

ひだかボラセンだより

「ひだかボラセンだより」とは、日高市ボランティアセンター（ボラセン）が発行する情報誌です。

定期的な発行ではありませんが今後ともご愛読ください。



年末コラボ企画！～自宅でできる筋力維持～

日高市社会福祉協議会

×

くりのき鍼灸整骨院



日高市社協マスコット
「かわせみくん」



くりのき鍼灸整骨院
マスコット「ままるん」

様々な活動の自粛から、外出機会は減少しています。「最近、つまづきやすい」「少し歩くことが心配」と感じませんか？私たちの筋力量は20歳から低下します。外出機会の減少は身体機能維持にも大きく影響します。このような状況でもイキイキとした毎日を送るため、おうちでできる簡単なトレーニングをしてみましょう！

「くりのき鍼灸整骨院」さん監修のもと、「歩く」ためのトレーニングをご紹介します！サロン参加者に教えたり、お隣さんに伝えたり、ぜひ活用してみてください。

♪いいことたくさん♪

歩行速度
が上がる

歩幅が大
きくなる

安定した
歩行

痛みやコリ
が軽減

疲れにく
くなる

詳しくは
裏面へ

【発行・問合せ先】

日高市社会福祉協議会 日高市ボランティアセンター

TEL 042-985-9100

Mail v-center@hidakashi-shakyo.or.jp

☆日高市ボランティアセンターFacebook⇒



【監修・協力】

くりのき鍼灸整骨院(日高市下高萩新田 46)

TEL 042-978-5526

URL <http://kurinoki.s358.com>

☆ホームページはこちらから⇒



自宅でできる筋力維持トレーニング



①イスに座って膝伸ばし運動



背筋を伸ばして浅く座ります。



片方の膝を伸ばします。この状態で**5秒**キープしましょう。

良くない姿勢



【ポイント】
「背筋を伸ばして骨盤を立てる」つまり良い姿勢を保つことです。太ももの前側を使ったような感覚になります。



左右**5~10回**行いましょう。
☆もっとできそうな人は足首を自分の方に向けて反ってみましょう。

②ふくらはぎの筋力アップ



イスに座り膝を90度に曲げて床に足の裏をつけます。



つま先は床につけたまま、かかとを持ち上げて**3秒**キープしておろします。これを「両足同時」に**5~10回**行いましょう

良くない姿勢



【ポイント】
足は**肩幅**に開き、つま先と膝は同じ方向に向けます。ふくらはぎが「**ぼこっ**」とする感覚になります。



監修：くりのき鍼灸整骨院

日高市ボランティアセンターでは、様々な業種の皆さまと地域に役立つ企画を募集中です！



他にも、くりのき鍼灸整骨院さん監修のトレーニングを動画で掲載しています！詳しくは日高市社協公式YouTubeへ。
また、くりのき鍼灸整骨院 Facebookでも様々なトレーニング動画を掲載しています！



日高市社協
YouTube



くりのき鍼灸整骨院
Facebook