

# 家庭でもできる 筋肉をつける運動

老人福祉センター・老人憩いの家やふれあいデイサービスの休館で活動の場がなく、体力の低下が気になるみなさまに自宅でできる運動を紹介します。

「出典：株式会社フォスタ」

## 《注意点》

- ① 呼吸を止めずに行いましょう。
- ② 使っている筋肉を意識しましょう。
- ③ 正しいフォームを覚えましょう。
- ④ 疲れている時は無理せず休みましょう。
- ⑤ 朝昼晩10回ずつ、1日合計30回行いましょう。



## 手足グーパー

ギュッと握ってパッと大きく開く！

グー



パー



①握力が強くなる ②認知症予防

## 胸・腕

両手を胸の前でぴったりくっつけて、押し合うように力を入れます。



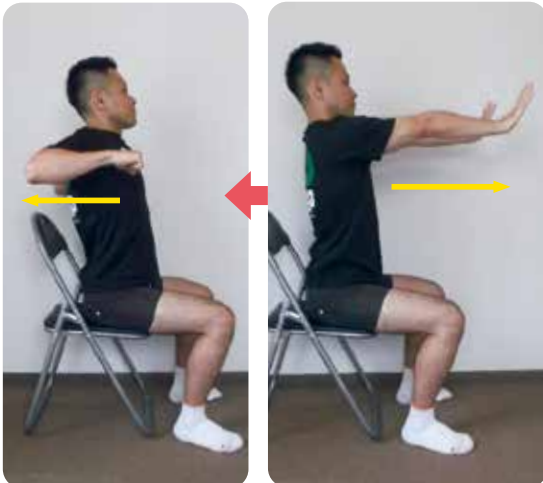
## すね

両足をぴったりくっつけて、つま先を上げます。



## 背中

両手を前に伸ばし、胸をはりながらひじを後ろに引きます。



## お腹まわり

体をひねり、ひじを反対側のひざに合わせてるようにします。



## ももの内側

ひざで両手をギュッと、はさみます。



- ① 腰痛やO脚が改善する
- ② 尿失禁予防



4秒ゆるめる 4秒押し合う

## おしりの横

足を上げて開いて正面にもどして足を下します。



- ① ふらつき予防
- ② 立っている姿勢を安定させる

## ふくらはぎ

両足をぴったりくっつけて、かかとを上げます。



## もも前・つけ根

ひざを上げて、かかとを押し出しひざを上げて下ろします。



広告

前立腺がんなど一部の陽子線治療が公的医療保険適用となりました

切らないがん治療

陽子線治療相談窓口

オフィス沖縄

完全  
予約制

沖縄県のみなさまから相談をお受けする  
相談窓口となっております。

- 陽子線治療に関するお問合せ、ご相談
- 医師とのTV面談(要予約)
- ご希望に応じて説明会開催など



一般社団法人メディポリス医学研究所 オフィス沖縄(平日9:00~18:00)  
那覇市旭町1-9カフーナBビル5F

5月は毎週水曜日 14:00~ 陽子線治療のミニセミナー開催中! その他の日程でもご相談は随時お受けしております。

お問合せ・ご相談予約受付は鹿児島島のコールセンターまでご連絡ください

がん陽子線治療施設

一般社団法人メディポリス医学研究所  
メディポリス国際陽子線治療センター

鹿児島島のコールセンター(平日9:00~18:00)

☎0120-804-881

所在地:鹿児島県指宿市東方4423

ホームページ:

<http://medipolis-ptrc.org/>

メディポリス

検索

