

# 筋トレ～下肢編～

全身の筋力は30歳代から、握力は40歳代から衰え始めます。  
筋トレを毎日の生活に組み込みましょう！

- 3つの注意
- ①呼吸を止めない
  - ②回数などは体調に応じて無理せずに
  - ③持病のある方は主治医に相談を

すぐにできる！シリーズ

下肢の筋肉がしっかりあるということは、心臓に血液が戻るポンプ機能が強いこと！！それは、全身の血液の流れがスムーズであるということです！

ご活用ください！



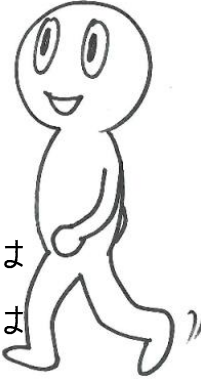
逗子アリーナトレーニング室



第一運動公園ウォーキングマップ

歩く！

1日  分！または  
1日  歩！または  
 まで歩く！など  
目標を決めるとよいかも。



階段を使う！

階までは歩く！など、  
ルールを決めるとよいかも。

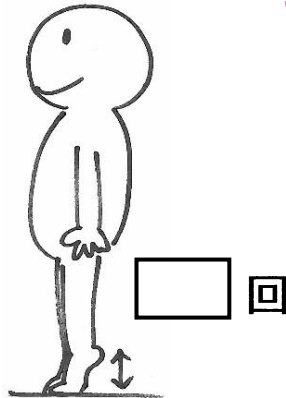


立つ時間を増やす！

毎日の習慣の中に取り込むとよいかも。  
例：朝ドラの曲の間は立つ！など  
※ふらつきがある方や、普段杖を使っている方は  
手すりを使用してください。



かかと上げ



スクワット

回× セット



しゃがんだ時に  
ひざがつま先より  
前に出ないように  
しましょう。

新聞クチャポイ

足指力  
UP



おぎょうぎ  
悪いのですが

バスの待ち時間はかかとあげ！  
など、ルールを決めるとよいかも。

健康づくりの主役は自分です。楽しみながら実践しましょう！

逗子市福祉部国保健康課健康係 監修：(公財)逗子市体育協会

E-Mail kenkou@city.zushi.kanagawa.jp