



～自宅でじゆう（GU）体操やってみよう！～

地域の健康教室がお休みになるなど、外出機会が減っています。
おうち時間を利用して貯筋をしましょう！！

介護・転倒予防



今回は【体幹編】

体のバランスを保つ筋力を鍛えましょう！！

*歩くときにふらつきがなくなって腰痛改善に役立ちます♪

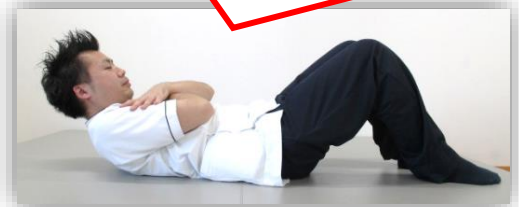


*息を止めないように1, 2, 3, 4, 5数える

腹筋①



①両膝を立て腕を胸の前で組む



②おへそを見るように頭を上げる（10回）

腹筋②



①両肘を床につけるように上半身を起こす



②膝を支点にして肘で突っ張りおへそを浮かせる（10回）

*お腹を上げて5秒キープ！

背筋

①片手を挙げる（10回）



*上にあげて1, 2, 3, 4, 5数える



②対角の手と足を上げる（10回）

うつ伏せからスタート！



注) 運動制限がある場合や、途中で痛みが出たときは止めましょう。