

# これだけはやっておきたい！足腰の衰え防止対策！

加齢に伴う足腰の衰え(毎年約1%ずつ減少)を防ぐため、いつでも手軽にできる“どこでも筋トレ”※を行きましょう！

※“どこでも筋トレ”とは、日常生活の中でできる、特別な器具を使用しない、自重100%のトレーニングの意味です。

健康と元気と若々しさの源♪  
足腰の筋力アップだワン！



筋力に自信がない方

筋力に自信がある方

## 階段を利用する

(鍛えられる部位:腰・お尻・太もも)



### <日常生活での具体例>

- 『出勤時や帰社時は階段を使う』や『買い物に出かけたときは、エレベーターの代わりに階段を使う』など

### <効果up術>

- 転倒には十分注意して、階段をゆっくり1段飛ばして昇る。

## その場足上げ (10~30回を1~3セット)

(鍛えられる部位:腰・お尻・太もも)

### <実施方法>

- 背筋を伸ばして、太ももが床と平行になる高さまで上げ下げする。

### <日常生活での具体例>

- 『歯磨きをしながらその場足上げ』や『好きなTVを見ながらその場足上げ』など

### <効果up術>

- 太ももの上げ下げをできるだけゆっくり行う。

## スクワット (10~30回を1~3セット)

(鍛えられる部位:腰・お尻・太もも)

### <実施方法>

- 椅子に座るようにお尻を上げ下げする。

### <日常生活での具体例>

- 『お気に入りの音楽を聴きながらスクワット』など

### <効果up術>

- 踵が浮かないように注意して、ゆっくり深くお尻を上げ下げする。(和式トイレに座るイメージ)

まずは1日10回から！  
筋肉は裏切らない！

筋トレの効果は  
体組成計で測定！



- ★ 無理をしないで、自分のペースで行いましょう。
- ★ 体に痛みや痺れなどの不調を感じた場合は、すぐに中止しましょう。
- ★ 病気で治療中の方は、主治医に相談してから行いましょう。
- ★ こまめに水分補給を行い、脱水による健康被害を防ぎましょう。

健康のために  
水を飲もう

