



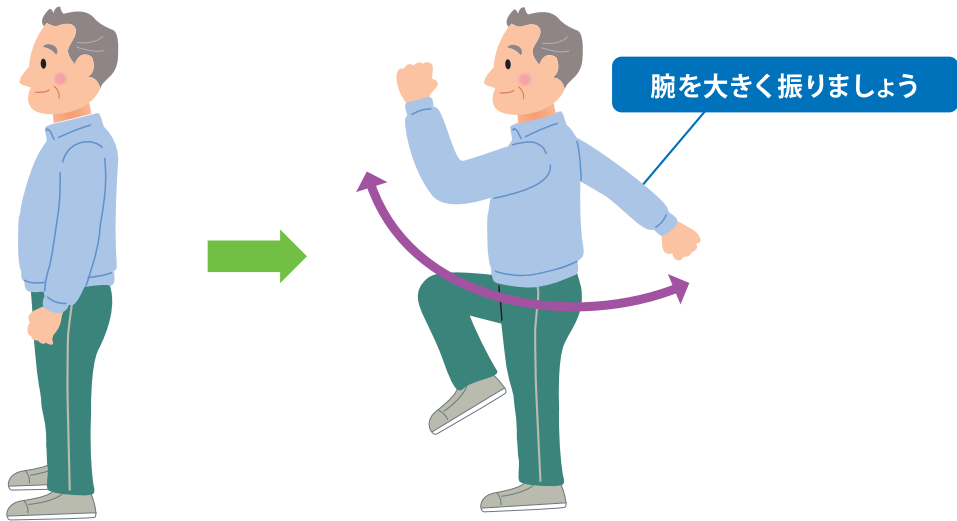
## サルコペニア予防のための肝炎体操

### 肝炎情報センター

<http://www.kanen.ncgm.go.jp/gymnastics/gymnastics/kanen.taisou.html>

### ■ウォーミングアップ：足踏み

<目標：20回>

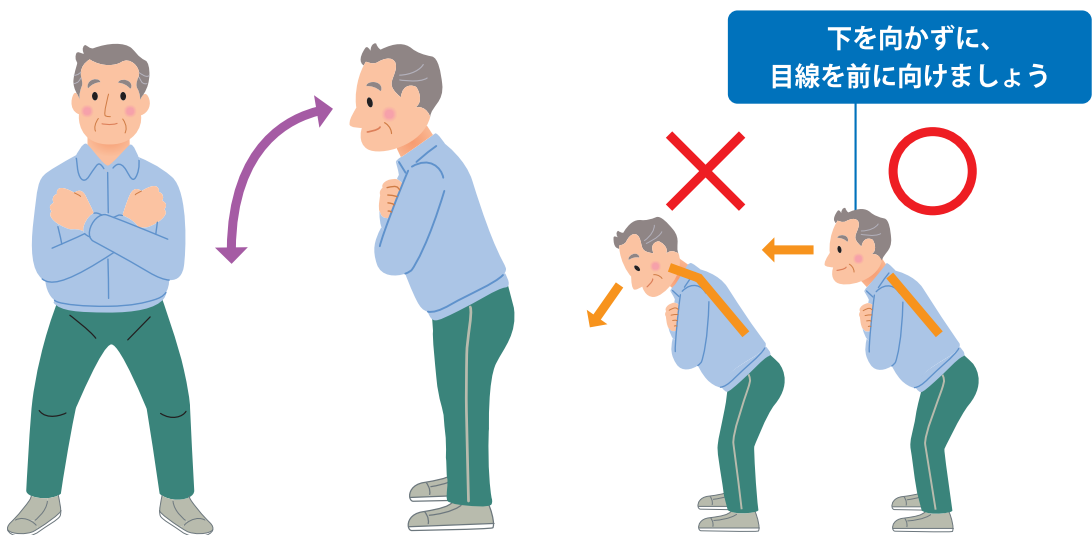


背筋を伸ばして立った状態から、その場で足踏みをします。

太ももを高く上げ、腕を前後に大きく振ります。

### ■背中の筋肉を動かすお辞儀の動作

<目標：10回>



両手を交差して胸に当て、足は肩幅程度に開きます。

背筋を伸ばしながら上半身を深く前に倒してから、元の姿勢に戻します。

※最初は無理をせずに軽いお辞儀程度の角度から始めてください



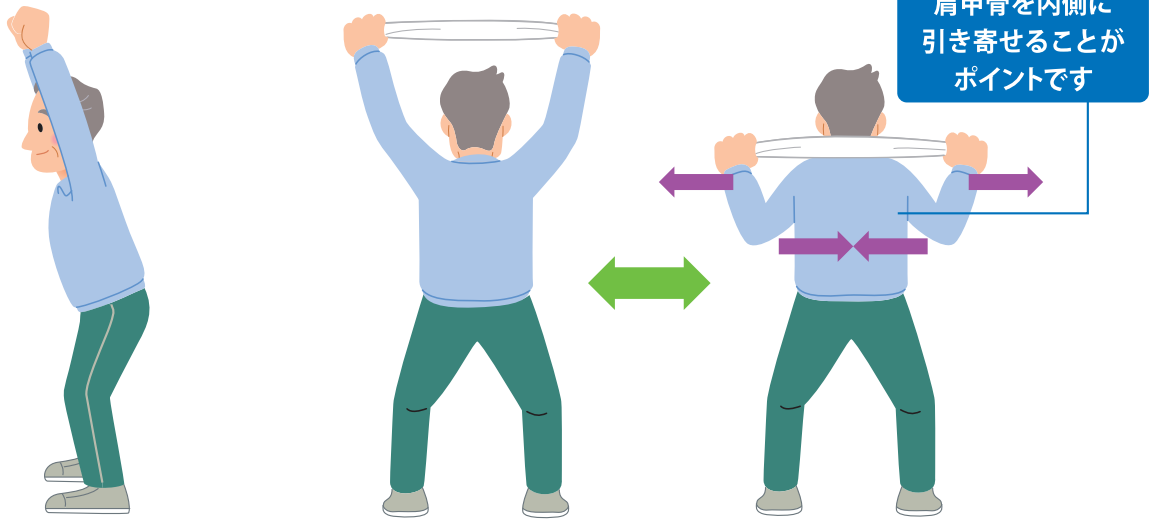
## サルコペニア予防のための肝炎体操

### 肝炎情報センター

<http://www.kanen.ncgm.go.jp/gymnastics/gymnastics/kanen.taisou.html>

### ■ タオルを使って背中中の筋肉を動かす

<目標：10回>



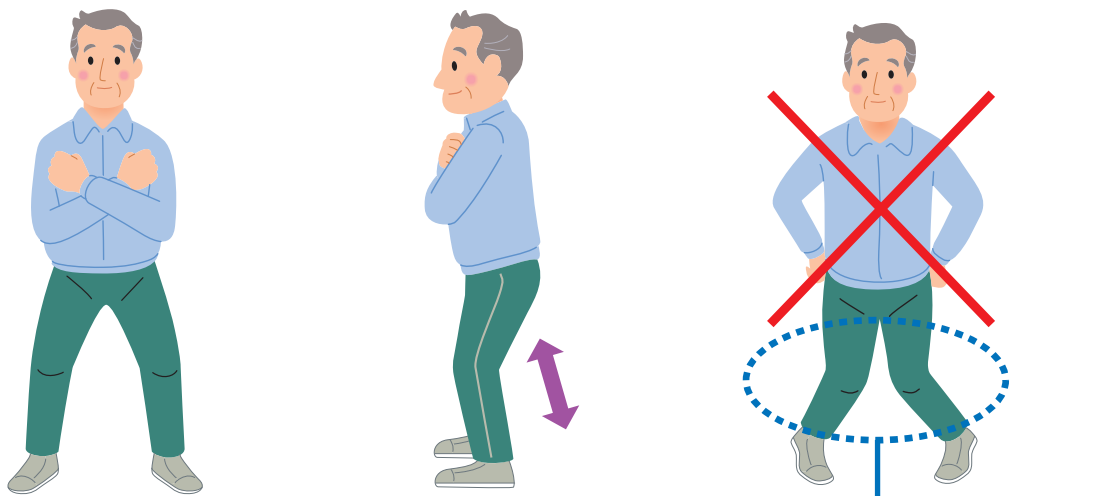
両手でタオルを持ち、肩幅より少し広げた状態で腕を上げます。

タオルを外側に引っ張り、ひじを曲げながら腕をおろし、肩甲骨を内側に引き寄せます。腕を伸ばして元の位置に戻し、この動作を繰り返します。

※肩が上がらない方は無理をせずに、この運動は控えてください

### ■ お尻と脚の筋肉を動かすスクワット

<目標：10回>



両手を交差して胸に当て、足は肩幅程度に開きます。

背筋を伸ばして、お尻を後ろに突き出すようにひざを曲げて、元の姿勢に戻ります。

膝が内側に入ると膝を痛める可能性があるため 注意しましょう

※椅子に座って立ち上がる運動でも代用できます



## サルコペニア予防のための肝炎体操

### 肝炎情報センター

<http://www.kanen.ncgm.go.jp/gymnastics/gymnastics/kanen.taisou.html>

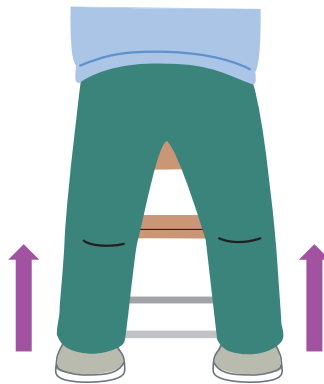
### ■脚の筋肉を動かすつま先立ち

<目標：10～20回>

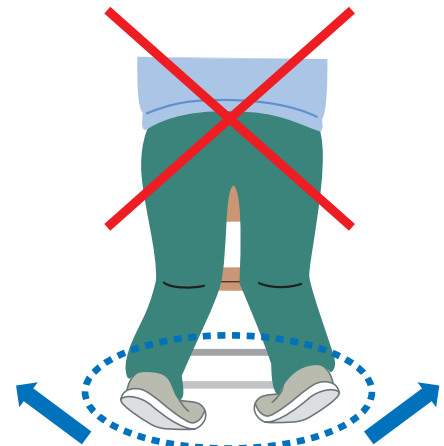


安定するところで、  
両手で椅子をつかみます。

※椅子や壁などを利用して行いましょう



両足のかかとをまっすぐに  
上げてから元の姿勢に戻る  
動作を繰り返します。



足首が外側を向くと  
ねんざの原因になるため  
注意しましょう

### ■こむら返りを予防するふくらはぎのストレッチ <目標：片足20秒間>



安定するところで、  
両手で椅子をつかみます。



反動をつけずに  
行いましょう

ひざは伸ばしたまま

かかとは浮かさない

片足を後ろに下げ、ひざを伸ばし、かか  
かをつけたまま、ふくらはぎを伸ば  
します。両足行いましょう。