

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

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。



左右それぞれ  
10回ずつ  
繰り返す

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

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。



左右それぞれ  
10回ずつ  
繰り返す

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。

**注意** 痛みがある場合は、医師に相談しましょう

【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）  
久野譜也「60歳からの筋力」三笠書房より引用