

自宅で簡単 筋力トレーニング

筋肉は、基礎代謝を上げ、血液やリンパ液の循環を促す等の役割を担っています。

筋肉は、何歳になっても、鍛えれば強くなります。皆さんも自宅で簡単にできる運動で筋肉を鍛えて、心身ともに健康になりませんか。

問合せ 健康推進課保健相談担当
☎内線 4 3 2



パンチ

二の腕・ウエスト等を引き締めます。



腹筋運動

ウエストを引き締め、体幹を強化します。



体幹ねじり

肩凝り・腰痛を予防できます。



背筋運動

肩凝りを予防し、猫背を改善します。



肩入れストレッチ

肩・背中凝りを予防します。



スクワット

下半身全体が鍛えられ、強い足腰づくりに効果があります。

フレイル予防

荒川ころばん体操・あらみん体操

どの年代でも気軽に取り組める体操として、「荒川ころばん体操」や「あらみん体操」を紹介しています。各体操の動画や解説は、荒川区ホームページからご覧ください。



4・5面で、筋力トレーニングの方法等を紹介します