



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。

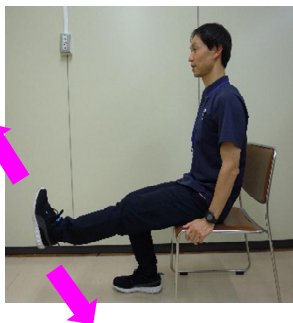
- ③ 息を吸いながら、  
「5・6・7・8」で  
片足のひざを下げる。

### 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

筋力を維持して  
元気に過ごそう

## おうちで簡単シリーズ4

# 元気を維持する筋トレ 上半身の筋トレ編



～ with ペットボトル ～

ひじ

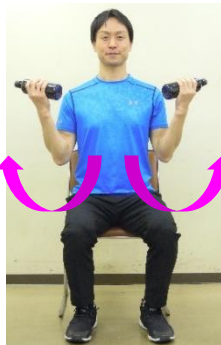
## 肘を曲げる

😊 10回を1日3回程度行いましょう

- ① イスに座り、  
しっかり  
肘を伸ばす。



ペットボトル



- ② 息を吐きながら、  
「1・2・3・4」で  
両肘を曲げる。

- ③ 息を吸いながら、  
「5・6・7・8」で  
両肘を伸ばす。

ひじ

## 肘を伸ばす

😊 10回を1日3回程度行いましょう

- ① イスに座り、  
肘を曲げた  
まま軽く  
後ろに引く。



水の量で重さを  
調整しましょう。



- ② 息を吐きながら、  
「1・2・3・4」で  
両肘を伸ばす。

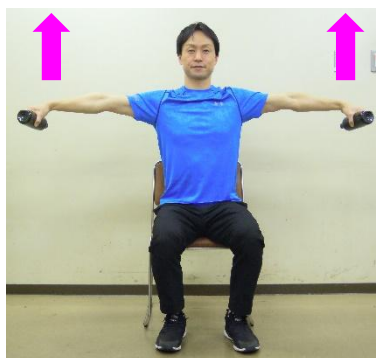
- ③ 息を吸いながら、  
「5・6・7・8」で  
両肘を曲げる。

## 腕を横にあげる

😊 10回を1日3回程度行いましょう

腕が水平に  
なるように  
チャレンジ！

- ① イスに座り、  
腕を体の  
横におろす。



- ② 息を吐きながら、  
「1・2・3・4」  
で腕を横にあげる。

- ③ 息を吸いながら、  
「5・6・7・8」  
で腕を戻す。

😊 痛みのある方は  
無理しないようにしましょう

筋力を維持して  
元気に過ごそう

## おうちで簡単シリーズ7

# 元気を維持する筋トレ

## 上半身の筋トレ編 その2

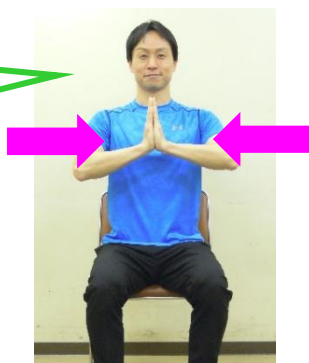


### 両手あわせ

😊 10回を1日3回程度行いましょう

息を止めずに行いましょう。

- ① イスに座り、両手を胸の前で合わせる。



- ② 息を吐きながら、「1・2・3・4」で両手を力いっぱい押し付けあう。

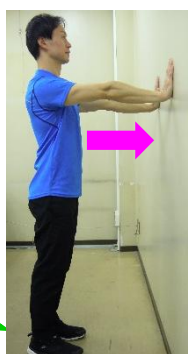
- ③ 息を吸いながら、「5・6・7・8」で両手はくっつけたまま力を緩める。

### 壁うで立て

😊 10回を1日3回程度行いましょう

- ① 姿勢を正し、両手を壁につく。

足は肩幅位に開きましょう。



- ② 息を吐きながら、「1・2・3・4」で両肘を曲げる。

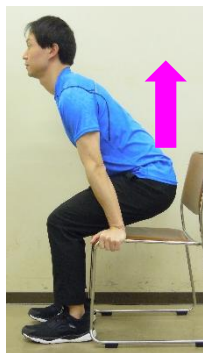
- ③ 息を吸いながら、「5・6・7・8」で曲げた肘を伸ばす。

### お尻上げ

😊 10回を1日3回程度行いましょう

- ① イスに座り両手を座面につく。

できるだけ腕の力でやってみましょう。



- ② 息を吐きながら、「1・2・3・4」で肘をしっかり伸ばし、お尻を持ち上げる。

- ③ 息を吸いながら、「5・6・7・8」でゆっくりお尻をおろす。

😊 痛みのある方は無理しないようにしましょう

骨盤底筋を鍛えて  
元気に過ごそう

## おうちで簡単シリーズ 11

# 女性のための尿もれ予防 骨盤底筋体操編



## 骨盤底筋体操とは

膀胱の蛇口にあたる「骨盤底筋」を鍛える体操です。継続するとお腹に力がかかってももれにくくなったり、トイレまでの我慢がきくようになります。

### 基本形

😊 ②と③を1日に3～8セットが目安です。

- ① 仰向けに寝て両膝を軽く曲げ、足を肩幅に開く。



- ② 短く「ぎゅっ」としめる

尿道や肛門をぎゅっと2秒間ほどしめた後、ゆるめる。(5回程度繰り返す)

- ③ 長く「ぎゅーっ」としめる

尿道や肛門をぎゅーっと6～8秒間ほどしめた後、10秒ほどかけてゆっくりゆるめる。(5回程度繰り返す)

😊 無理のない範囲で行いましょう。

### 上手に「ぎゅっ」のコツ

- おならを我慢するように、または便を切るようにしめる。
- 尿道や肛門を吸い上げるイメージでしめる。

### 応用形

◆基本形に慣れてきたら、別の姿勢でもやってみましょう！

#### 座った体勢



#### 四つんばいの体勢



#### 立った体勢



### ポイント

◆「いつ」やるかを決めておくと続けやすい！

【例えば】

電車の中、テレビを見ながら、  
台所に立っている間、お風呂の中、寝る前



筋力を維持して  
元気に過ごそう

# おうちで簡単シリーズ 14 元気を維持する筋トレ ウォーキング編



## 情報収集

ウォーキングから始める健康づくりなどの情報を、  
横須賀市ホームページでご紹介しています。

[https://www.city.yokosuka.kanagawa.jp/3130/health\\_promotion.html](https://www.city.yokosuka.kanagawa.jp/3130/health_promotion.html)



## 準備体操

### ① 腰、股関節の体操

両足を広めに開いて、  
腰を落として、肩から  
体をひねる。



😊 各 10 秒キープしましょう！

### ② アキレスけんの体操

かかとが浮かないように  
ゆっくりとのばす。



20 秒  
キープ！

### ③ 手首、足首回しの体操

手を組んで  
ゆっくりと回す。



つま先を支点にし  
足首をゆっくりと  
回す。



😊 内回し、外回しを各 5 回行いましょう。

### ④ ひざの曲げ伸ばしの体操

ひざに手をつき、ひざを押す姿勢としゃがみ込む姿勢をくり返す。



😊 ひざの曲げ伸ばしを 3～5 回行いましょう。

## 水分補給

こまめに水分を補給して、熱中症を予防しましょう。

😊 水分制限をうけている方は、医師の指示に従ってください。



## 歩数記録表

ウォーキングを習慣にして、楽しく筋力を維持しましょう。



| 歩数記録表 |    |      | 月  |    |      |
|-------|----|------|----|----|------|
| 日     | 歩数 | 累計歩数 | 日  | 歩数 | 累計歩数 |
| 1     |    |      | 16 |    |      |
| 2     |    |      | 17 |    |      |
| 3     |    |      | 18 |    |      |
| 4     |    |      | 19 |    |      |
| 5     |    |      | 20 |    |      |
| 6     |    |      | 21 |    |      |
| 7     |    |      | 22 |    |      |
| 8     |    |      | 23 |    |      |
| 9     |    |      | 24 |    |      |
| 10    |    |      | 25 |    |      |
| 11    |    |      | 26 |    |      |
| 12    |    |      | 27 |    |      |
| 13    |    |      | 28 |    |      |
| 14    |    |      | 29 |    |      |
| 15    |    |      | 30 |    |      |
|       |    |      | 31 |    |      |

### \*歩数の簡易換算方法

一般的な歩行速度を時速4Km とすると、10 分間で約 1,000 歩となります。