

# おおざと“赤いやね”レター

法人ホームページは  
こちらからアクセスを!



令和4年10月1日(第053号)

発行:社会福祉法人 四幸舎和会 おおざとの赤いやね 〒563-0352 大阪府豊能郡能勢町大里 122 番地 1

TEL【072-731-2700】 FAX【072-731-2701】 ホームページ【<http://shikousya.jp>】

## 足腰を鍛える

“体力は足から”と言われるように、強い足腰は活動的な日常生活を送る上で非常に重要です。暑さも和らぎ、活動には持って来いの季節になりました。そこで、安全且つ効果的に足腰を鍛える実践をご紹介します。

### <椅子スクワット>

椅子の背を持ち、ゆっくり10回のしゃがみ立ちです。太ももの前面、裏側、ふくらはぎ、お尻などの複数の筋肉を刺激します。

膝を痛めないように、お尻を後ろに突き出して、脛を真っすぐの状態に保ちながら行います。お尻を後ろに突き出しますが、背中を反らないようにします。しゃがみ過ぎず、膝の角度は90度までに抑えるそうです。まだ始めたばかり、効果的に出来るよう一緒に頑張ります。



膝の角度は90度以下で止める。しゃがむ時に膝は爪先に向かって開きます。膝だけが開いたり、逆に膝が閉じるのもNGです。

トレーニングを行うことも大切ですが、何よりも活動的に日常から体を動かして普段から足腰をよく使ってあげることが大切です。