

ももの筋肉を鍛えよう！ ~VOL3~

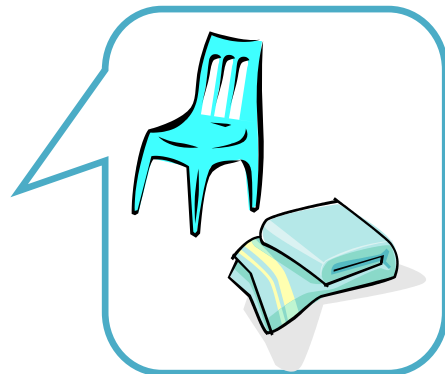


足腰の筋力低下は転倒の原因の1つと考えられていて、もも(大腿四頭筋)の筋肉が弱いと、片足で立てる時間が短くなるという研究結果があるほど。いつまでも自分の足で歩けるためにも・・・ももの筋肉を鍛えましょう！



準備するもの

- ①椅子
- ②タオルなどのやわらかいもの



今日からできるセルフケア

- ① **椅子に良い姿勢で座ります。**
 - ・横から見た時、耳たぶと肩が一直線
 - ・おへそを縦に伸ばすように背筋をしゃんとする
- ② 鍛えたいももの上にタオルをのせ、力を入れて下に押す。(写真1) この時、足は手に抵抗するように手の方向へ力を入れる。(写真2)
- ③ 呼吸を止めないように、ゆっくり声に出して10秒数えましょう。
- ④ 反対の足も行いましょう。

～私たちは、あなたの健康ライフを応援しています～

【編集】健康サポートプロジェクト