



屋内で簡単にできる筋カトレーニング

新型コロナウイルス感染拡大により、不安や緊張感のある中でお過ごしのことと思います。外出の自粛も余儀なくされ、運動不足からフレイル（虚弱）やサルコペニア（筋肉量、筋力の低下）といった悪影響も引き起こされやすい状況です。

そこで今回は、屋内でも簡単にできる筋カトレーニングをご紹介します。運動不足を解消して悪循環を断ち切り、健康な体づくりをしましょう！

立位

つま先立ち



しゃがみ



もも上げ



外に脚上げ



歩行が安定している人はこちらをどうぞ！

座位

つま先立ち



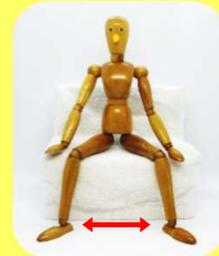
膝伸ばし



もも上げ



外に脚開き



脚腰に自信のない人はこちらがおすすめ！

臥位

背筋・殿筋運動



※膝を立てて、膝の間にバスタオルやボールを挟んで行くと、骨盤が安定し腰痛が防げます。

腹筋運動



初心者向け

物足りなくなったら...



上級者向け

- 上記から自分に合った運動を選択し、無理をせず自分のペースで行ってください。
- 各運動10回を1セットとし、余裕があればセット数を増やしましょう。
- 体の異常を感じたら運動を中止し、改善しない場合は医師に相談してください。



<編集後記>

今一人一人ができることを適切に行い、皆さんの体も心も元気になることを願っています。

発行元：市立三次中央病院

糖尿病療養指導チーム

文責：理学療法士 槇原 伸一