住み慣れた 環境で 安心して
生活を送るため・・・

シリーズ ①

テーマ：座って過ごす時間が増えていませんか？

- 筋肉量の自己チェック
- 家庭で出来る筋力アップ運動法

［監修］理学療法士 大野洋一（高崎健康福祉大学 講師）

社会福祉法人 恵の園

シリーズ① 筋力アップ

座って過ごす時間が増えていませんか？

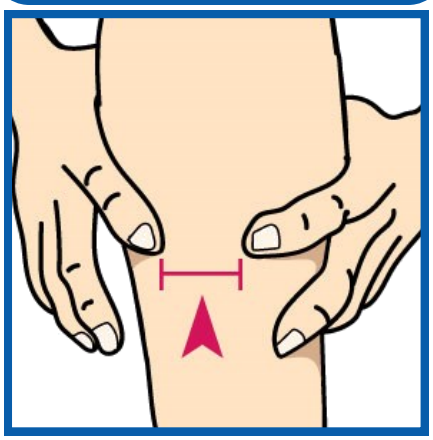
是非、この機会に運動を始めてみませんか？

まずは自身の筋肉量をチェックしてみよう！

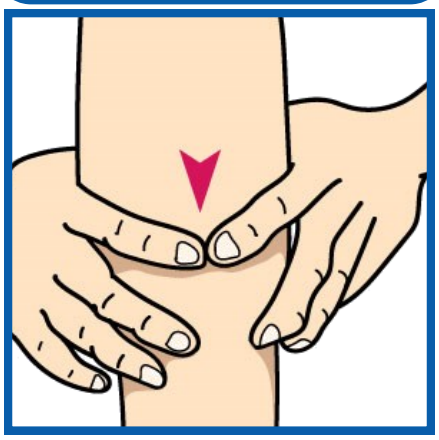
筋肉量の自己チェック

ふくらはぎの**一番太いところ**を両手で囲んでみてください

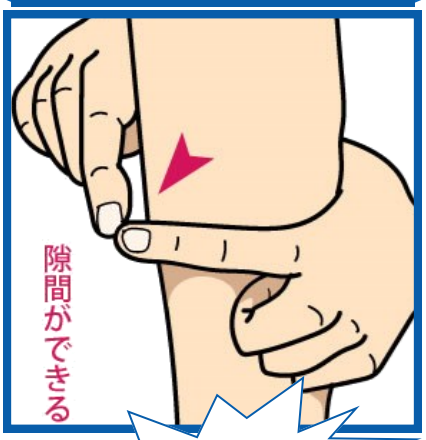
囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる



要注意

低い ⟷ **高い**

筋肉量の低下している可能性

※指の長さなどの個人差があるため、あくまでも目安になります

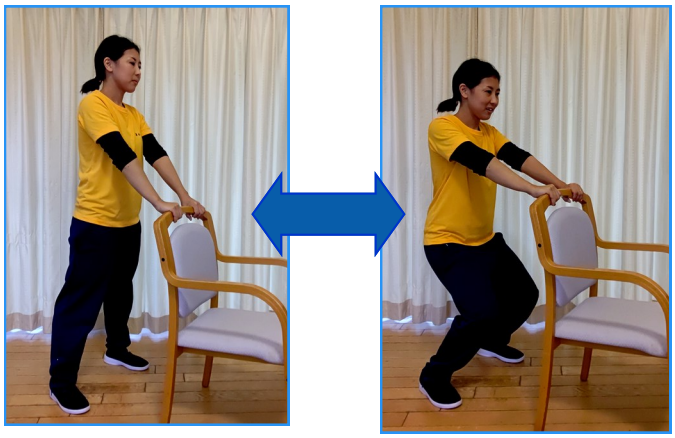
家庭で出来る筋力アップ運動法

運動は少し疲れを感じる程度が理想　！

≪スクワット運動≫

効果:転倒予防、足全体の筋力強化、立ち上がりを楽にする

股関節に意識をかけて腰を落とす



足腰が弱い方はイスを使いましょう

≪膝伸ばし・もも上げ運動≫

効果:転倒予防、歩く速さがアップ、姿勢改善

背筋を伸ばし、イスに浅く
座り両足は肩幅くらいに開く

足が床と平行に
なるように力を
入れて元に戻す

ひざに力を入れて
胸に近づけ、
同時に上体を

介護に関することで
困りごと、心配ごとなど
ございませんか？
お気軽にご相談ください！

お問い合わせ

恵の園本部　0279-22-1730　担当:都丸

カ ナ ン　0279-26-2511　担当:堀川

（ 月～金曜日　9:00～17:00 ）

このリーフレットは「恵の園」のホームページで
閲覧及びダウンロードができます

ホームページ
QRコード

恵の園　検索

次回（シリーズ②）は「冷え性対策」