

# サロン通信

～自粛生活でも元気に！～

NO. 10

地域サロンは、コロナウイルス感染予防のため、現在集まって行う活動ができません。この間、体力が落ちてしまわないよう、自宅で簡単にできる体操やストレッチなどを、上尾市リハビリテーション連絡協議会の先生方にご協力いただき紹介していきます。皆さんぜひチャレンジしてみてください。

## ★体幹の筋力トレーニング編 (おうちにあるものを使用して)

今月のテーマは“体幹の筋力トレーニングです。体を支える重要な部分です。

- ☑ ものを持つと重たく感じることもある 買い物に行くと感じる
- ☑ 起き上がるのが大変に感じる
- ☑ 猫背になってきている感じがする

このような症状がある場合、もしかすると“筋力低下”が考えられます！

### 【体幹がよく動くようになるためには??】

体幹は、主に3つの動きで構成されています。各動きを10回行いましょう！

体幹は、①伸ばして曲げる ②反る／丸める ③回す 3つの動きで構成されています！

①  
まるまって！



のばして！

**POINT!!**

動かすポイントは、呼吸をとめないように！

1. 姿勢を正して座ります
2. 息を吸いながら伸ばす
3. 吐きながら曲げる

②



のばして！

1. 姿勢を正して座ります
2. 息を吸いながら反る
3. 吐きながら丸める

③



しっかり！

1. 姿勢を正して座ります
2. 息を吸いながら回す
3. 吐きながら回す

## 【自宅で体幹筋力トレーニング編】

用意するもの：ゆかで行いましょう 気をつけること：転倒には十分注意してください

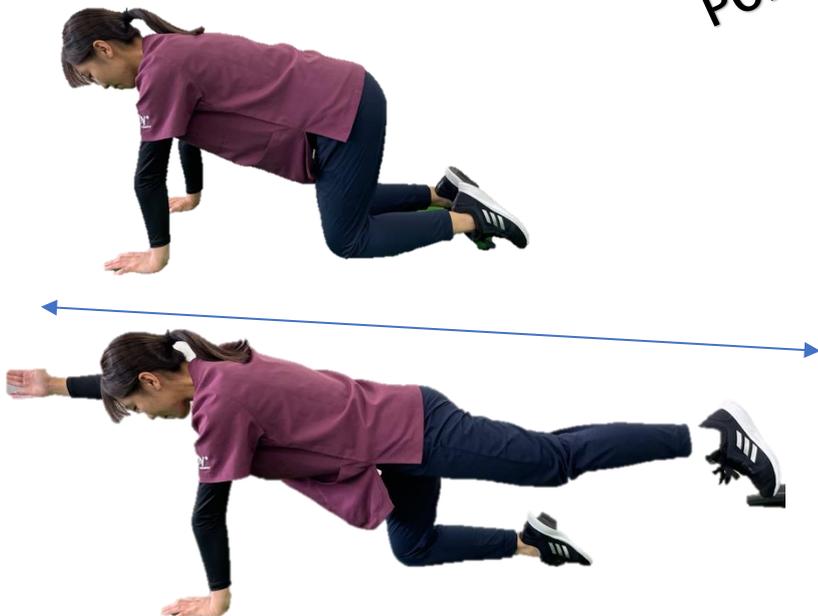
運動のポイント：ゆっくりと呼吸をしながら行いましょう！

回数：一つの動きごとに10回程度 2-3/週おこなってください

### 【四つ這いトレーニング】

POINT!!

1. 四つ這いをとります
2. 右手 左足と対角線に上げます
3. その状態を10秒キープします
4. 反対も行います



### 【クランチ トレーニング】

息を吸って～ すー♪



1. 仰向けをとります
2. 息を吐きつつ、頭を持ち上げます
3. ゆっくりと下ろします
4. 10回程度行います

息をはいて～ ふー♪



体操写真 西崎朱音 理学療法士



acty\*  
FOREVER ACT YOURSELF

リハビリディサービスアクティ  
理学療法士 前田 PT です。

上尾市リハビリ  
テーション  
連絡協議会とは

上尾市内の病院や福祉施設の理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の方々が有志でつくる団体です。上尾市民の健康増進のための社会貢献活動を行っています。

発行 上尾市社会福祉協議会

住所 上尾市平塚724  
電話 048-773-7155