



1日10分でも
体を動かす機会
を増やそう!

自宅で簡単にできる 筋トレメニュー

- ゆっくり8秒間、声に出して数えながら行いましょう。
- 回数はいくらでも目安です。自分のレベルに合わせて無理なく行いましょう。
- それぞれの体操を、週に3回以上（できれば毎日）目標に。
- 痛みがある場合などは、医師に相談し、体調のすぐれないときにはひかえましょう。

メニュー1

スクワット 下半身の筋肉をバランスよく鍛える

【足腰が弱い方や支えが必要な方は
椅子の背もたれ等を使いましょう】



(ポイント)
お尻を軽く下ろすところ
からはじめ、ひざはつま
先より先に出さないよう
にしましょう



10回で
1セット

ゆっくり4秒間かけて股関節に意識を向けて腰を落とし、
4秒間かけて元に戻す。

メニュー2

開眼片足立ち バランス感覚を鍛え転倒予防に



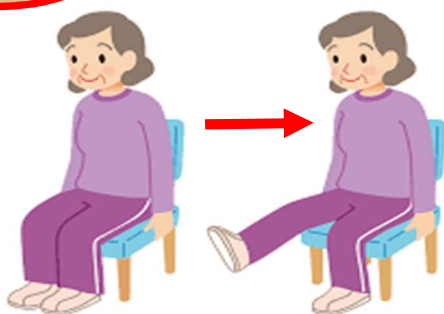
目を開けた状態で、床につかない程度
に片方の脚を上げる。
※転倒しないように、必ずつかまる
ものがある場所で行いましょう。

左右
1分間ずつ
1日3回

支えが必要な人は、机に手をつけて行いましょう。

メニュー3

ひざ伸ばし おとろえやすい「大腿四頭筋」を鍛える



②足が床と平行になるように
力を入れて4秒間で上げ、
4秒間かけて元に戻す。

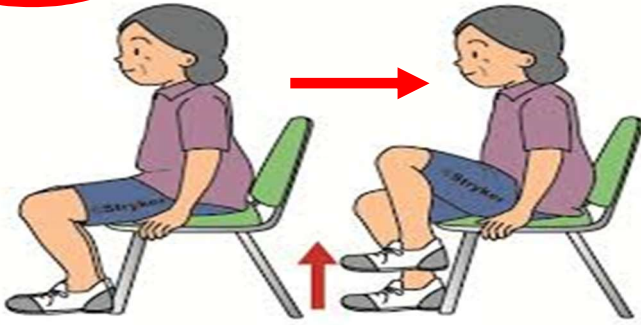
左右
10回ずつ

(ポイント)
脚は低くてもいいので
ひざをしっかりと伸ばして

①背筋を伸ばし椅子に浅く座る。両手
で椅子の座面前側を軽く押さえる。

メニュー4

もも上げ 「大腰筋」「腹筋」を鍛える



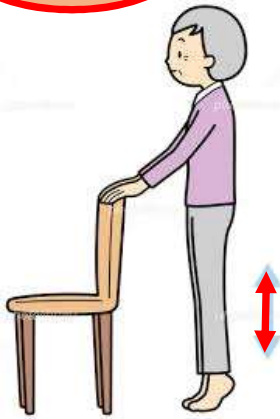
②ひざに力を入れて 4 秒間かけて胸に近づけ、同時に状態をかがめる。4 秒間かけて元に戻す。

左右
10回ずつ

①背筋を伸ばし椅子に浅く座る。両手で椅子の座面前側を軽く押さえる。

メニュー5

かかと落とし 「下腿三頭筋」(ふくらはぎ)を鍛える



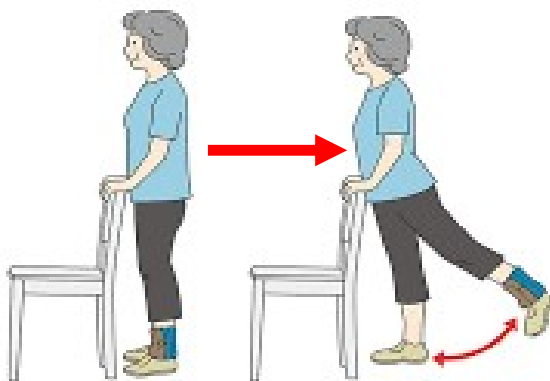
①両足を軽く開いて、椅子から少し離れて立つ。両手で椅子の背をつかんで、4 秒間かけてかかとを高く上げる。

②ひざを伸ばしたまま、両足のかかとをストンと落とす。(全体重をかかとにかけるように)

20回×
2セット

メニュー6

脚の後ろ上げ 「大殿筋」「ハムストリングス」(太ももの裏の筋肉)を鍛える



②ひざが曲がらないように、4 秒間かけて片方の脚をゆっくり後ろに上げ、4 秒間かけてゆっくり元に戻す。

左右
10回ずつ

①両手で椅子の背をしっかりとつかんで立つ。

(ポイント)

ひざはできるだけのばしたままです。腰痛になる恐れがあるので、背中あまり反らさないようにしましょう。