

岩沢健康運動指導士による 自宅で簡単にできる おすすめストレッチ

毎日続けて身体に
柔軟性を身につけましょう

①腕さすり 左右実施



①②④は1箇所につき
10往復程度
さすってみましょう。

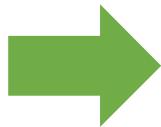
②チョキ 左右実施



指先→腕→肩の順にさすります。
表・裏の手の届くところはさすりましょう。

指をチョキにして鎖骨をさすります。
できる方はあばら骨に沿ってさすりましょう。

③わきの下 左右実施



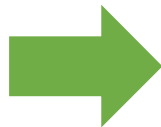
熊手にしてわきの下をもみます。
10秒程度もみます。

④足さすり



前もも→ひざ→すね→甲→つま先→アキレス
腱→ふくらはぎ→ひざ裏→もも裏の順に
さすりましょう。

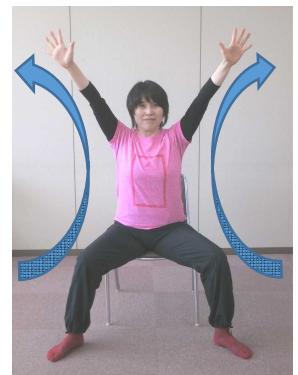
⑤足踏み



⑥グー



⑦パー



手足を大きく動かして
その場で足踏みをします。
8拍×4セットを目指しましょう。

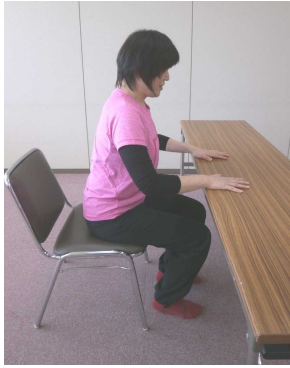
体をまるめて小さくなります。 体全体を大きく開きます。
⑥と⑦を8回程度繰り返しましょう。

※写真は市いきいき元気クラブで講師をしている岩沢健康運動指導士

岩沢健康運動指導士による 自宅で簡単にできる おすすめ筋トレ

目標は10回1セット
として1日2~3セットを
週に2~3回やみましょう

①スクワット 下半身の筋肉をバランス良く鍛える



足を肩幅に開き、4秒かけて立ち上がり、4秒かけて元に戻る。

※内股、がに股にならず、つま先がひざより前に出ないように注意！ひざを痛める原因に！

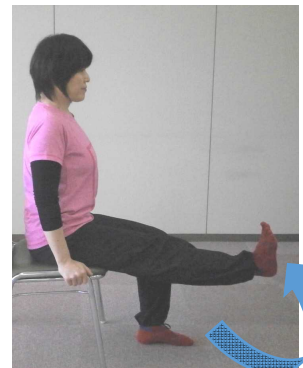
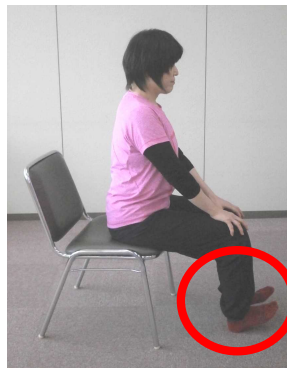
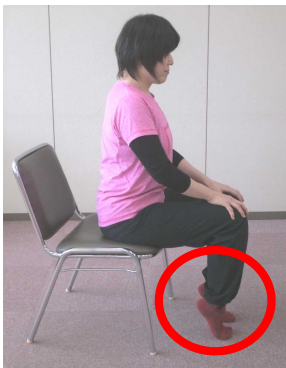


②かかと上げ ふくらはぎの筋肉を鍛える

③つま先上げ すねの筋肉を鍛える

④もも上げ 大腿四頭筋を鍛える

声に出して数えながら
やみましょう



足を肩幅に開き、背筋を伸ばして、椅子に浅く座る。

かかと・つま先をあげ、3秒キープしておろす。

※浅く腰掛けるためバランスを崩さないように注意！

手でいすのはしをもつ。

4秒かけて上げて、

4秒かけて下げる。

★応用編★

余裕のある方は
柱や壁などの丈夫な
ものにつかまって
立ってやみましょう



⑤片足上げ

大腰筋と腹筋を鍛える



おなかに力をいれて、
バランスを崩さないよう
にしましょう。
立ってできない方はいす
に座ってやみましょう。

※転ばないように注意！