

## 自宅で！ 下肢筋力の低下を予防しましょう

コロナ禍での外出自粛は、年齢を重ねることに比例して心と体の働きが弱くなることに拍車をかけます。外出が減り動かない状況には「筋力低下、筋肉硬化、関節劣化」が進む可能性があり、転倒やストレスにつながることもなりかねません。

そこで「毎日やろう！筋肉づくり運動」と題しまして写真1・2・3の運動をご紹介します。

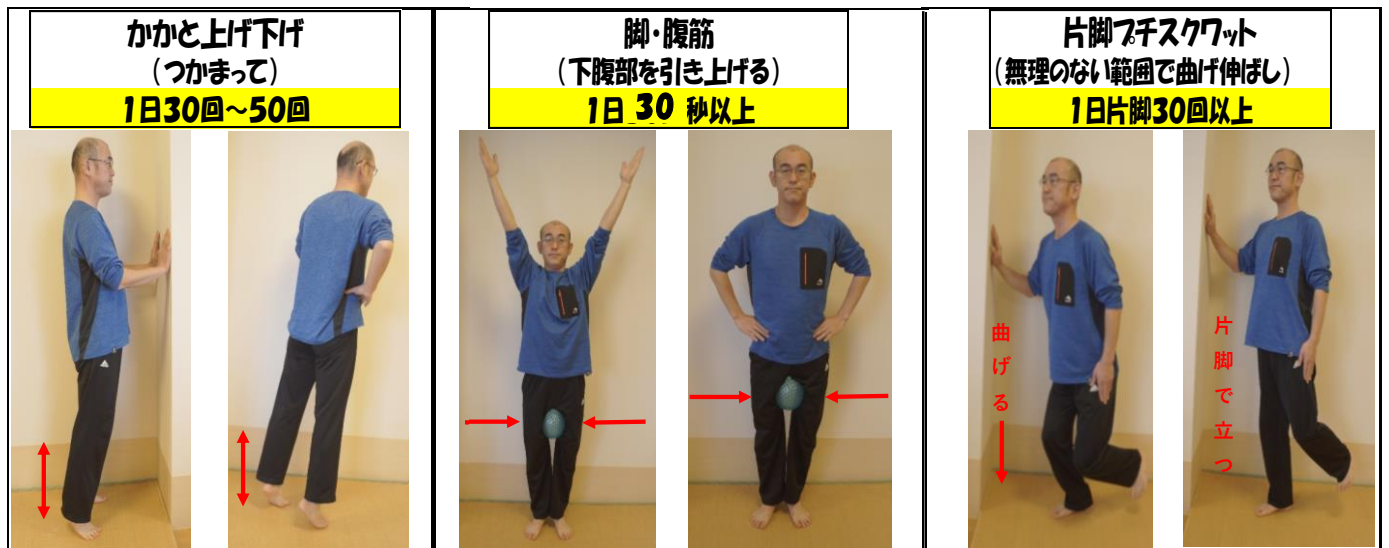
【運動時の注意点】疲れやすい・関節が痛む・可動域が狭くなって動きが制限されるということがないように、無理のない範囲で下肢の筋力づくりをして過ごしましょう。痛みがある時や運動中に痛みを感じた時は中止してください。

# 毎日やろう！筋肉づくり運動

・写真1

・写真2

・写真3



☆運動後はストレッチをしましょう。

☆たんぱく質を食べて筋肉づくりにつなげましょう。

☆筋肉の成長に必要なホルモン分泌のために良質な睡眠をとりましょう。

※ ご不明な点などがございましたら下記担当までお問い合わせください。

社会福祉法人 長岡東山福祉会

レインボー健康体操インストラクター

担当 五十嵐・羽賀

長岡市高齢者センターふそき内

電話番号 0258-25-3350