

自宅で  
できる



# おすすめ筋トレメニュー

- ゆっくり8秒声に出してカウントしましょう
- 10回で1セット、週に3回以上が目標



## ◆スクワット

下半身の筋肉をバランスよく鍛える

<足腰が弱い方はイスを使いましょう>



4秒間かけて股関節に意識をかけて腰を落とし、4秒間かけて元に戻す（最大90度までを目指す）。



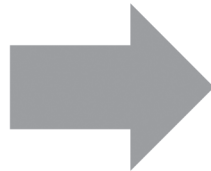
※内股、ガニ股に注意



※ひざはつま先より先に出さない

## ◆ひざ伸ばし

衰えやすい「大腿四頭筋」を鍛える



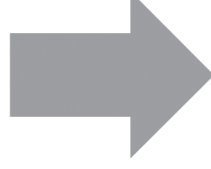
左右それぞれ  
10回ずつ  
繰り返す

背筋を伸ばし、イスに浅く座る。  
両手でイスの座面前側を軽く押さえる。  
両足は肩幅くらいに開く。

足が床と平行になるように力を入れて  
4秒間で上げ、4秒間かけて元に戻す。

## ◆もも上げ

大腰筋+腹筋を鍛える筋トレ



左右それぞれ  
10回ずつ  
繰り返す

背筋を伸ばし、イスに浅く座る。  
両手でイスの座面前側を軽く押さえる。  
両足は肩幅くらいに開く。

ひざに力を入れて4秒間かけて胸に近づけ、  
同時に上体をかがめる。4秒間かけて元に戻す。

久野譜也「60歳からの筋活」三笠書房より引用

- 注意 痛みがある場合は、医師に相談しましょう  
体調が悪い場合は、無理せずしっかり休養を取りましょう

[監修] 久野 譜也 筑波大学教授 医学博士、塚尾 晶子 つくばウエルネスリサーチ 保健師 博士(スポーツウエルネス学)