

# 筋トレ編



※膝がつま先よりも前に出ないように注意。

## ① 膝を伸ばす

椅子に浅めに座り背筋をまっすぐ伸ばす。ゆっくりと膝を伸ばしましょう。(10回×2セット)

太ももの前

## ② 太ももを上げる

椅子に浅めに座り、膝をゆっくりと胸に引き寄せていく。(10回×2セット)不安定なパイプ椅子等を使用する場合は、転倒に注意して行ってください。

腹筋、大腰筋

## ③ 足を後ろに

椅子の後ろに立って、椅子の背に手を置く。腰を反らせず、ゆっくりと足を後ろに持ち上げる。(10回×2セット)

お尻

## ④ スクワット

椅子の後ろに立って、椅子の背に手を置く。足は腰幅に開き、膝をつま先よりも前に出さないよう気を付けながら椅子に座るようにして、股関節と膝を曲げる。(10回×2セット)

太もも、お尻、大腰筋

## ⑤ 上体起こし

仰向けになり、膝を立てる。息を吐きながらおへそを覗き込むようにして上体を起こす。(10回×2セット)

腹筋

### 注意事項

- ・呼吸を止めずに行いましょう
- ・痛みや違和感のない範囲で行いましょう。
- ・ゆっくりと正しい動きで行いましょう。

福岡市健康づくりサポートセンター

〒810-0073 福岡市中央区舞鶴2丁目5番1号  
(あいれふ4F)

092-751-7778 / support@kenkou-support.jp