

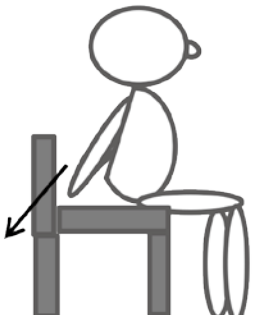
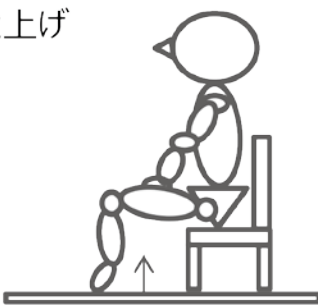
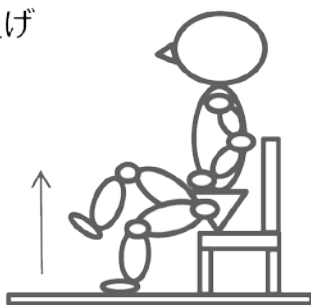
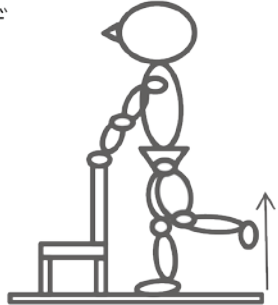


# LIC ウェルネスゾーンから簡単にできる筋トレをご紹介します!

## 第2回 おうちでトレーニング

先月からご紹介しておりますおうちトレーニング! 第2回目は、ふくらはぎと太ももを鍛え免疫力アップ!  
★ウイルスに負けないカラダづくり!

免疫力とは、細菌やウイルスを撃退する自己防衛機能のこと。免疫力を正常に保つ体温は 36.5℃程度とされています。  
免疫力を高めるために、運動をして血行を良くし体を温めましょう!!

準備運動		ひとつのポーズを30秒キープ。筋肉をじっくり伸ばしましょう! 運動の前後、または1日2回(朝/晩)行うと効果的	
脚		腰	
椅子に座って足を開き、足先を左右にブラブラ振る		右手でイスの左ふちを、左手で左の背もたれに手をかけ上体をひねる。左右行う	
		胸	
		体の後ろで手を組む 肩甲骨を寄せる 組んだ手を斜め下に引きながら胸を張る	
筋力トレーニング		筋肉を使ってエネルギーを消費しましょう! 週に3日以上が目標!!! ゆっくり8秒、声を出してカウントしましょう。	
かかと上げ		ひざ上げ	
【効果：ふくらはぎ】 10回×3セット ○イスに浅く座り、足を肩幅に開く ○ゆっくりとかかとを上げ、足首を伸ばす ○ゆっくりとかかとを下ろす くりかえし ○親指の付け根に体重を乗せるように		【効果：足の付け根】 10回×3セット(左右) ○椅子に浅く座り、上半身を伸ばす ○片足(ひざ)をゆっくりと上げる ○ゆっくりと片足(ひざ)を下ろす くりかえし ○上半身を動かさず、足だけを上げる	
		ひざ曲げ	
		【効果：もも裏】 10回×3セット(左右) ○足を肩幅に開き直立する ○足首を90度曲げ、ひざを曲げ、かかとをおしりに近づける ○ゆっくりと足を下ろす くりかえし ○曲がっているひざが前に出ないように	

監修：ミズノスポーツサービス株式会社



羽曳野市公式 YouTube チャンネル!  
動画でより分かりやすく!

### ■問合せ■

● LIC ウェルネスゾーン ☎ 072-958-0711 ● 地域包括支援課ウェルネス推進室 ☎ 072-947-3825 (直通)  
市ウェブサイトにて掲載および LIC ウェルネスゾーンでも配布しております。