

# 家庭や職場など生活習慣に筋トレ 気軽に運動 ラクラク筋トレ

体力に合わせて  
各 10~15 回  
2~3 セット

## (1) 太もも



- ①太ももの上に手を置き、イスに浅く座る
- ②上体を前傾させて立ち上がる
- ③ゆっくり①の姿勢に戻る

## (2) 胸



- ①カベなど安定したものに手をつく
- ②手の位置は肩幅くらい
- ③ゆっくり腕の曲げ伸ばしをする

## (3) 背中



- ①床に四つん這いの状態になる
- ②右手、左足を浮かせる
- ③浮かせた手足を伸ばしながら上げる
- ④床に足と手を付けないように②に戻る。

## (4) 腹筋



- ①椅子の上に足を乗せ、直角に膝を曲げる
- ②胸の前で手を組み上体を起こす
- ③肩が浮くくらいまで上げ、①に戻る

## (5) わき腹



- ①側頭に左手を添え、右手を体側に下ろす
- ②へそを軸にして上体を左に倒す
- ③ゆっくり①に戻る
- ④反対も同様に行う

## (6) 足首



- ①イスに浅く座り、つま先を 3 秒上げる
- ②つま先を戻し、次にかかとを 3 秒上げる。
- ③これを繰り返す

# 登別温泉など温浴施設で筋トレ お風呂で運動 入浴体操

各 10~15 回  
2~3 セット

## ウォーミングアップ



## 腰・背中



## 股関節・膝



## お腹引き締め



## 肩・首



入浴体操で運動不足を解消しましょう。

入浴体操の効果

- 浮力で身体を楽に動かせる
- お湯の抵抗で筋力トレーニング
- 筋肉と関節が温まっているので運動効果向上

入浴体操を行うための注意事項

- 体操時間は 15 分~20 分とし、胸浴での体操は 10 分以下にする
- 自分のペースで行い動きに合わせて呼吸をする
- 体操の前後には水分補給をする
- 空腹では行わない

◎かけ湯をします。足先など心臓から遠い順にお湯をかけ最後に肩からお湯をかけます。  
のほせ防止には、頭から「かぶり湯」が効果的です。  
◎全身浴で身体全体を一度あたためます。