

使っていなかった**筋肉**にスイッチオン!

まずは10回ずつ
やってみましょう!

てぬぐい体操

からだの様々な筋肉に働きかける「てぬぐい体操」を5種類提案します。



① てぬぐいしぼり 普段あまり使わない薬指と小指でにぎると握力がぐんとアップ!

座って

① てぬぐいを
薬指と小指でにぎる



② しぼりながら
ひじをのばす



② リフトアップ(うでバンザイ) 腕は弧を描くように伸ばしながら上に上げると効果アップ!

座って

① てぬぐいを持った手を、
ひざより前に伸ばす



② 遠くにゆっくり上げる



③ 上まで上げる



③ そともも筋トレ てぬぐいを上に引っ張り上げ、太ももに負荷をかける

座って

① てぬぐいを両太ももの
下に通す



② てぬぐいの両端を持ち、
軽く上に引き上げる



③ 太ももは、横に開くように
力を入れる





座ってやっても
もちろんOK

4 オールこぎ

お腹まわりの筋肉に働きかけ、細くする効果も期待できる！

立って

① てぬぐいを肩幅より
少し広く持つ



② 舟のオールを
S字に漕ぐように



③ 腕を大きく動かす



④ 反対側も



⑤ ゆっくり大きく



⑥ 繰り返す



5 スクワット

てぬぐいを持つ位置は、ひざを曲げて痛くなる手前の部分に！

立って

① 片手を伸ばし
手ぬぐいの上部を持つ



② てぬぐいが床につくまで
ひざを曲げる



横から
つま先よりひざが前に
出すぎないように意識する



たん
体操 **+** ぱく増し[※]で
効果倍増！

やきとり温玉丼 メニュー紹介

【材料】

- やきとり缶 1缶(75g)
- 冷凍ほうれん草 100g
- 温泉卵 1個
- ごはん 茶碗1杯(130g)

- ① 冷凍ほうれん草は耐熱容器に入れ、電子レンジ500ワットで1分加熱する。
- ② 器にごはん、①のほうれん草、やきとりをのせ、ラップをして電子レンジ500ワットで1分加熱。中央にくぼみを作り、温泉卵をのせる。

※足立区では、65歳以上の高齢者が体重や筋肉を維持して元気に過ごせるよう、たんぱく質を普段の食事に増してとる「ぱく増し」を推進。

足立区 高齢者地域包括ケア推進課 ☎03-3880-5097



ぱく増し