

3分でできる筋力トレーニング

下半身を鍛えて、
転倒を予防しよう



丈夫な骨・筋肉を維持して
ロコモティブシンドロームや
フレイルを予防しよう



下半身を強くしよう① スクワット



深呼吸するペースで、
6~10回繰り返そう



おしりを後ろに引くよう
にして身体を沈める



膝がつま先より前に
出ないように注意

⚠️ 支えが必要な方は、机に
手や指をつけて行いましょう



肩幅より少し広めに足を広げて立つ
(つま先は30度ぐらいに開く)

※痛みがある方は無理をしないようにしましょう

下半身を強くしよう② もも上げ

背もたれに背中を
付けないように座る



身体が反り返らないよう、
ゆっくり太ももを上げる



深呼吸するペースで、
片足ずつ4~8回繰り返そう



その他の運動・体操については、島根県のホームページをチェック!
(https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kenko/chouju_info/kenkoutouzyuplus1-undou.html)

