

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

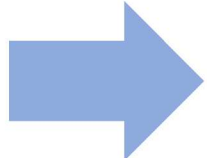


※ひざはつま先より先に出さない

**◆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。



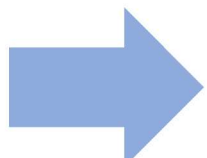
足が床と平行になるように力を入れて  
4秒間で上げ、4秒間かけて元に戻す。

左右それぞれ  
10回ずつ  
繰り返す

**◆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。



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。

左右それぞれ  
10回ずつ  
繰り返す

- 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

久野譜也「60歳からの筋活」三笠書房より引用