

レベル別

鍛えろ！大腿四頭筋！！

～日常生活は大腿四頭筋に支えられている！？～

大腿四頭筋は太ももの前にある大きな筋肉で、歩く 立ち上がる 座る 階段を昇り降りするための、日常生活では必要不可欠な働き者の筋肉です。鍛えていつまでもスムーズな日常生活を手にししましょう。



健脚なあなたは空気いすエクササイズ

- ① いすから立ち上がる動作で、おしりが座面から離れた状態で10秒キープ(1セット) しましょう
 - ② これを3セットしましょう
- ※慣れたら20秒、30秒とレベルアップしましょう

少し体力に不安のあるあなたは

脚上げエクササイズ

- ① いすに浅く座り軽く膝を曲げたまま足を上下に動かす
 - ② 5秒ほどかけてゆっくりと足を上げ、5秒ほどかけて脚を下す
 - ③ これを5～10回(1セット) しましょう
- ※慣れたら2セット、3セットとレベルアップしてみましょう



上半身が後ろに傾かないように注意しましょう

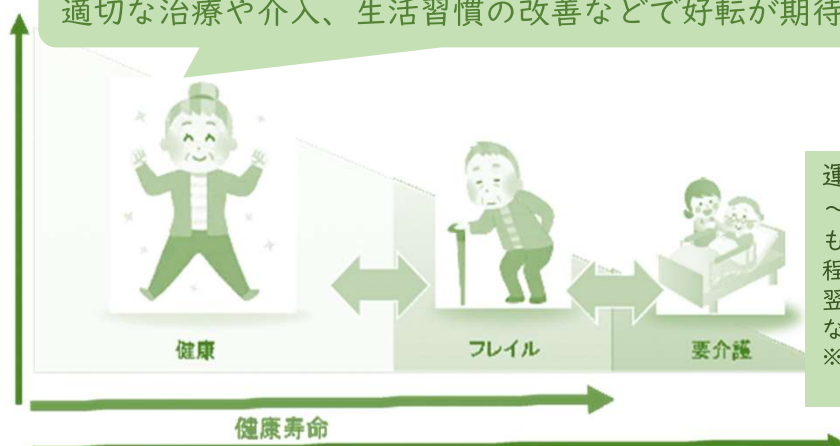


要介護のあなたも

タオルを使ってエクササイズ

- ① タオルをしっかりと持って、足裏に引っ掛けましょう
 - ② 膝を軽く曲げた状態からスタートします
 - ③ 膝を伸ばすようにタオルに力を加えます
膝が伸びないようにタオルで抵抗をかけましょう
 - ④ これを5～10回(1セット) しましょう
- ※慣れたら2セット、3セットとレベルアップしてみましょう

健康 ⇄ フレイル ⇄ 要介護は一方通行ではありません
適切な治療や介入、生活習慣の改善などで好転が期待できます



運動が続かない人へ
～楽しく続けるコツ！～
もう少しできるかなあと思える
程度でやめておくことで、
翌日もチャレンジしやすく
なりますよ♪
※運動が続かなかった人が、
運動習慣を身に着けた、体験談です