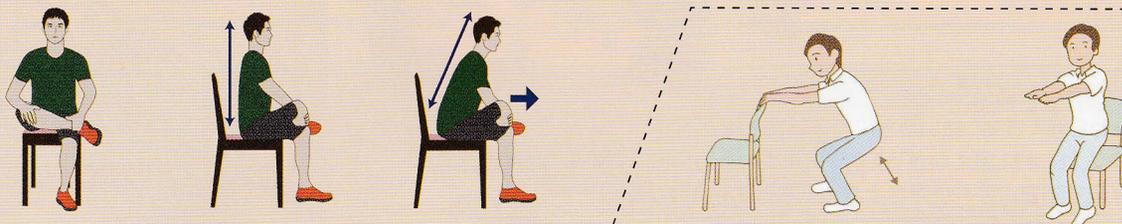


# 家で身体を鍛えましょう

## ① 殿筋ストレッチ (お尻の筋肉)

右足はあぐらのように曲げて左膝にのせます。右手で右膝を下方に押さえ股関節を開くようにストレッチします。お尻の筋肉が伸びて気持ちがいいと感じる程度の強さで行います。そのまま背筋を伸ばして体を前に倒していくとさらにストレッチできます。腰痛予防にも効果があります。 左右20秒ずつ



・椅子につかまって ・椅子から立ち上がるように

## ② スクワット (下半身の強化)

腰幅よりも少し広めに足を開いて立ちます。お尻を後ろに引きながら1234で股関節と膝を曲げていき、5678でゆっくり立ち上がります。 3~5回

\*膝はつま先と同じ向きにして、前に出すぎないようにします。安全な方法で行いましょう。

# 外で身体を鍛えましょう ~Let's walking~ 小春日和コース

ゆっくり歩いて  
4200歩 1時間

