15秒

**【右（後側）を伸ばす】**  
 行かない方：片足を伸ばして座り、上体を前に倒します。  
 程度の目安：左右それぞれ10～15秒

**【肩の上下】**  
 行かない方：ゆっくりと踵を上げ下げします。  
 程度の目安：8～15回

**【お尻から背中にかけての筋力を強くする】**  
 行かない方：仰向けに寝て、膝を立て、足を肩幅くらいに広げます。腰をゆっくり上げて、止めます。  
 程度の目安：8～15回

**【腕を強くする】**  
 行かない方：仰向けに寝て、膝を立て、足を肩幅くらいに広げます。首を上げて、へそを見るようにします。  
 程度の目安：8～15回

**【お尻（後側）のトレーニング】**  
 行かない方：立った姿勢から体重をかけた片足を踏み出して、戻します。左右交互に行ないます。  
 程度の目安：左右それぞれ8～15回

**【二歩踏み出し】**  
 行かない方：立った姿勢から体重をかけた片足を踏み出して、戻します。左右交互に行ないます。  
 程度の目安：左右それぞれ8～15回

**【もも（前側）のトレーニング】**  
 行かない方：両足を肩幅に広げて、ゆっくり膝を曲げ伸ばしします。姿勢はまっすぐそのままの状態を保ちます。  
 程度の目安：8～15回（片足ずつの場合、左右それぞれ同回数）

**【もも（後側）の筋力を強くする】**  
 行かない方：机や椅子につかまり、片足を後ろに曲げます。この時、膝が前に出ないように注意しましょう。  
 程度の目安：左右それぞれ8～15回

休館日  
 3月26日  
 (月曜日)

※トレーニングには様々な方法があり、個人差もありますので、効果に違いが出る場合もあります。あらかじめご了承ください。