

保存版

毎日つづけよう!!

きんかつ



かんたん筋活

指導:健康運動指導士 関谷 日登美



筋力は年齢とともに低下していきますが、日々運動することによって低下する速度には大きな個人差が出てきます。今後も自立した生活ができるよう、毎日筋活を続けましょう。感染症予防に注意しながら、無理なく行いましょう!!

笠松町役場公式 YouTube

QRコード



「笠松体操」

～新笠松音頭に合わせて
体操しましょう～

1 ひざのばし

・鍛えられる筋肉

→太もも前

・目安の運動量

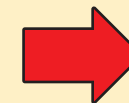
→10回×1～2セット



両手を足の付け根に
置き、背筋を伸ばす



1.2.3.4と数えながら
片ひざを伸ばす



5.6.7.8と数えながら
足を下ろし元に戻す

2 もも上げ

・鍛えられる筋肉

→腹筋、大腰筋

・目安の運動量

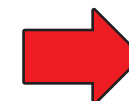
→10回×1～2セット



両手を足の付け根に
置き、背筋を伸ばす



1.2.3.4と数えながら
片ひざを上げる



5.6.7.8と数えながら
足を下ろし元に戻す

3 スクワット

・鍛えられる筋肉

→太もも、おしり

・目安の運動量

→10回×1～2セット



イスには浅めに
腰かけましょう

足は肩幅に開き、
腕は胸の前で組む



1.2.3.4と数えながら
ゆっくりと立ち上がる



5.6.7.8と数えながら
ゆっくりと腰を下ろす

介護や認知症に関する相談、生活での困りごとなどの相談は、笠松町役場健康介護課(福祉健康センター)にご連絡ください。

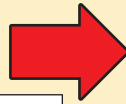
発行:笠松町役場 健康介護課 ☎058-388-7171

4 つま先立ち

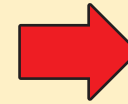
- ・鍛えられる筋肉
→**ふくらはぎ**
- ・目安の運動量
→**10回×1～2セット**



背もたれを持ちながら
背筋を伸ばしてイスの
後ろに立つ



1.2.3.4と数えながら
両かかとを上げる



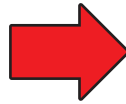
5.6.7.8と数えながら
かかとを下ろし元に戻す

5 片足立ち

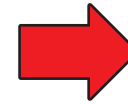
- ・鍛えられる筋肉
→**太腰筋・バランス能力**
- ・目安の運動量
→**10回×1～2セット**



背もたれを持ちながら
背筋を伸ばしてイスの
横に立つ



1.2.3.4と
数えながら
片ひざをあげる



5.6.7.8と
数えながら足を
おろし元に戻す

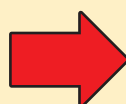
6 タオルつぶし

※タオルを使います

- ・鍛えられる筋肉
→**太胸筋**
- ・目安の運動量
→**10回×1～2セット**



タオルを胸の前で
挟む



息を吐きながら左右の
手でタオルをつぶす
ように、5秒押し合う



息を吸いながら
ゆっくり力を抜き、
元に戻す

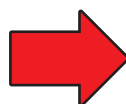
7 タオル舟こぎ

※タオルを使います

- ・鍛えられる筋肉
→**背筋**
- ・目安の運動量
→**10回×1～2セット**



肩幅に手を広げ
タオルを持つ



肩甲骨を寄せるように
肘を後ろに引く



息を吐きながら
ゆっくりと元に戻す