

## 大家一起练 (腿脚篇)

从这一期起,我们要为年纪大的读者以及在工作的年轻人介绍一些简单易行的锻炼方法。敬请各位老年人在自己家里轻松练习;工作的年轻人休息的时候在办公室里动动自己的身体。

人体肌肉在20~30岁之间达到最高强度,其后便缓慢地衰竭,到60岁以后会急速下降。而跟上半身相比,下半身肌肉的衰竭程度会更快一些,当我们的下半身肌肉衰竭后,走路时就会没法完全抬起脚来,因此被矮台阶绊倒的危险性也就高了起来。有时候因绊倒摔伤也会导致卧床不起,所以,让我们(在不给身体造成负担的前提下)好好锻炼腿脚!

### 【锻炼腿脚的窍门】

- 每周大致2~3回(隔2~3天练一次,待肌肉完全恢复后再练效果比较好)
  - 运动时照常呼吸
  - 不要过于用力而是慢慢地做
  - 将意识集中于正在锻炼的腿脚上(图片旁人体图之灰色部分)
- ※特别是老年人切勿强行锻炼,敬请配合自己的身体状况适当运动

### ◇面向老年人的腿部锻炼

テレビを見ながら、やってみましょう!  
一边看电视一边做做看

#### 【抬腿】

1. 坐在椅子上,直腰,将双手放在膝盖上
  2. 边吐气边慢慢抬升单膝
  3. 其后,一边吸气一边慢慢放下抬升的单膝
- 每条腿做十次,左右交换着做三套■

## みんなのトレーニング (足編)

今号から、高齢の方と、仕事をしている若い方に向けて、簡単にできるトレーニングを紹介します。高齢の方は自宅で気軽に、仕事をしている方はオフィスで仕事の休憩時間などに体を動かしてみてください。筋力は、一般的に20~30代をピークに、その後緩やかに落ちていき、60代になると急激に低下します。筋力の衰え方は上半身より下半身のほうが早く、下半身の筋力が低下することにより、歩くときに足がしっかり上がりなくなります。すると、小さな段差でつまずいて転倒するリスクが高くなるというわけです。転倒がきっかけで寝たきりになってしまふこともあるので、(無理をしない程度に)しっかり下半身をトレーニングしていきましょう!

### 【トレーニングのコツ】

- 週に2~3回ぐらい(2~3日空けて、筋力が十分に回復してから行なうのが効果的)
  - 運動中に呼吸を止めない
  - 反動をつけずに、ゆっくり行なう
  - 動かしている筋肉を意識する(写真のそばにある人体図のグレーの部分です)
- ※特に高齢の方は、無理をせず、ご自分の体力や体調に合わせて行なってください。

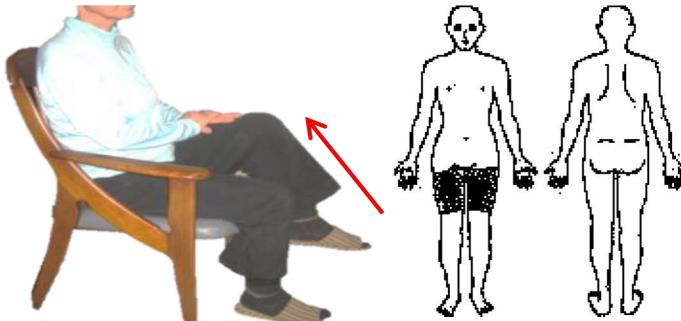
◇高齢の方へ

#### 【太もも上げ】

1. イスに座り、背すじを伸ばした状態で、手をひざの上に置く
2. 息を吐きながら、ゆっくり片ひざを上に上

## ★何谓三套?

→将[左腿10次和右腿10次]看作「完整的一次(=1套)」,反复做三套的意思。也就是说、左10回、右10回(第1套)、左10回、右10回(第2套)、左10回、右10回(第3套)



### 【从腰到膝盖的上下运动】

1. 将两腿张开,与肩同宽,在直腰的状态下站立,双手扶着椅背,小心不要跌倒
2. 一边吸气一边如右图所示慢慢下蹲
3. 一边吐气一边慢慢站起来

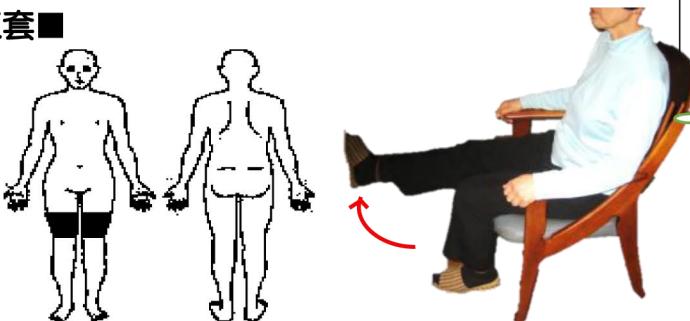
■每套做10次 共做3套■



### 【伸直膝盖】

1. 坐在椅子上,在直腰的状态下一边吐气一边慢慢地伸直一条腿的膝盖
2. 让腿保持直线状态,并坚持3秒
3. 一边吸气一边慢慢收回腿

■每条腿做十次,左右交换完毕为一套,共做三套■



◇面向有工作的年轻人的腿部锻炼

### 【从腰到膝盖的上下运动】

1. 将两腿张开,与肩同宽,在直腰的状态下站立
2. 注意不要弯腰并一边吸气一边如下图所示,

げる

3. その後、息を吸いながら、ゆっくりひざを下ろす

■片足10回ずつ左右交互に3セット行なう■

### ★3セットって?

→[左足10回と右足10回]を「1つのまとまり(=1セット)」とし、それを3回という意味です。つまり、左10回、右10回(1セット目)、左10回、右10回(2セット目)、左10回、右10回(3セット目)

### 【腰からひざの上下運動】

1. 肩幅に足を開き、背すじを伸ばした状態で、立つ。両手はイスの背もたれを持ち、転倒しないように気をつける

2. 息を吸いながら、左の写真のように、ゆっくり腰を下ろす

3. 息を吐きながら、ゆっくりと立つ

■10回を3セット行なう■

猫背にならないように注意しましょう  
注意不要驼背

### 【ひざ伸ばし】

1. イスに座り、背すじを伸ばした状態で、息を吐きながら、ゆっくりと片ひざを伸ばす

2. 足を一直線にした状態で3秒キープする

3. 息を吸いながら、ゆっくりと足を戻す

■片足10回ずつ左右交互に3セット行なう■

3秒キープ  
保持3秒 “1, 2, 3”

◇仕事をしている若い方へ

### 【腰からひざの上下運動】

1. 肩幅に足を開き、背すじを伸ばした状態で、立つ

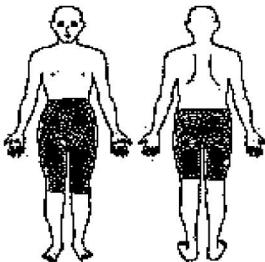
**慢慢下蹲**

3. 保持3秒钟，一边吐气一边慢慢站起来

■每套做10次 共做3套■

コピーしながらでもできますよ  
也可以一边复印文件一边做哦

1,2,3

**【弯膝盖】**

1. 将两腿张开，与肩同宽，在直腰的状态下站立

2. 弯曲一条腿的膝盖，并一边吐气一边慢慢朝后抬脚后跟

3. 这个姿势保持10秒钟，然后一边吸气一边慢慢将脚收回来

■每条腿做十次，左右交换完毕为一套，共做三套■

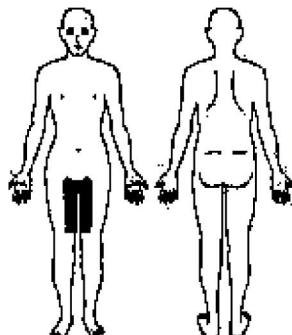
1,2,...8,9,10

**【两膝相接】**

1. 坐在椅子上，在直腰的状态下让两腿夹住一个靠枕或塑料瓶

2. 大腿内侧用力，尽可能让两个膝盖碰上（两膝相接）并保持这个状态

■1分钟 做3次■



2. 背中を丸めないように注意しつつ、息を吸いながら左の写真のように、ゆっくり腰を下ろす

3. 3秒キープし、息を吐きながら、ゆっくりと立つ

■10回を3セット行なう■

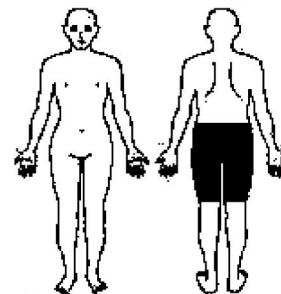
**【ひざ曲げ】**

1. 肩幅に足を開き、背すじを伸ばした状態で、立つ

2. 片足をひざから曲げ、息を吐きながら、ゆっくりかかとを後ろに上げる

3. この姿勢を10秒キープし、息を吸いながら、ゆっくりと足を戻す

■片足10回ずつ左右交互に3セット行なう■

**【ひざ合わせ】**

1. イスに座り、背すじを伸ばした状態で、左右の太ももの間にクッションやペットボトルなどをはさむ

2. 内ももに力を入れて、ひざをできるだけ近づけた（ひざを合わせた）状態でキープする

■1分を3セット行なう■

仕事中でも、こっそりできますね  
工作的时候也可以悄悄做一做哦

1分間キープ  
保持1分钟