

プラチナエイジ下半身筋力トレーニングメニュー

下半身の筋力を維持することは、日常生活動作（ADL）を保つために大切です。

！注意！

- 痛み、息切れ、動悸、めまいなどが出た場合は中止してください。
- 「できる範囲で継続」することが大切です。
- 心疾患や関節疾患のある方は、事前に医師へご相談ください。

ポイント

- 回数よりも、**筋肉に負荷がかかっている時間**が大切です。
- 反動をつけず、**ゆっくりした動作**で行いましょう。
- 可能な範囲で、動作の途中や一番きつい位置で静止（キープ）を入れると効果的です。

■スクワット

転倒しないよう、椅子の背もたれや手すりなど安定したものにつかまりながら行ってください。



- 足を肩幅に開く
- 背すじをできるだけ伸ばす
- **股関節を曲げる**ことを意識する（お尻を後ろへ引く）
- ゆっくり腰を落とす
- 腰を落とした位置で静止
- ゆっくり元に戻る

■かかと上げ



- 足を肩幅に開く
- 背すじをできるだけ伸ばす
- ゆっくりかかとを上げる
- 上げた位置で静止
- ゆっくりかかとを下ろす

■足上げ



- 片足ずつ、ゆっくり足を上げて静止する
- 上げた足は、ゆっくり下ろす
- 両足同時に上げると負荷が強くなります。
無理のない範囲で行ってください。
- 横向きに寝た状態での足上げ（サイドレッグリフト）もあわせて行いましょう。

■腰上げ



- 腰（お尻）を**5～10cm 程度**持ち上げる
- 上げた位置で静止する
- ゆっくり下ろす

継続して行う事で、筋力と身体機能の向上を目指しましょう！