

ウォーキングのための筋力トレーニング

運動のポイント

- ・回数は目安です。動作はゆっくり！「4つであげて4つでおろす」
- ・○の部分に力が入っているか意識してみましょう！
- ・ふらつく方は、椅子や壁などを支えに行いましょう。

!

- ・疾患のある方は、医師に相談してください。
- ・痛みを感じたときは、すぐに中止してください。

下肢を鍛えて 疲れにくい身体に！



トイレに行ったら

✓ 立ち座り運動
10回×2セット

お尻・太ももを鍛えて 安定した歩行に！



ご飯の前に

✓ 前方ステップ
10回×2セット

ふくらはぎを鍛えて 歩行速度の向上！



歯磨き後に

✓ かかと上げ
10回×2セット

すねを鍛えて つまづき予防！



お昼休みに

✓ つま先上げ
10回×2セット



筋力トレーニングは、有酸素運動（ウォーキングや自転車、水泳など）と組み合わせて行うことで健康につながるプラス効果が高まります！

