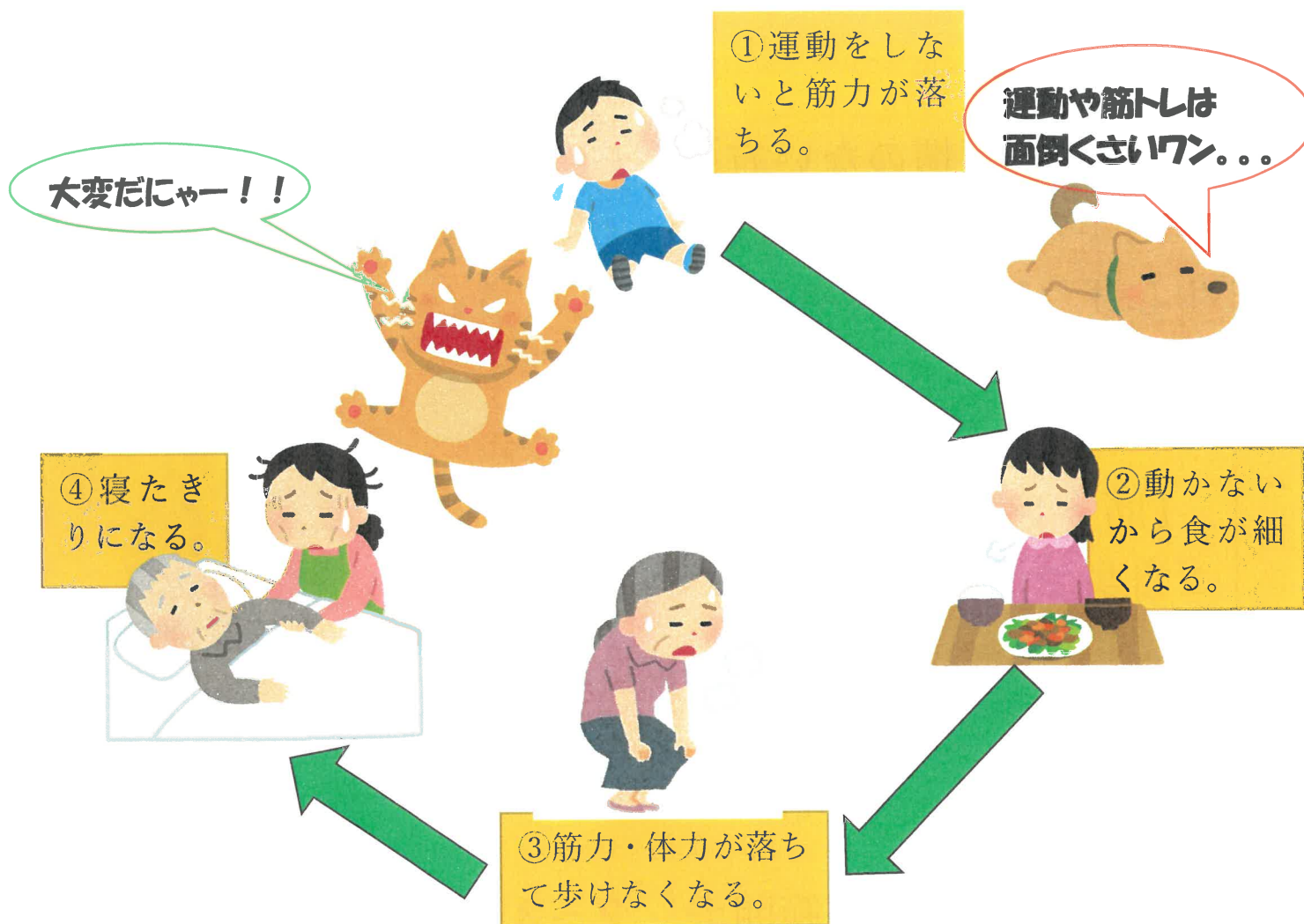


東温市地域包括支援センターからの耳寄り情報

緊急事態宣言で不要不急の外出が自粛されています。皆さまの活動量・運動量は減っているのではないのでしょうか？減っていますよね？

運動、筋トレをしないと下の図のようになるかもしれません…



生活の中でお困りな点がありましたら

東温市社会福祉協議会

☎955-5535 F A X 955-5766

メール toon-shakyo@toon-shakyo.or.jp

または

東温市地域包括支援センター

☎955-0150 F A X 955-5766

メール toon-houkatsu@toon-shakyo.or.jp

地域包括支援センターから、活動量・運動量が減っている皆さまに家で簡単にできる筋トレを紹介します。紹介する4つの筋トレは、きつく感じるかもしれませんが、足腰の筋力を維持することに役立つ運動です。

【筋トレ習慣のない方】

5回から始めてみましょう。慣れてきたら、6回、7回と少しずつ回数を増やしてみましょう。

【筋トレ習慣がある方】

ご自身で決めている回数で行いましょう。



体に無理のない範囲で、2～3日に1回を目安に取り組んでみましょう。自粛規制が解除された際に、

元気に外出できるよう、

ぜひ、一つでも多く行い、足腰の状態を維持しておきましょう！



～安全に筋トレをするために～

これまで、筋トレ習慣がない人が急に筋トレを行うと、予想もしない事故や身体の故障につながる恐れがありますので、下記①～⑧を必ず守りましょう。

- ①服薬中、通院している方は、筋トレを始める前に必ず医師に相談しましょう。
- ②筋トレをする時は、ストレッチでウォーミングアップ。筋トレ後もストレッチでクールダウン。
- ③筋トレの強度は、苦しさを感ぜない程度が適当です。
- ④こまめに水分を補給しましょう。
- ⑤筋トレをする時は声を出して数を数えながら行いましょう。
- ⑥体調の悪い時は休みましょう。
- ⑦運動した日は、十分な睡眠をとり、疲労回復に努めましょう。
- ⑧普段と異なる痛みはSOS。筋トレを中止し、医療機関を受診しましょう。

ウォーミングアップ・クールダウン用のストレッチ

①ふくらはぎのストレッチ



筋トレ前後のストレッチを忘れずに！



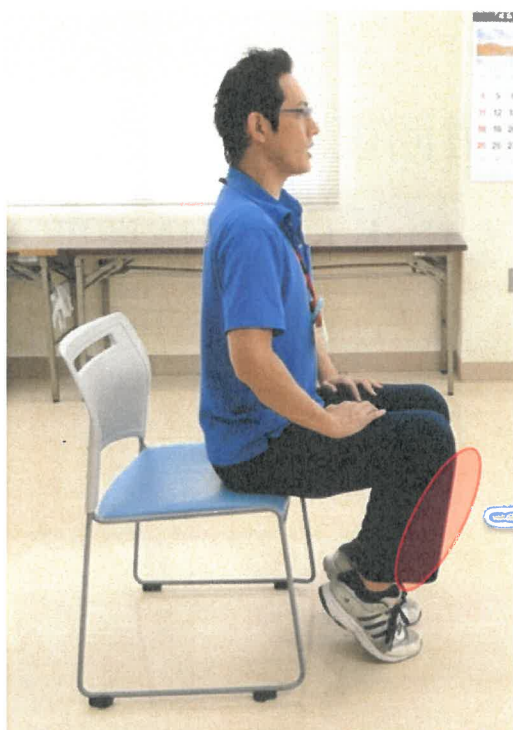
・かかとを床につけて、つま先を手前にぎゅ〜っと引き寄せる。

・足は膝から真下より、やや前に出すとやりやすい。

ココに効く！

ゆっくり10秒数える！

②すねのストレッチ



・つま先だけ床につけ、両足のかかとを上を引き上げていく。

※足の親指の付け根に体重を載せるようにする。

ココに効く！

ゆっくり10秒数える！

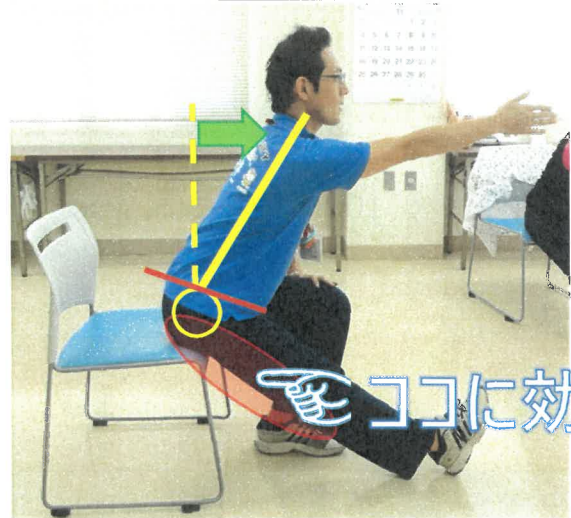
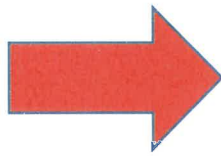
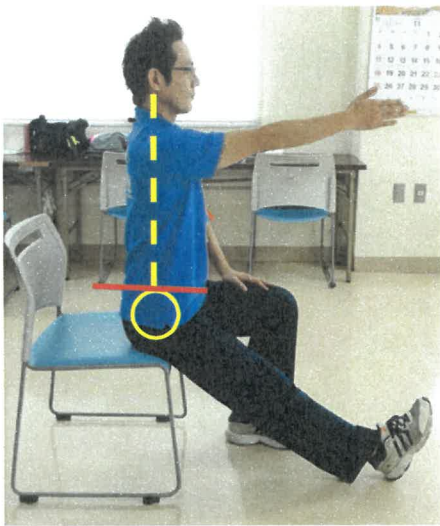
③ももの後ろのストレッチ

- ・片足を前に出し、膝を伸ばしてかかとをつける。
- ・出した足と同じ側の腕を肩の高さまで上げる。
- ・骨盤を立て、背中を伸ばしたまま身体を前に傾ける。

・目線は手のひら！

※反対側も同様に行う

ゆっくり 10 秒数える！



④身体をひねるストレッチ

- ・右手を左膝の外側に、左手は背中の方に回す（背もたれをつかんでも可）。
- ・下半身は正面を向いたまま、顔と身体が左の後ろを見るように身体をひねる。
- ・このとき、両肩は水平を意識する。

※反対側も同様に行う。

ゆっくり 10 秒数える！



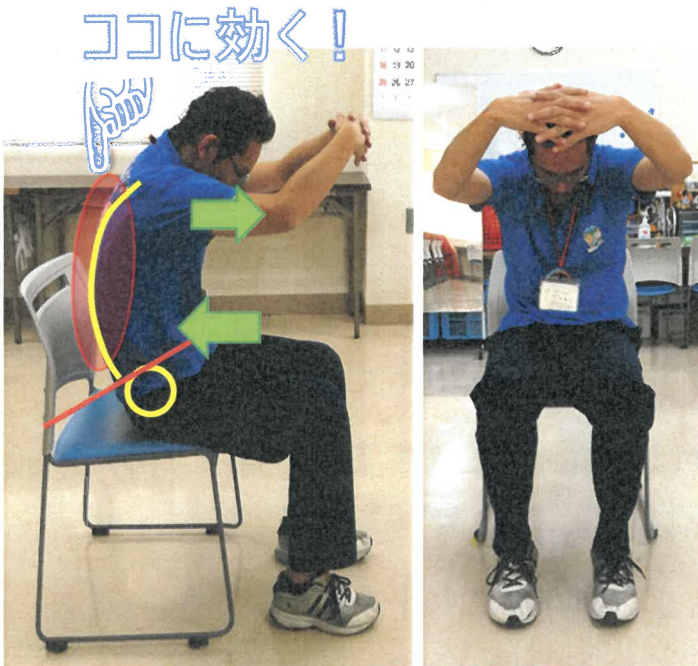
⑤身体の側面を伸ばすストレッチ



ゆっくり 10 秒数える！

- ・片手は腰に添え、反対の手を上
に挙げる。挙げた手を上方向に
さらにぐっと伸ばし、肩からわき
腹を伸ばしていく。
※反対側も同様に行う。

⑥背中ストレッチ



ゆっくり 10 秒数える！

- ・椅子に浅めに座る。
- ・骨盤を後ろに傾け、背中を丸める。
- ・両手を身体の前で組んで、肩の高さまで上げる。(やや腕を曲げ輪を作るように。)
- ・身体と腕で大きなボールを抱え、つぶさないイメージで背中を丸めたまま、肩は前、おへそは背中側にひっぱるようにすると背中が伸びる。
※肘を伸ばさず、肩を前に出す。

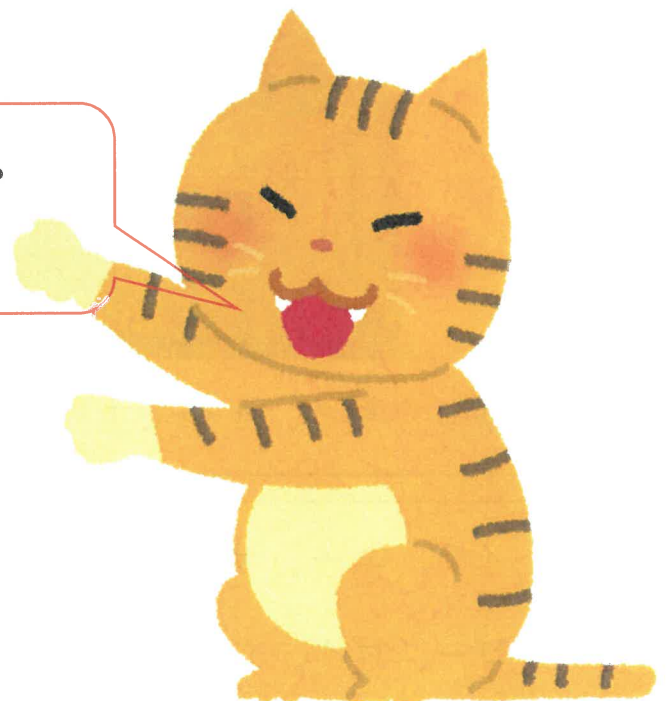
⑦胸のストレッチ



ゆっくり 10 秒数える！

- ・骨盤を立ててまっすぐに椅子に座る（浅めがいい）。
- ・身体の後ろで両手を組む。肩を後ろに引いて胸を張る。その際に肩が上がらないように。
- ・余裕があれば肘を伸ばして肩甲骨を身体の中心に寄せていく。

いよいよ次は筋トレメニューの紹介にゃ。
水分補給、休憩は済ましたかにゃ？



筋トレメニュー

①ももの前側の筋肉をきたえる！

- ・骨盤を立て、椅子に浅めに座る（おしりの位置で負荷が変わる）。
 - ・身体が後ろに倒れないように、片足ずつ膝から下を持ち上げる。
 - ・このとき、つま先は真上。
- ※後ろに倒れそうなら、手で椅子を持って支えても良い。



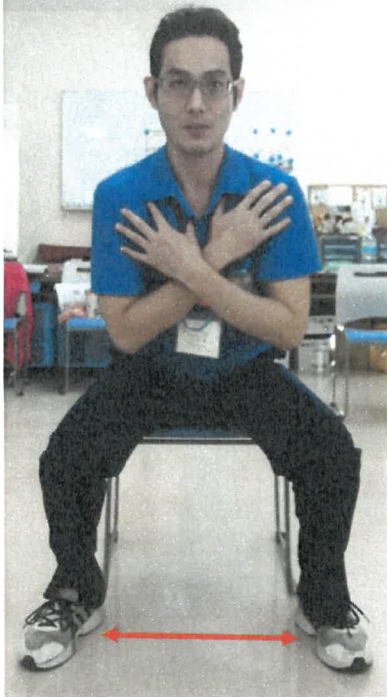
ゆっくりと、4つで上げ、4つで下ろす。

イチ、ニー、サン、シ←ゆっくりと足を上げる
ゴー、ロク、シチ、ハチ←ゆっくりと足を下ろす

②太ももとおしりの筋肉をきたえる！

- ・浅めに椅子に座る。足の幅は肩幅よりやや広め。つま先と膝は同じ方向。
 - ・かかとを膝の真下より少し引く。骨盤を立て、上半身はできるだけまっすぐに。
 - ・両手は胸の前で交差させる。・**上体をまっすぐ伸ばしたまま、腰から前に倒していく。**
 - ・耳が膝を越えたあたりで、両側の太ももに力が入る。
 - ・この位置から立ち上がって、着座もこの位置に。目線は落とさないように気を付ける。
- ※膝に痛みがある場合は、両手を膝において支えてもよい。

正面からの図



右横からの図



ゆっくりと、4つで立ち上がり、4つで元の位置まで戻る。

イチ、ニー、サン、シ←ゆっくりと立ち上がる
ゴー、ロク、シチ、ハチ←ゆっくりと元の位置へ戻る

③立ったまま横に足をもち上げる

・片足で立っているときのバランスをとったり、横に素早く動いたりするなどの筋力が強くなる。

まっすぐに立った状態で、できるだけ身体を傾けないように、片方の足を横方向に持ち上げる。この時、持ち上げる足は、つま先を前方に向け、やや後方に引いて上に上げるように意識する。 ※反対側も同様に行う。



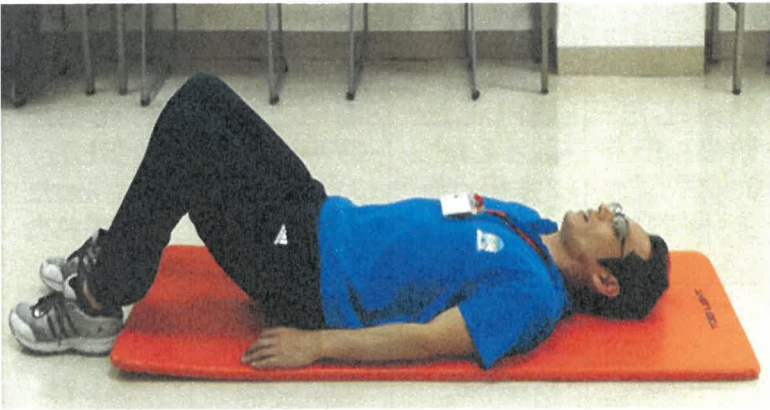
ゆっくりと、4つで片足を開き、4つで元の位置まで戻る。

イチ、ニー、サン、シ←ゆっくりと片足を開く

ゴー、ロク、シチ、ハチ←ゆっくりと元の位置へ戻る

④おしり上げ


- ・上体の姿勢を安定させ、猫背の解消や肩こりや腰痛予防に。
- ・おしりの引き締め、ももの裏側の引き締め効果。



①仰向けに寝て膝を立てる。

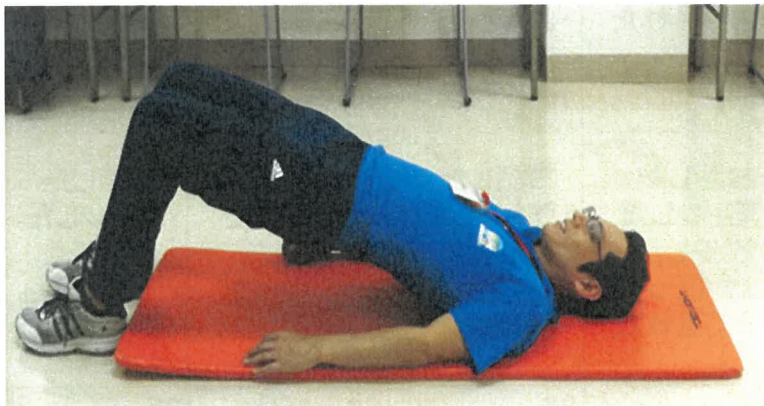
手は自然に体の横に置く。

②腰を床に押し付けて、息を吐きながら4カウントでゆっくりおしりを持ち上げる。

 (背骨をひとつひとつ地面から離すイメージで持ち上げる)

③首から膝までが一直線の状態を維持する。

④4カウントかけて、首の方からゆっくり降ろす。



ゆっくりと、4つでおしりを持ち上げて、4つで元の位置まで戻る。

イチ、ニー、サン、シ←ゆっくりとおしりを上げる
ゴー、ロク、シチ、ハチ←ゆっくりと元の位置へ戻る

お疲れさまでした。

クールダウンのストレッチを忘れずに！





セルフケアチェックシート

7月

※できたことに○をつけていきましょう！



日	月	火	水	木	金	土
		例) <ul style="list-style-type: none"> ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた 	1 <ul style="list-style-type: none"> ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた 	2 <ul style="list-style-type: none"> ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた 	3 <ul style="list-style-type: none"> ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた 	4 <ul style="list-style-type: none"> ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた
5 <ul style="list-style-type: none"> ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた 	6 <ul style="list-style-type: none"> ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた 	7 <ul style="list-style-type: none"> ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた 	8 <ul style="list-style-type: none"> ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた 	9 <ul style="list-style-type: none"> ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた 	10 <ul style="list-style-type: none"> ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた 	11 <ul style="list-style-type: none"> ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた
12 <ul style="list-style-type: none"> ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた 	13 <ul style="list-style-type: none"> ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた 	14 <ul style="list-style-type: none"> ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた 	15 <ul style="list-style-type: none"> ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた 	16 <ul style="list-style-type: none"> ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた 	17 <ul style="list-style-type: none"> ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた 	18 <ul style="list-style-type: none"> ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた
19 <ul style="list-style-type: none"> ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた 	20 <ul style="list-style-type: none"> ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた 	21 <ul style="list-style-type: none"> ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた 	22 <ul style="list-style-type: none"> ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた 	23 <ul style="list-style-type: none"> ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた 	24 <ul style="list-style-type: none"> ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた 	25 <ul style="list-style-type: none"> ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた
26 <ul style="list-style-type: none"> ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた 	27 <ul style="list-style-type: none"> ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた 	28 <ul style="list-style-type: none"> ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた 	29 <ul style="list-style-type: none"> ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた 	30 <ul style="list-style-type: none"> ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた 	31 <ul style="list-style-type: none"> ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた 	


セルフケアチェックシート



8月

※できたことに○をつけていきましょう！

日	月	火	水	木	金	土
					例) ・ お話し ・筋トレした ・ 散歩 ・ 3食摂った ・よく眠れた	1 ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた
2 ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた	3 ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた	4 ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた	5 ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた	6 ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた	7 ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた	8 ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた
9 ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた	10 ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた	11 ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた	12 ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた	13 ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた	14 ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた	15 ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた
16 ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた	17 ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた	18 ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた	19 ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた	20 ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた	21 ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた	22 ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた
23 ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた	24 ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた	25 ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた	26 ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた	27 ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた	28 ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた	29 ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた
30 ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた	31 ・お話しした ・筋トレした ・散歩した ・3食摂った ・よく眠れた					

赤丸  がたくさんつけれるように頑張りましょう！！頑張った内容を電話で
ご友人などに報告し合ったり、外出自粛が解除されたら友人と見せ合い話題の一つ
にするのもいいかもしれませんよ♪

