

# おうち時間に 筋トレ・ストレッチ

## テレビを見ながら 下半身・おなか周りの筋トレ

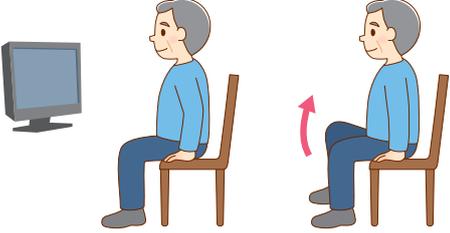
おなか周り と 下半身の筋肉を鍛えることは、骨盤底筋群※のサポートになり、尿もれ予防につながります。



※骨盤底筋とは  
骨盤の底にある筋肉群・靭帯などの総称です。骨盤底筋が緩んで収縮力が低下すると、排尿・排便などに影響します。

### もも上げ 左右10回×1~2セット

もも、下腹部の筋肉を強める

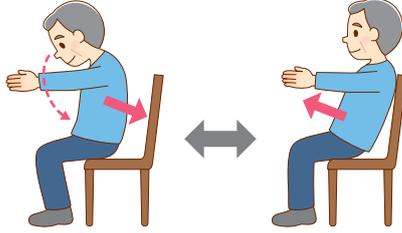


両手を座面に置き浅めに座ります。

片膝ずつ、5秒くらいかけてゆっくり持ち上げてゆっくり下ろします。

### 上体倒し 10回×1~2セット

腹筋を強める

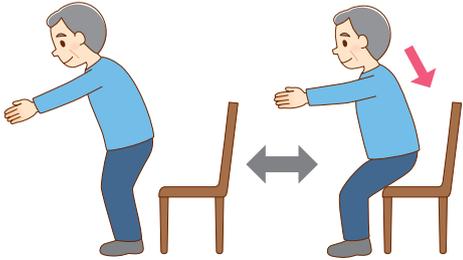


椅子に浅く座り、おへそを覗き込むように腰を丸めながら後ろへ倒します。

背中が背もたれについたら、ゆっくり起こします。

### 座ろうかなスクワット 10回×1~2セット

もも、お尻、背筋を強める



背筋を伸ばしたまま、ゆっくりおじぎをするように股関節を折って前傾し、ももが座面に触れたら(座らずに)ゆっくり立ち上がります。

### 脚の後ろ上げ 左右10回

ももの後ろ、お尻の筋力を強める



椅子やテーブルを支えに行いましょう

腰を反らさず、お尻に力が入るように意識して脚を後ろに伸ばします。

## お出かけ前 帰ってきた後に ストレッチ

### ウォーキング前の準備体操 & ウォーキング後の整理体操

#### 太もも・ふくらはぎ伸ばし

15秒~20秒間



椅子に浅く座ります。足の裏にタオルを引っ掛け、手前に引っ張ります。

腰が痛い方は、タオルを引っかけた状態にて、足を持ち上げて伸ばして下さい。



## お風呂あがりに

### 足指 ストレッチ&筋トレ

#### ★ 足指の力

よろけたり、つまずいたりした時、足の指の力をうまく働かせ、グッと踏ん張ることで転倒を予防することができます。足の指を曲げ伸ばしでき、よるめいたら踏ん張り、歩く時はしっかり地面を蹴るなど、うまく使える状態にしておくことが大切です。



#### 指回し

小指から1本ずつ右回し、左回しを各4回。これを左右の足で行います。



#### 足首回し

右回し、左回しを各4回。これを左右の足で行います。

足の指と指の間に手の指を軽く入れ、つま先を円を描くように回します。



#### タオルつかみ

指をしっかり開きタオルをつかみ、軽く持ち上げます。左右4回。



#### タオルギャザー

足の裏にタオルを敷き、足の指だけでタオルをたぐり寄せます。タオルの半分以上たぐり寄せられると◎ 左右5回~10回



かかとは出来る限り浮かないように、タオルをpushさつけるようにするのがポイント!