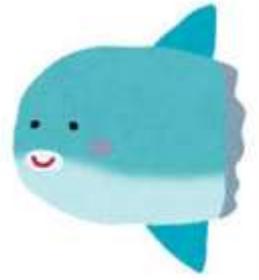


# まんぼう通信

平成 30 年 3 月 1 日 No.41



みなさんこんにちは！

季節の変わり目で体調を崩しやすいため、暖かくしてお過ごしください。さて、今月のまんぼう通信は先月お伝えしたサルコペニア予防のための自宅でできる運動をいくつかご紹介します。

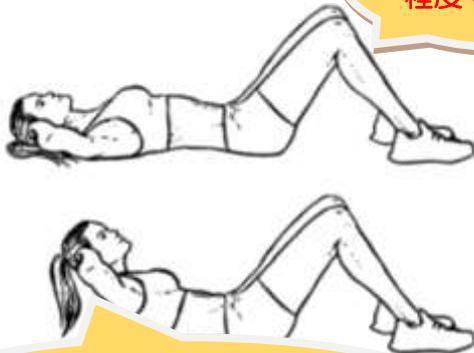
腰痛・膝痛をお持ちの方は  
痛みのない範囲・回数を減らす  
など無理せず行ってください。

## 上体起こし

- ① 仰向けに寝て両膝を立てる
- ② 頭を上げてへそを覗き込む

10 秒間 × 10 回

肩甲骨が離れる  
程度で大丈夫

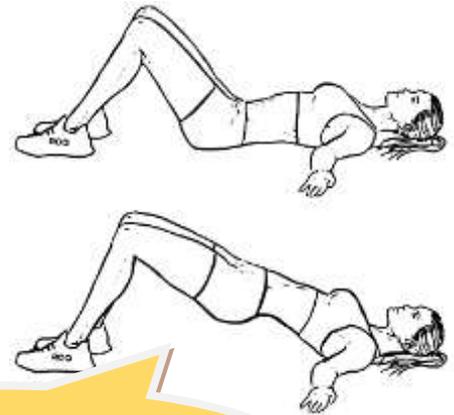


円背の方は高い枕を

## お尻上げ

- ① 仰向けに寝て両膝を立てる
- ② お尻を少し浮かせて 10 秒間

キープ



腰の反りすぎに注意！

## 腹式呼吸

- ① 仰向けに寝て両膝を立てる
- ② 鼻からゆっくりと息を吸い込む。



※お腹に空気を貯めるようなイメージでお腹を膨らませる

- ③ お腹をへこませながら口をすぼめて長ーく吐く。

※吸うときの倍の時間をかけるのがポイント！

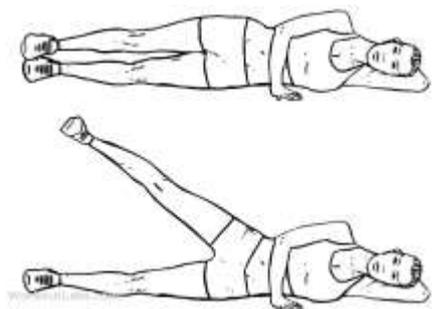
## ✦足上げ（横向き）

- ① 横向きに寝て上にある足を **5秒** 数えながら膝を伸ばしたまま上にあげる
  - ② 戻すときも **5秒** 数えながらおろす
- 10回** 反対足も同様



## ✦もも上げ

- ① 椅子に座り、太ももを椅子から持ち上げる
  - ② 膝を伸ばして **5秒間** キープ
- 10回** 反対足も同様



## ✦足上げ（うつ伏せ）

- ① うつ伏せに寝て、膝を伸ばしたまま上にあげる
  - ② **5秒間** キープ
- 10回** 反対足も同様



運動の目標として「**1日10分以上のストレッチや体操**」または「**1日20分程度の散歩やウォーキング**」を行うことが挙げられています。体力や身体機能に合わせて継続して行えるものを選択し、運動を習慣づけて行うようにしましょう