津田式 ながらで長生き！
メディカルハビリ体操
あ～んど ダイエット！！

ワンコと散歩をしながらストレッチ

①太もも～ふくらはぎのストレッチ

（方法）
足を前後に大きく一歩ひらいて、
前方の足に体重をかけていきます。
徐々に、ふくらはぎと太ももの裏側が
伸ばされていきます。

（効果）
太もも～ふくらはぎのストレッチ

かかとに注意！

（ポイント）
この時、後ろ足のかかとが浮かないように
注意しましょう。
体が前傾にならないように、少し胸を張りましょう。

・・・ 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！
メディカリハビリ体操
あ～んど ダイエット！！

ワンコと散歩をしながらストレッチ

②足を高く挙げて筋力アップ

(方法)
お散歩のとき、足を高く挙げて歩きます。
太ももから挙げるように意識して歩いてみましょう。
あまり高く挙げすぎて身体がのけ反ると
後ろに転倒してしまいます。
注意してくださいね。

(効果)
下肢の筋力アップ、お腹の引きしめ効果、
お尻の引きしめ効果

バランスに注意！

(ポイント)
足を高く挙げると、バランスも悪くなりますので
注意してください。
イスに座っての太もも挙げでも
同様の効果が得られます。

つま先歩きが効果的！

(ポイント)
つま先歩きで、もも上げをすると、
軸足の側にも効果的です。

・・・ 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！
メディカリハビリ体操
あ～んど ダイエット！！

ワンコと散歩をしながらストレッチ

③片足に体重をのせてバランス練習

（方法）
両足を肩幅にひらいて、
体重をかける側の腰に手をあて、
徐々にひざを曲げながら体重をのせていきます。

（効果）
バランス練習、下肢の筋力アップ効果

転倒に注意！

（ポイント）
転倒に十分に注意しましょう。

体は真っ直ぐ！

（ポイント）
体重をのせた時に、体が斜めにならないように
真っ直ぐを意識しましょう。

・・・ 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。