

② 壁押し腕立て

胸と腕の筋肉を鍛えます。

- 手を水平に突き出し、壁についたら手のひら一つ分下にずらす。
- 胸を壁に近づけるイメージで行いましょう。
- 足が滑らないように注意しましょう。



③ 腹筋運動

おなかの筋肉を鍛え、腰痛の改善やウエストを引き締める効果があります。

【始める前の姿勢】



- あお向けになり、ひざは90度に曲げ、手は太ももに。
- 上体を起こさなくても、腹筋に力を入れたり抜いたりするだけでも運動になります。
- 腰に痛みがあるときは行わないようにしましょう。



1日5分の筋力トレーニングを

次に紹介する3種類の筋力トレーニングをセットで行うと、全身の運動になります。それぞれ「1・2・3・はい」のリズムで10～15回ずつ行い、2～3セット繰り返しましょう。

☆5分程度で行えますので、やってみて苦痛でない人は、できれば毎日行いましょう。体調の変化を記録すると、運動の効果を感じられます。



① 立って座って

いすに座った姿勢から立ち上がる、足腰を鍛える運動です。変形性膝関節症や転倒予防にも効果的です。

【始める前の姿勢】



「1・2・3」で立ち上がり、「はい」で起立の姿勢。

息を吐きながら立ち上がる



- つま先は約30度開く。
- ひざをつま先より前にたさないようにしてください。
- ひざが痛くない範囲で行いましょう。

「1・2・3」で始める前の姿勢に戻り、「はい」で静止。

まとめ

- ① 高齢期でも筋力は回復する
- ② 体力の衰えている人ほど運動の効果がある
- ③ 運動を始めるのに遅すぎるということはない

運動指導：日本ボディデザイン医学研究所 飯竹茂樹・横岡多恵子
※この運動のセットは「Cピッツエクササイズ」として日本ボディデザイン医学研究所が開発したものです。