

【ウイルスに負けるな！家族でできる 家トレ講座】

今月は、自宅のできる簡単な筋肉トレーニングをご紹介します。家の中での活動では、活動量が制限されてしまいます。筋肉トレーニングで筋力低下を予防し、転倒予防につなげましょう。

ポイント！

○運動する場所や時間の工夫と、必ず水分補給をして熱中症に注意しましょう。

○痛みがある時は運動を中止しましょう。

○筋トレの前に、5月に掲載した自宅のできる簡単な運動（準備体操）を実施しましょう。

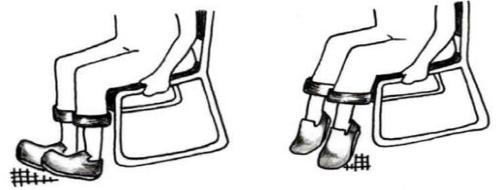
○4つであげて、4つで下げましょう。声を出して数えながらゆっくり行います。

○回数は体調に合わせて行いましょう。（10回程度が目安です。）

① つま先かかと上げ ◇すねとふくらはぎを意識しましょう。

（1）椅子に深く座り、肩幅に足を広げます。

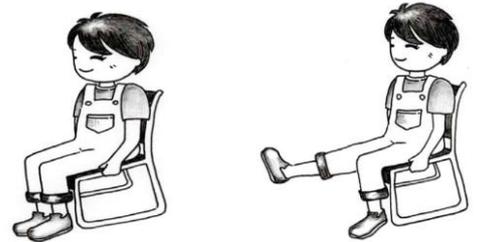
（2）つま先とかかかとを交互に上げ下げしましょう。



② 膝のばし ◇大腿部（太もも）を意識しましょう。

（1）椅子に深く座り、ゆっくり膝をのばします。

（2）膝を上げてのばしきったら、足を下ろします。



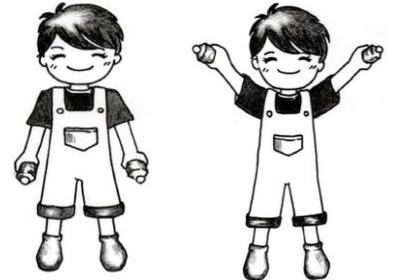
③ 腕あげ運動 ◇腕を意識しましょう。

※ この運動は座位で行うこともできます。

（1）足を肩幅に広げて立ち、腕を横に下ろします。

（2）ゆっくりと腕を上げ、ゆっくりと腕を下ろします。

（3）ペットボトルに水を入れたものなどを持って運動すると運動強度が強くなります。



コラム しっかり動いたら、しっかり食べて栄養補給しましょう。

お腹が空かないから...とって、栄養バランスが偏っていませんか。1日3回の食事を美味しく取って、栄養素から免疫力を向上しましょう。

ポイント→食事の制限がある方は、主治医の指導を受けてください。

1 主食：炭水化物・糖質（ご飯・パン・麺）をとりましょう。主食は、エネルギー源となるものです。毎日、適量食べましょう。

2 主菜：たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品）をとりましょう。主菜は、筋肉や血液、ホルモン等の体を構成している大切な栄養素です。

3 副菜：野菜や果物を食べましょう。副菜は、体の調子を整える野菜やビタミンがあげられます。

◇油は適量とりましょう◇ 1日大さじ1杯が目安です。

◇減塩を心がけましょう◇ 1日6gを目指しましょう。

牛乳や乳製品と組み合わせて骨を強くしましょう。

お問い合わせ 越生町地域包括支援センター 292-5505