

自宅でやってみましょう

息を止めないようにして、無理をしない範囲で行いましょう

## 筋力運動① 「椅子からの立ち上がり運動」 目標10回!

効果 太ももの前、お尻の後ろ、ふくらはぎの筋肉を鍛え、椅子からの立ち上がりが楽になり、転びにくくなります。



## 筋力運動② 「膝を伸ばす運動」 目標10回!

効果 太ももの前の筋肉を鍛え、しっかり歩けるようになります。



※普段、おもりを使用している方は、おもりをつけて体操してください

### POINT

座ったまま、動かさず方の足の太ももの内側に手を添え、筋肉の動きを意識しながら行うとより効果的です。

この他にもさまざまな運動を紹介する「いきいき百歳体操くまもと県バージョン」をYoutubeで公開しています。下記のQRコードからアクセスしてみてください。

