



全身を動かして健康づくり!
自宅でできる体操



令和2年12月発行

適度な運動は、肥満の解消や将来の病気の予防、ストレスの解消や睡眠の質の向上に効果的です。

自宅で過ごす時間に、簡単な運動を取り入れてみませんか?今回は4種類の運動を紹介します。いずれも回数は目安です。最初は少ない回数で、徐々に回数を増やすなど、無理のない範囲で行いましょう。

お腹まわりのトレーニング

左右20回
×2~3セット

お腹まわりの引き締め
効果的です。

肩幅に足を開き、
背筋を伸ばして
立つ。



太ももは水平より高く上
げ、肘と膝の外側が
触れるように体をねじる。

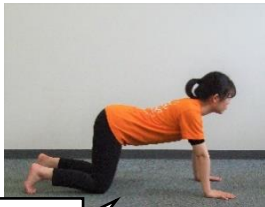


下半身のトレーニング

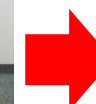
左右10回
×3セット

お尻や下半身の引き締め
効果が期待できます。

背中まっすぐに
伸ばす。



ひざを90度に曲げたまま、床と太ももが平
行になるようにし、2~3秒間キープする。



床につかないところまで、
ゆっくりと足を下す。

体幹のトレーニング

※安全のため、椅子の前で実施しましょう。

①15回
②3セット

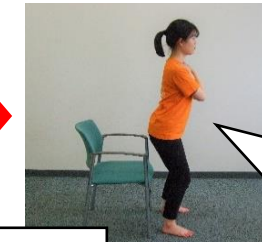
動いているときの
バランスを鍛えます。

①

背筋を伸ばし、
肩幅に足を開
く。



お尻を後ろに突き出して腰を落とす。
お尻は座面につける直前で3~5秒間キープ。



3秒間かけて、
膝を伸ばしき
らない程度ま
で立ち上がる。

②

腕とつま先で
全身を支える。
体が一直線に
なるようにし、
30秒間キープ。



物足りない人に
オススメ!!

お尻や下半身の引き締め
回数:左右10回×3セット

ひざを曲げないように息を
吐きながら、片足をあげる。



息を吸いながら、ゆっくりと
片足をおろす。

転倒の危険性があるため、安定した場所で、滑る場合は裸足で行いましょう。

