



無理のない範囲  
で体を動かしま  
しょう!!

全身を動かして健康づくり!

# 自宅でできる体操

## 上半身のトレーニング

それぞれ  
10回ずつ

肩関節まわりの筋肉を  
強化します

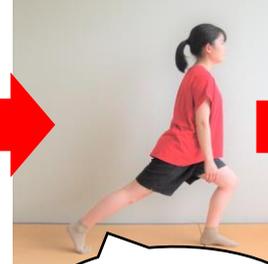
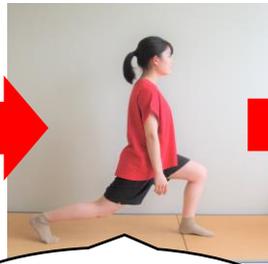
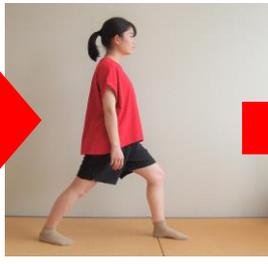
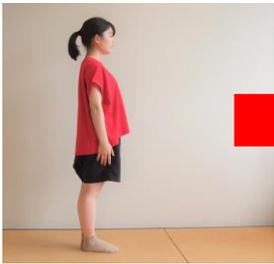
500mlの水が  
入ったペットボ  
トルを2本準備し、  
両手に持つ



## 下半身のトレーニング

左右10回  
ずつ

下半身の柔軟性、バランス能力、  
筋力の向上につながります。



## 体幹トレーニング

3秒かけて膝を曲げて  
姿勢を低くする

3秒かけて膝を  
伸ばす

1日2回で  
効果実感

体幹のインナーマッスル(深層筋)  
を鍛え、姿勢を安定させます。

①



※ふらつく方は無理をしないでください。

息を吸いながら  
両手を頭上へ

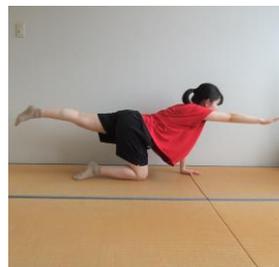
息を吐きながら  
両手を腰へ

②

それぞれ  
10回程度

腕と足の伸展筋、背筋を  
鍛えます。

左手と右足を  
挙げる



右手と左足を  
挙げる