

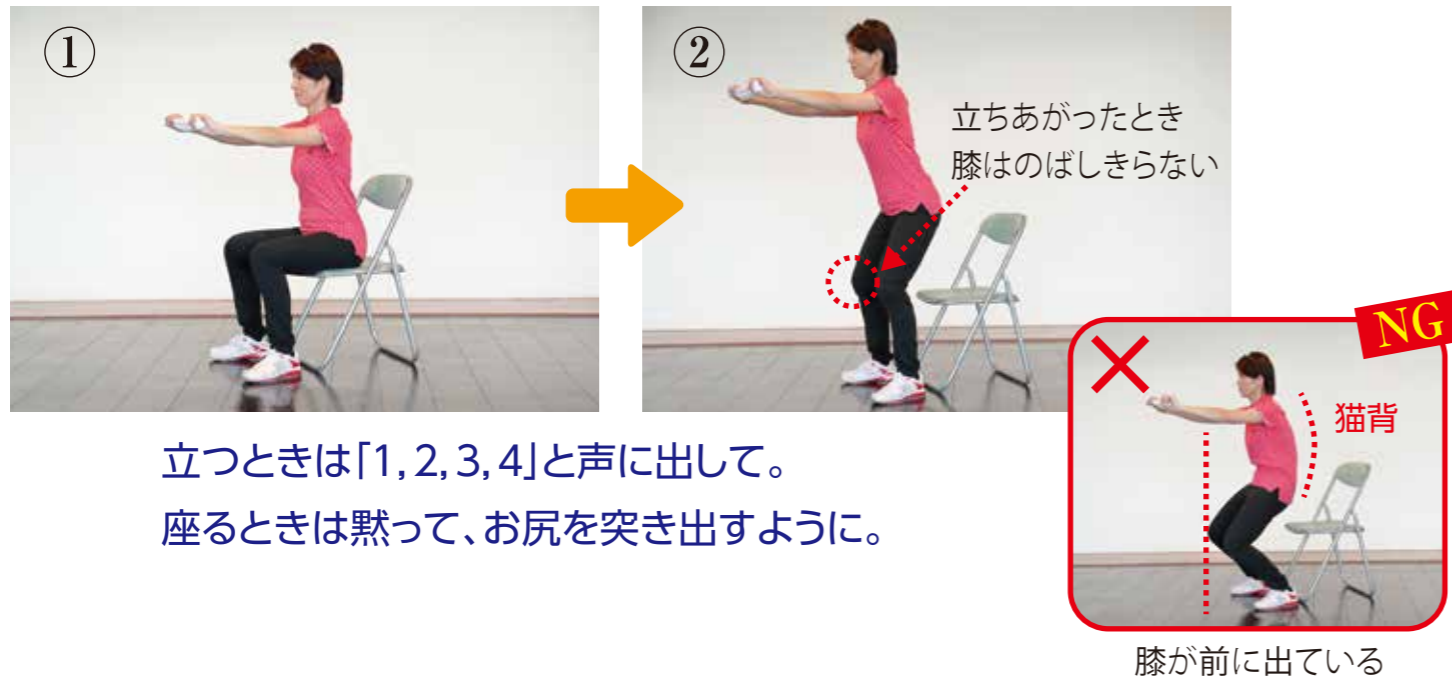
# 山鹿とうろうエクササイズ 座位編

膝や腰に自信のない方  
まずは、こちらから!

よへほ節にあわせて実施できる筋力トレーニングです。各種目10回を目指して毎日とりくんでみてください。効果を出すためには、反動を使わず「ゆっくり4秒」かけてやりましょう。何歳になっても、3ヶ月ほどで筋肉量が増え、階段の上り降りなど日常生活も楽になります。

## 1 スクワット

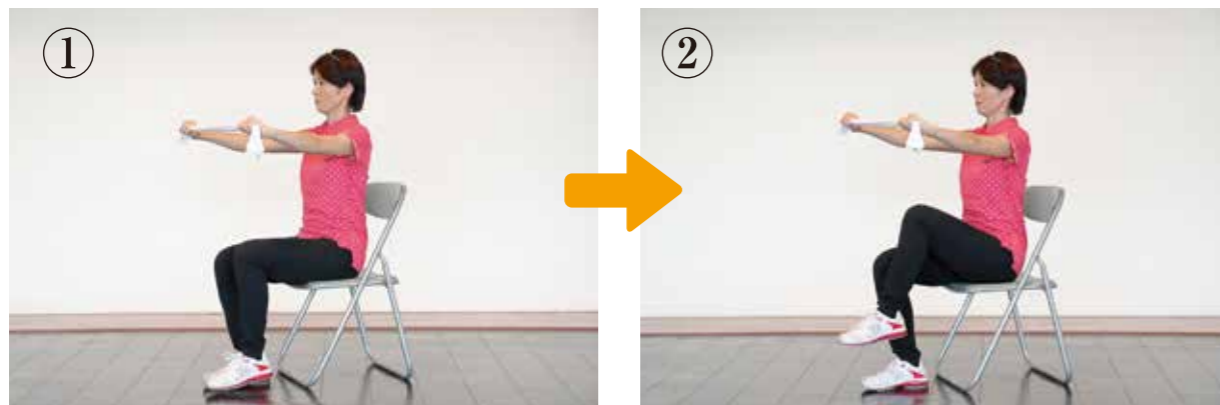
太ももの前の筋肉を鍛えます。最近、階段の上り降りが辛い、立ち上がる時につい「ヨッコイショ」と言ってしまう方にお勧めです。太ももの筋肉はカラダの中でも大きな筋肉なので、基礎代謝も増えて太りにくい体質になります。膝痛の予防にも効果的です。



立つときは「1,2,3,4」と声に出して。  
座るときは黙って、お尻を突き出すように。

## 2 膝あげ

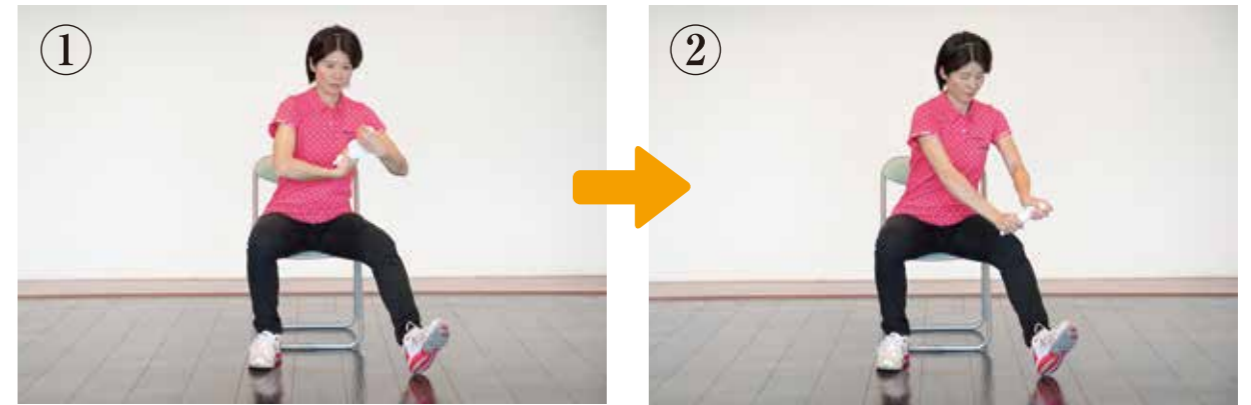
太ももの前とお腹の中の筋肉(腸腰筋、インナーマッスル)を鍛えます。インナーマッスルは骨盤をしっかり立ててくれる働きをするので、姿勢を良くしてくれます。また脚の引き上げにも関わっているため、つまずきや転倒の予防にも効果が期待できます。膝痛でスクワットがちょっとできないという方には、この膝あげ(特に座位)がお勧めです。



30cmほど、太ももを引き上げます。  
引き上げるときは「1,2,3,4」と声に出して戻すときは黙って。

## 3 手ぬぐい絞り

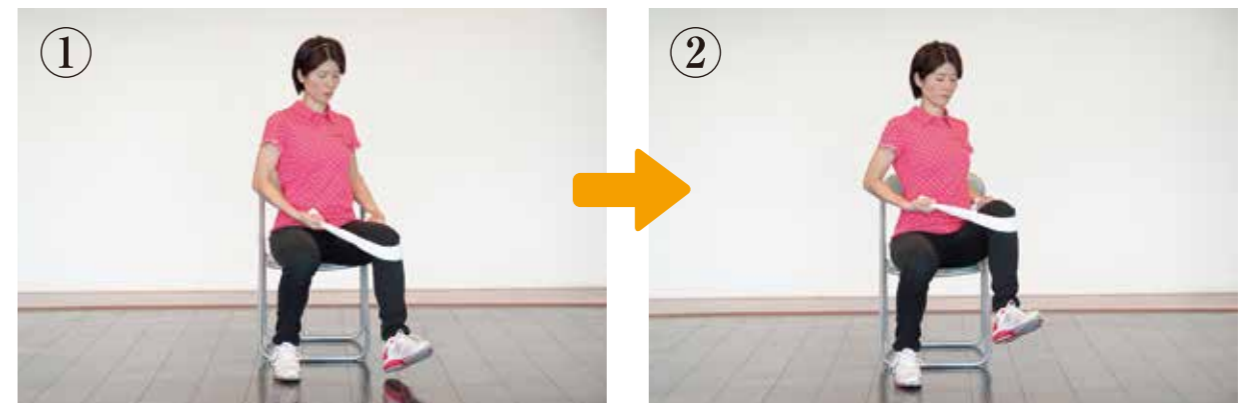
肘から先の前腕、太ももの前(立位)を鍛えます。最近、瓶の蓋が開けづらい、重い物袋を長時間持ってられないという方にお勧めです。



手ぬぐいを絞ります。  
絞りあげるときは「1,2,3,4」と声に出して。

## 4 肩甲骨寄せ

背中中の筋肉を鍛えるエクササイズです。肩甲骨をしっかり寄せることを意識することで、肩こりにも効きます。



タオルを膝にひっかけ、左右の肩甲骨を寄せます。  
寄せるときは「1,2,3,4」と声に出して、戻すときは黙って。

## エクササイズの合間の動き

肩周り、肩甲骨の柔軟性を高めてくれます。反動は使わず、自分のできる範囲で、痛いかわからないかのところでとめておくようにしましょう。

