

## 運動は「いつでも」「家でも」「ひとりでも」

過去に健幸塾でご紹介した運動です  
手軽な運動ばかりなので是非チャレンジしてみてください！！

### 無理せず「続けること」が大事

#### 無理…痛みや苦しみを耐える事

運動前…いつも通りの体調ですか？

運動中…痛みが大丈夫な強さ、転ばない範囲で。

「ちょっと大変」くらいが効果的！

運動後…筋肉痛は痛みに合わせて継続OK！

関節痛は運動の変更を！

#### 継続…週1～3回、3か月以上の継続で本当の力に！

### 片足立ち

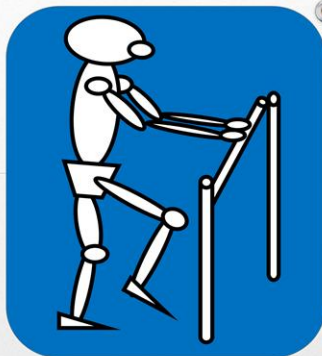
【目安】1セット左右30秒ずつ×6セット

#### 【方法】

- ・物につかまり片足を上げます
- ・左右30秒間、途中で足がついても  
続けてみましょう

- ・余裕があれば、太ももをより高く挙げてみましょう。  
支えている側のお尻に効果大！

↑ 体重をかける運動は骨密度上昇にも有効！



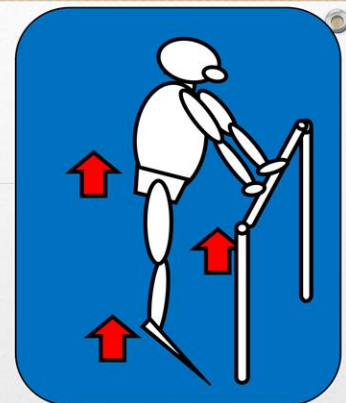
### つま先立ち

【目安】1セット20回×2セット

#### 【方法】

- ・物につかまり、かかとを  
持ち上げます
- ・かかとを床にゆっくりと  
おろします

できる方は、最初の5回だけ、  
膝とおしりを伸ばすようにギュッと力を入れます



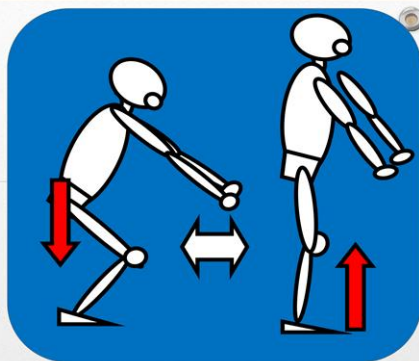
## スクワット

【目安】1セット5回×3セット

【方法】

- ・足を肩幅に広げて立ちます
- ・膝を5秒かけて曲げ、  
5秒かけて伸ばします
- ・1セット5回で休憩し、3セット行います

※注 倒れそうなときはつかまりながらやりましょう



## 座り足踏み運動

【目安】1分間

【方法】

- ・座ったまま足踏みをします
- ・同時に腕を振りましょう
- ・脚も腕も、大きく振るほど強い運動になります
- ・終盤は少しゆっくりと行い呼吸が落ちたら足踏みを止めましょう

少し息がはずむぐらいを目安に、テレビを観ながらなどでもGOOD



運動の回数は【目安】を参考にしてください。

目安の通りに運動を行うと全部の運動を行うのに約10分ぐらいです。

日常生活の中に取り入れてみてください。

回数をご自身の体調にあわせて減らしたり増やしたりしてみてくださいね。

詳しい運動の解説は武蔵台病院のホームページ

(<http://www.musashidai-hp.com/kenkoujyuku>)

にアップする予定です。そちらも是非参考にしてください！

