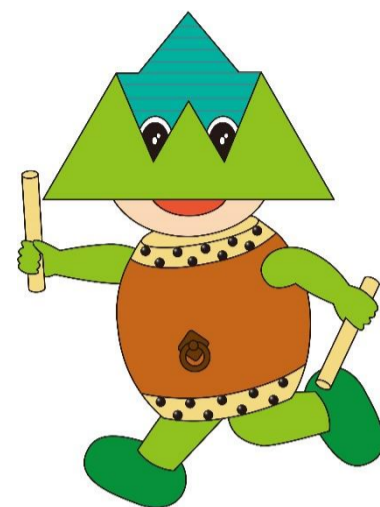


# 自宅でできる筋力体操5

外出自粛による筋力低下が心配されることから、自宅でできる筋力体操をご紹介します。今回で終了となりますが、これからも意識的に身体を動かしていきましょう。

今回のテーマは『足首と腰回り』です。

こまめに水分を取り、熱中症に注意して行いましょう！！



声を出しながら、ゆっくり行いましょう。

10回1セット、1日2回を目標に行いましょう。

QRコードを読み込んでいただくと、動画でもご覧になれます。



## ①アキレス腱を伸ばす運動(ふくらはぎやアキレス腱を伸ばす運動です。)



タオルを足の指の下辺りに引っ掛け、両手でタオルを引く

※前に転ばないように注意！！



アキレス腱をもう少し伸ばしたいときは足を前に出す8秒かけて伸ばす



## ②足の裏側を伸ばす運動(太もも裏を伸ばして鍛える運動です。)



タオルを足の指の下辺りに引っ掛け、両手でタオルを引く

足を床より上げることで足裏を伸ばす



8秒かけて上げて8秒かけて下ろす

痛気持ちいいの手前で止めるのがポイント



## ③スクワット(足全体や腰回りを鍛える運動です。)



イスやテーブルにつかまりながら足を肩幅に開きつま先は外に開く



膝とつま先が同じ方向を向くようにして腰を下ろす8秒かけて膝を曲げて8秒かけて膝を伸ばす

※膝や腰が痛い方は無理せずに！！

※痛みがある時や体調が優れないときは医師へ相談し、無理せずに行いましょう。