


筋肉げんき体操 パート 1

☆各種目とも自分の体調にあわせてどちらかを選んで行いましょう。

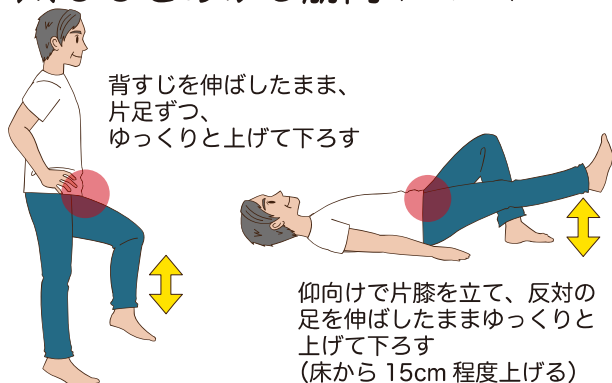
実施上のポイント

- 各種目とも10回を目安に繰り返しましょう
(10回がきつい場合は、できる回数から始めましょう)
- 力を入れる時、息を止めないようにしましょう
- の部分に意識を集中して行いましょう
- 一つの動作はゆっくりと3～4秒かけて行い、
ゆっくりと3～4秒で元に戻しましょう
- 1～2日おきに行いましょう

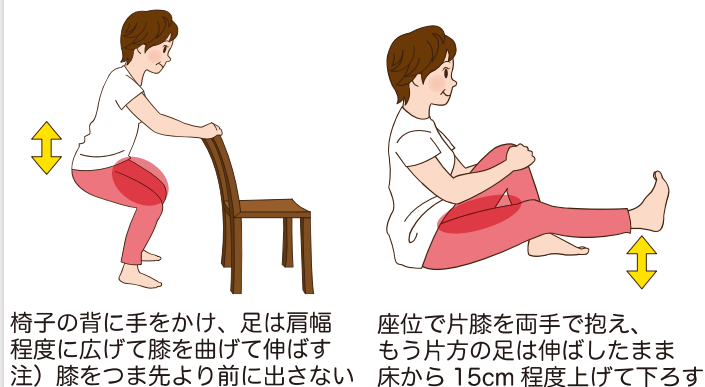
安全に行うために

- 体調を確認してから始めましょう
- 準備体操・整理体操は必ず行いましょう
- 体の具合が良くない時は運動を休みましょう
- 運動中や運動後に痛みが出た場合は、運動を中止して
痛みが改善するまで運動を休みましょう
- やりすぎは関節や筋肉を傷める恐れがあります
- 水分を補給しながら行いましょう

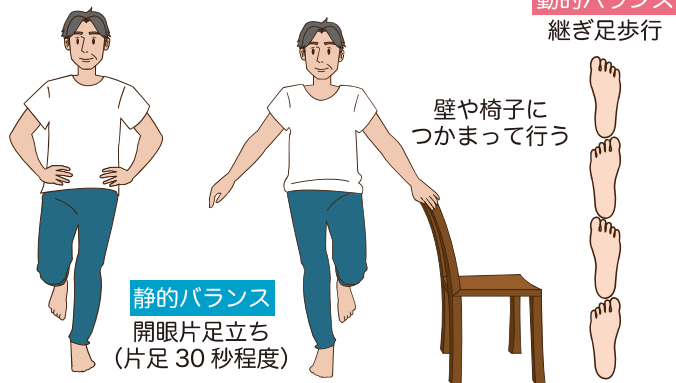
1 太ももをあげる筋肉(大腰筋)



2 膝を伸ばす筋肉(大腿四頭筋)



3 バランス能力を養う運動



4 かかとをあげる筋肉(下腿三頭筋)



5 股を外側に開く筋肉(中殿筋)



6 握力を強くする運動



筋肉げんき体操 パート 2

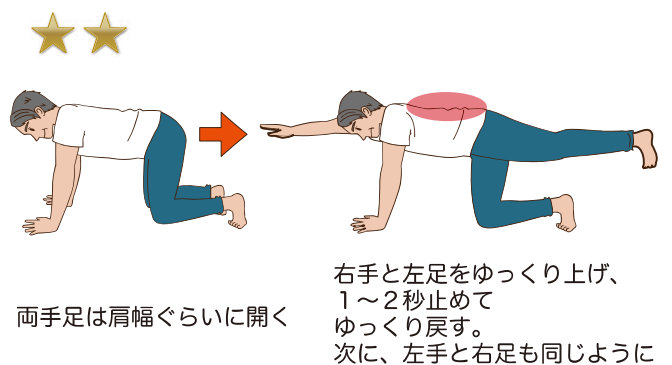
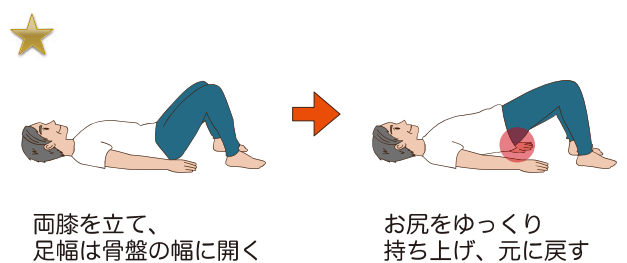
裏面の「安全に行うために」をよく読んでから始めましょう！！

★・・・やさしい
★★・・・ふつう

1 お腹の筋肉（腹筋）



2 背中とお尻の筋肉（背筋・大殿筋）



3 胸・腕の筋肉（大胸筋・上腕三頭筋）



4 脂肪を燃やす（有酸素運動）

無理せずご自分のペース・リズムで歩きましょう
（元氣よく腕を振ってみましょう）

〈いすを使って〉

