



みんなで増やそう筋肉貯金！

今月は、ご自宅で簡単に楽しくできる運動のご紹介です。

誰もが知っている、シンプルかつ王道な筋トレメニュー「スクワット」で筋力アップを目指しましょう。

このスクワットは、田グリで開催している、ポールウォーキングせせらぎ公園定例会ではポールを使って行っています。インストラクター考案の替え歌に合わせて行うハーフスクワットです。

運動不足解消に是非お役立てください。



正しいスクワットのやり方

1. 肩幅に足を広げ、足先はやや外側に向けておく
2. 背筋をしっかりと伸ばし、膝がつま先よりも前に出さないようお尻を後ろに下げるイメージで体を下げていきましょう
3. 少しずつ上半身を前に倒していく。背中が丸まらないように注意！
4. 地面と太ももが平行になるまで下げたら、少しの間キープ
5. その後ゆっくりと膝を伸ばしきらない位置まで元に戻します
6. この動作を繰り返します。

注意点

- ・呼吸を止めない
- ・無理をせず自分のペースで行い、痛みが出たら中止してください
- ・椅子やテーブルに手をつけて行う、ポールを利用するなど、安定した姿勢で行えます。

お知らせ：新型コロナウイルス感染予防のため、現在全プログラムを休止しております。

5月も引き続き休止いたします。ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。

筋肉貯金の歌

作 倉方てる美

「線路は続くよどこまでも」のリズムに合わせて歌います♪

歌いながら行うことで
自然と呼吸ができます

- ① みんなで伸ばそう健康寿命
使えばなくなる お金の貯金
使って貯めよう 筋肉貯金
老後のくらしに 貯金と貯筋
ランラ ランラ ランラ
ランラ ランラ ランラ
ランラ ランラ
ラン ラン ラン

- ② 元気に歩こう 足どり軽く
タクシー バス 電車 さようなら
足にも貯筋で 段差も平気
太もも使って スクワット
ランラ ランラ ランラ
ランラ ランラ ランラ
ランラ ランラ
ラン ラン ラン

- ③ 座っていないで さあ立ち上がろう
お散歩 買い物 社会参加
地域のお祭り お手伝い
仲間と楽しく コミュニケーション
ランラ ランラ ランラ
ランラ ランラ ランラ
ランラ ランラ
ラン ラン ラン

- ④ 膝痛 腰痛 物忘れ
病は気からだ くよくよしない
あせらず あわてず 無理をせず
のんびり自然にまかせよう
ランラ ランラ ランラ
ランラ ランラ ランラ
ランラ ランラ
ラン ラン ラン

- ⑤ 長生きするのも みんなのおかげ
家族や友達 お医者さん
世間の助けに感謝して
お世話になります ありがとう
お世話になります ありがとう
ランラ ランラ ランラ
ランラ ランラ ランラ
ランラ ランラ ランラ
ラン ラン ラン

①～⑤続けて歌いながら
スクワットをすると100回
くらいできます

もちろん1番ずつでもOK
ランランラン…の部分はイン
ターバルにしてもOK
ご自分のペースに合わせて
行ってください

ランラ ランラ ランラ
ランラ ランラ ランラ
ランラ ランラ ランラ
ラン



ポールを使って行うこと
で、4点支持で体を支え
られるので、体幹が安
定します。

支えがないとスクワットが
できない場合は、椅子の
背や、テーブルに手をつ
いて行うとよいでしょう

