

# 自宅で出来る簡単なストレッチ・筋トレ

保存版

長引く自粛生活で「動かない」状態が続いています。こんな時だからこそ普段使わない筋肉を意識しながら、カラダをほぐし、整え、鍛えましょう！

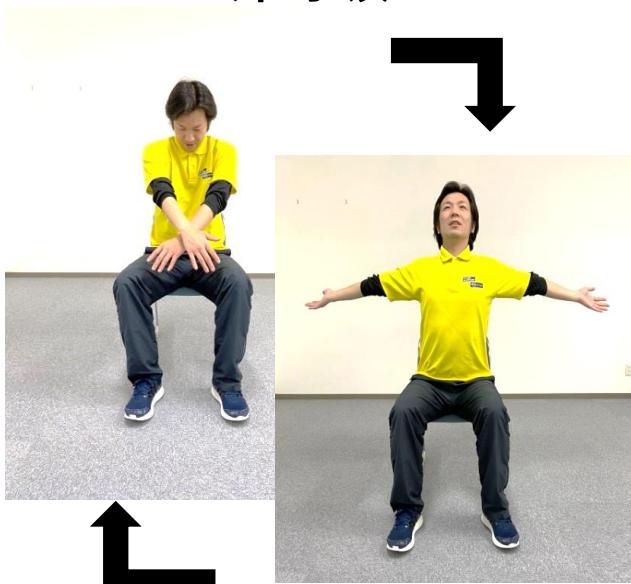
(※) フレイルとは、高齢者の心と体の動きが弱くなってきた「虚弱」状態のことです。

フレイル(※)予防  
いきいき生活！

簡単だけど  
効果絶大！

## ～ストレッチでカラダをほぐそう～

### 深呼吸



- ①背筋を伸ばし、椅子に浅く座る
- ②胸を広げながら大きく息を吸って口からゆっくり吐く

### わき腹のばし



- ①片手を挙げて上半身を反対側へ倒す
- ②手を挙げている側のお尻(足)に体重を乗せるとより伸びる

### 腰回りほぐし



- ①片手を反対側のひざの外側に当て上半身をねじる
- ※目線が下がらないように

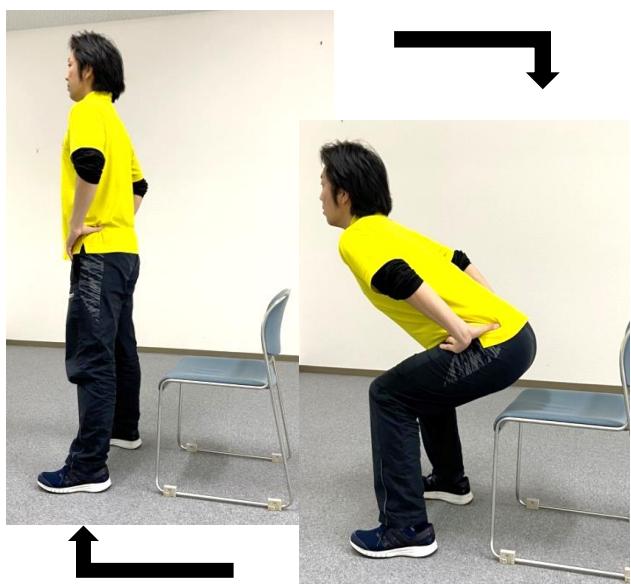
### 【ポイント】

- 呼吸を止めない
- 反動をつけずにジワ～ツと行う
- 気持ちいいところまで
- 伸びているところを意識

※関節等に痛みがある場合にはムリをせず、医師に確認してから行ってください。

## ～筋トレでカラダを鍛えよう～

### スクワット



- ①足を肩幅に開いて立つ
  - ②つま先とひざを正面に向け、両手は足の付け根に軽く当てる
  - ③顔は正面、お尻を突き出しながら椅子に座る寸前まで腰を落とし、ゆっくり戻す
- ※ひざ頭がつま先より前にでないように注意  
※内股、ガニ股にならないように注意

### かかと上げ



- ①足を肩幅に開いて立つ
  - ②つま先とひざの向きは正面にそろえる
  - ③顔は正面のまま、つま先に体重をうつしながらかかとをあげる
- ※内股、ガニ股にならないように注意

### もも上げ腰ねじり



- ①片足をしっかりと上げる
  - ②上げた足とは反対のひじを上体をねじりながらひざに近づける
  - ③顔はねじった方向に向ける
- ※ひざは真上よりおへそ側に上げると効果大

### 【回数の目安】

それぞれ、「1・2・3・4」で上げて「5・6・7・8」で下ろす動作を10回で1～3セット×週2回を目安に行います。 ※適度な休息を取りながら行いましょう！

大磯町のオリジナル体操も動画配信中！

「おおいそ骨太体操」

- ①大磯町ホームページ 健康・福祉 > 健康増進 > おおいそ骨太体操
- ②YouTubeで「おおいそ骨太体操」と検索



【制作】大磯町役場 町民福祉部 福祉課 高齢福祉係  
電話：0463-61-4100 (内線315)

【監修】有限会社ハイライフサポート  
健康運動指導士

Hi-Life  
SUPPORT