



筋力を維持して  
元気に過ごそう

## おうちで簡単シリーズ1

# 元気を維持する筋トレ 下半身の筋トレ編



### ももあげ

😊 交互に 10 回を 1 日 3 回程度行いましょう

- ① イスに浅く座り、  
両手は楽な位置に  
おく。

足は左右交互  
に行う



- ② 息を吐きながら、  
「1・2・3・4」で  
片足のひざを上げる。

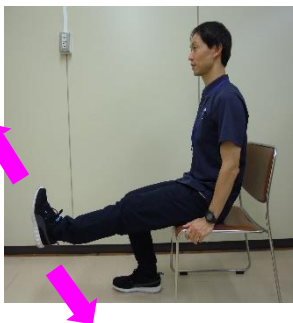
- ③ 息を吸いながら、  
「5・6・7・8」で  
片足のひざを下げる。

### ひざのばし

😊 交互に 10 回を 1 日 3 回程度行いましょう

- ① イスに浅く座り、  
両手は楽な位置に  
おく。

足は左右交互  
に行う



- ② 息を吐きながら、  
「1・2・3・4」で  
片足のひざを伸ばす。

- ③ 息を吸いながら、  
「5・6・7・8」で  
伸ばしたひざを元に戻す。

### スクワット

😊 10 回を 1 日 3 回程度行いましょう

- ① イスやテーブルを  
つかんでまっすぐ立つ。

ひざとつま先  
は同じ向きに



- ② 息を吐きながら、  
「1・2・3・4」で  
ゆっくりひざを曲げる。

- ③ 息を吸いながら、  
「5・6・7・8」で  
ゆっくりひざを伸ばす。

ひざがつま先から  
前へ出ないように

😊 痛みのある方は

無理しないようにしましょう