



# とちぎ健康の森だより

～実践スタッフNEWS～

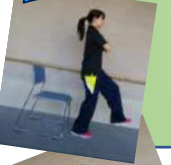


2021年2月号 Vol.2

片脚あげて～



反動つけずに立ち上がる!



私は両足とも立てたよ☆

こんにちは!とちぎ健康の森実践スタッフです。

皆さんは、ご自宅のイスから片足で立ち上がれますか?また、横断歩道を青信号で渡り切れますか?外になかなか出られない生活が続いていますので、もしかしたら、筋肉量や歩行能力が低下しているかも.....?

そこで今回は、自宅で誰でも簡単に手軽に出来るトレーニングをお伝えいたします。テレビを見ながら、家事をしながら、座ったままでも出来るものを中心にご紹介しますので、是非やってみてください!



## 立ちながらトレーニング

スマホを使いながら!歯磨きをしながら!レジに並びながら!  
空いた時間に手軽にできます!



### 片足立ち (安定した歩行、バランス能力の向上)

お腹に力を入れて、背筋を伸ばして真っ直ぐ立つ。  
片足を上げ、そのままキープ。

★CMの間、頑張ってキープしてみよう!

スタッフより★

1分を超えるときつい!!  
無理なくやってみよう!

出来る人は足で文字を書いてみよう♪

あ い う



### カーフレイズ

(血流促進、ふくらはぎのトレーニング)

お腹に力を入れて、背筋を伸ばして真っ直ぐ立つ。  
足の指に体重を徐々に乗せながら、  
かかとを十分に押し上げ、ゆっくりかかとを下ろす。  
※座ったままでも出来ます!

ここを意識



★好きな曲を聴きながら、リズムを取るようやってみよう♪

# 座りながらトレーニング

テレビを見ながら！仕事の合間に！少し体を動かしたい時に！  
座ったままできます！



## トゥーレイズ（転倒予防、すねの筋力アップ）

イスに背すじを真っ直ぐ伸ばして座る。  
足の裏全面を床につけておく。  
両足のつま先を、かかとを軸にすねの力で上げる。  
つま先をゆっくり戻す。

★電車やバスの中でも出来ます！

予防しよう！！



## 足上げ（膝痛予防）

イスに少し浅く座り、お腹に力を入れて背筋を伸ばす。  
足首を90度にして片足を3秒かけてゆっくり上げ、出来るだけ膝を伸ばし、3秒かけてゆっくり下ろす。  
※なるべく骨盤は立てたままやってみましょう！

★CM1本分、まずは片足を頑張ってみよう！  
2本目で、反対側もチャレンジ！！



# チャレンジ！

出来る人は挑戦してみよう！



## チェア克蘭チ

（ポッコリお腹解消、腹筋のトレーニング）

イスに背すじを真っ直ぐ伸ばして、浅めに座る。  
両手でイスの横をつかむ。  
両脚を揃え、膝を曲げながら胸の方へ引き上げる。  
ゆっくり脚を元に戻す。

★まずは5回を目標にしてみよう！  
出来たら、足を上げた状態を10秒キープしてみよう！



休館が終わって再開したら、是非体力測定などで現状を確認してみましょう！  
またお会いできるのを楽しみにしています！