

越前店	越前市新町 5-4-4
鯖江店	鯖江市鳥羽 1-10-13
敦賀店	敦賀市和久野 25-38
福井南店	福井市下馬 2-222
福井西店	福井市文京 6-23-2



③ 鍛えるは脚 ～膝を守る味方～

太ももを鍛えるエクササイズです。片足をしっかりと持ち上げて膝を伸ばし、人差し指で膝の内側を触り、筋肉が硬くなっているのを感じてください。太もも全体に力を入れて膝を最後まで伸ばしたら、膝の内側にも力を入れて鍛えましょう。

まずは、片足ずつ交互に約10回、慣れてきたら同じ足を連続10回ずつに挑戦です。脚の筋肉量を増やせば太りにくい身体に変わります。



④ ほぐすは脚 ～ストレッチは気持ちいい～

鍛えた後は必ず使った筋肉をほぐしましょう。椅子の背もたれを片手で掴み、もう一方の手で後ろに折り曲げた同じ側のつま先を掴みます。太ももの前側が伸び、背すじを伸ばしてお腹を引き上げると一層気持ちよく大腿四頭筋だいたいしとうきんのストレッチに。20～30秒保持し、反対側でもやってみましょう。手と脚を交差したり、横になって行なうこともできます。 ※③と④のセットがオススメ



① 正しいバンザイ ～肩をほぐす～

椅子に座り手のひらを内側にむけて腕を前に伸ばし、そのまま「バンザイ」をします。頭上でも手のひらは内側にむけましょう。肩の関節可動性が豊かになり周辺の血流促進や肩こり改善につながります。背すじもしっかり伸ばせばさらに効果的です。

※手のひらが正面だと肩関節の挟み込みが起きやすいので注意。正しい万歳は手のひらを内側に！



② レッツ！かかと落とし ～骨密度改善～

つま先は床につけたままで両方のかかとを持ち上げて「ストーン」と床に一気に落とします。かかとへの刺激が骨密度の改善になり、骨をつくる細胞を増やします。骨を強くするにはある程度の「衝撃」が必要です。(でも強すぎると骨が壊れるので注意) ふくらはぎの筋肉も鍛えられ、転倒予防にも効果あり。(推奨回数：30回～50回)

立位バージョンはより効果的です。

