

コロナウイルス予防は⇒

手洗い✕睡眠・食事 ✕運動



そして
笑顔

ウイルスを寄せ付けないように免疫力を高めましょう！

免疫力は食事（腸内環境を整える）、十分な睡眠、
体温を上げる運動（ウォーキングと筋トレ）、
笑い（NK細胞増加）で維持・向上が可能です。

自宅で
できる



おすすめ筋トレメニュー

- ゆっくり8秒声に出してカウントしましょう
- 10回で1セット、週に3回以上が目標



◆スクワット

下半身の筋肉をバランスよく鍛える

<足腰が弱い方はイスを使いましょう>



4秒間かけて股関節に意識をかけて腰を落とし、4秒間かけて元に戻す（最大90度までを目指す）。



※内股、ガニ股に注意



※ひざはつま先より先に出さない

◆ひざ伸ばし

衰えやすい「大腿四頭筋」を鍛える



左右それぞれ
10回ずつ
繰り返す

背筋を伸ばし、イスに浅く座る。
両手でイスの座面前側を軽く押さえる。
両足は肩幅くらいに開く。

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。

◆もも上げ

大腰筋+腹筋を鍛える筋トレ



左右それぞれ
10回ずつ
繰り返す

背筋を伸ばし、イスに浅く座る。
両手でイスの座面前側を軽く押さえる。
両足は肩幅くらいに開く。

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

- 注意 痛みがある場合は、医師に相談しましょう
- 体調が悪い場合は、無理せずしっかり休養を取りましょう

久野 謙也 「60歳からの筋活」 三笠書房より引用

【監修】久野 謙也 筑波大学教授 医学博士、塚尾 晶子 つくばエルネスイサーチ 保健師 博士(スポーツウエルネス学)

(スマートウエルネス協議会より引用)