



津田式 **ながらで長生き!**
メティカリハビリ体操
あ〜んど ダイエット!!



勉強しながら体操 (Part 2)



足全体と腹筋の筋力アップ

(方法)

背もたれのあるイスに座って両足を上げ、足を交互に10回、曲げ伸ばしします。かかとかから蹴るように足を伸ばすのがコツです。

(効果)

お腹や太ももまわりの引きしめ効果が見込めます。



やりすぎには注意!

(ポイント)

腰を痛めないよう、やりすぎには注意してください。また、運動中に、椅子からずり落ちないようにしてください。



呼吸を合わせて!

(ポイント)

曲げ伸ばしで、足が外に開いてしまわないように、まっすぐ伸ばすことを意識してください。また、呼吸を合わせると効果的です。



… 健康体操としての解説です。



… ダイエット体操としての解説です。

注意事項

医師に運動制限を指示されている方、体調不良の場合は、体操を行わないでください。体操中に、しんどくなった場合には、すぐに体操を休んでください。



津田式 **ながらで長生き!**
メティカリハビリ体操
あ〜んど ダイエット!!



勉強しながら体操 (Part 2)



プッシュアップ

(方法)

ひじ掛けにしっかりと手をつき、
両足を床につけて、
腕を伸ばす力でお尻を浮かせます。
お尻を浮かせた時に、
体が後ろに仰け反らないように注意しましょう。



(効果)

両腕の引きしめ効果や筋力アップ腹筋や
背筋の強化も見込めます。
また、高齢者では腰を浮かせる動作は、
立ち上がり時や、椅子に座って
お尻を後ろに引く動作などにも効果的です。



軽い不可で回数多く。

(ポイント)

両腕に力を込められれば十分効果的です。
両足を床につけて、
あまりお尻を座面から浮かさないで、5回。
五十肩など肩周囲が痛い方は注意してください。
軽い負荷で回数を行うようにしてください。



… 健康体操としての解説です。



… ダイエット体操としての
解説です。



目的に合わせて2つの方法。

(ポイント)

高齢者の方と同じように軽い負荷にして
回数を20回などに増やす方法と、
お尻を浮かせた状態で
10秒間しっかり保持して
ゆっくり腰を下ろす方法などが考えられます。

注意事項

医師に運動制限を指示されている方、体調不良の場合は、体操を行わないでください。
体操中に、しんどくなった場合には、すぐに体操を休んでください。



津田式 **ながらで長生き!**
メティカリハビリ体操
あ〜んど ダイエット!!



勉強しながら体操



体幹のストレッチ

(方法)

イスに腰掛け、一方のひじ掛けを持ちます。
体の反動をつけないように、
ゆっくりとひねっていきます。
左右3～5回ゆっくり行ないましょう。

(効果)

体の柔軟性に効果的です。



… 健康体操としての解説です。



… ダイエット体操としての
解説です。

今回の体操は、どちらも同じ解説です。

注意事項

医師に運動制限を指示されている方、体調不良の場合は、体操を行わないでください。
体操中に、しんどくなった場合には、すぐに体操を休んでください。