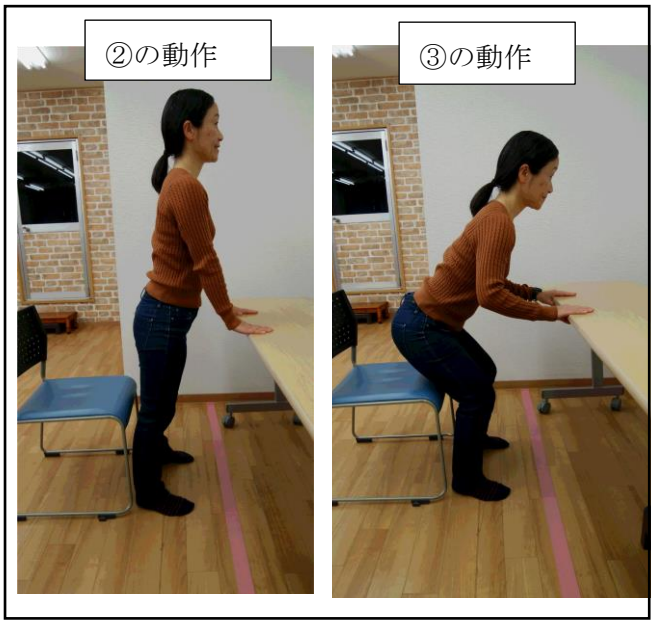
健康づくり支援センター　健康運動指導士が教える体操を自宅でＴＲＹ！！

毎日☆自宅ジム　～シニアの方にお勧め ～

筋力トレーニング
＊優しいスクワット＊



【運動のやり方】

① まずは運動の準備をします。
　椅子に浅く座り、足は腰幅に広げる。
　膝とつま先は、同じ向きにする。
　手は肩幅に広げ、机に軽く添える。

② 机を持ち、胸を張ってゆっくりと立ち上がる。
　（１、２、３、４、と数えるようにする）

③ お尻を突き出すように、ゆっくりと椅子に座る
　（５、６、７，８、と数えるようにする）

【注意点】

・背中を丸めず、良い姿勢を保ちながら、ゆっくりと行いましょう。
・足腰に痛みを感じる場合は、無理をしないで運動を中止しましょう。

【運動の目安】

②と③の動作を繰り返し 10 回位行いましょう。

【効いている！身体の部位】

太もも・お尻

健康づくり人材バンク
健康運動指導士
坂井　富士子

机と椅子を利用して行う「スクワット運動」のご紹介です。
毎日の生活の中で、椅子からの立ち上がりや、便座へのしゃがみ込み等、何度も繰り返し行わなければならない必須動作ですが、膝や腰が痛くなると、つらい動作となります。
また、支えがあると大丈夫な方も、何も持つところのない場合は、急に不安に感じられるようです。
この動作がいつでもスムーズに出来るよう、1日10回を目安に、この「スクワット運動」を行いましょう。やり方は簡単。いつものように立ったり座ったりするだけです。ポイントは2つだけ、「1、良い姿勢」で「2、ゆっくり」行うことです。太ももやお尻の筋肉が鍛えられ、立ち座りの動作が怖くなくなりますよ!!!
はじめは椅子と机を利用して、足腰に負担の軽い状態で行い、慣れてきたら 「机だけ」そして「何も持たない状態」へと、チャレンジしていきましょう。
決して無理をせず、痛みのない範囲で行ってくださいね。

【通信制】チャレンジウォーキングのご案内です！

運動が習慣化するのは 3 カ月。これから運動を始めてみたいと思っている方
歩くことを習慣にしたいと思っている方におすすめです。
1 ヶ月毎に運動の専門家から応援コメントが
3 ヶ月の修了特典としてウォーキングに役立つグッズがもらえます！

【問い合わせ】（公財）武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター
〒180-0001　武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10　ＴＥＬ５１－０７９３