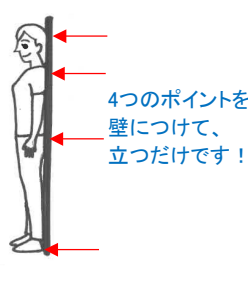

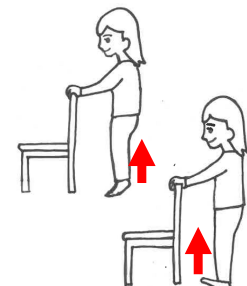
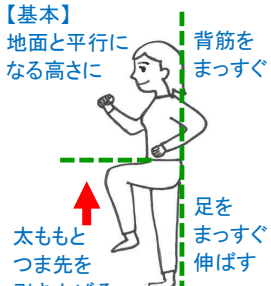
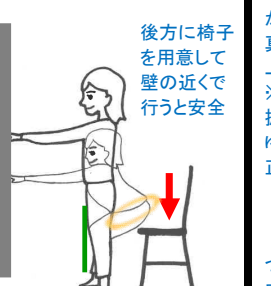
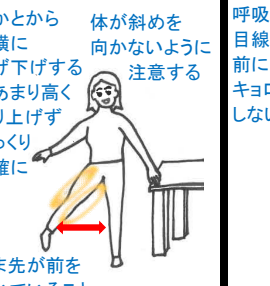



チャレンジ!

氏名 () 男・女 () 歳

実施したら✓をつけましょう! すべてチャレンジできた方へ粗品をプレゼントします(提出場所は裏面をご覧ください)

	姿勢リフレッシュ	足指じゃんけん	つま先立ち つま先上げ	もも上げ足踏み	簡単スクワット	足の横開き	片足立ち
	 <p>4つのポイントを壁につけて、立つだけです!</p>	 <p>グー チョコキ パー</p>		 <p>【基本】 地面と平行になる高さに 背筋をまっすぐ 太ももとつま先を引上げる 足をまっすぐ伸ばす</p>	 <p>後方に椅子を用意して壁の近くで行うと安全 ひざを曲げましょう。</p>	 <p>かかとから真横に上げ下げする ※あまり高く振り上げず ゆっくり正確に 体が斜めを向かないように注意する つま先が前を向いていること</p>	 <p>呼吸は止めず、視線は前にして、キョロキョロしない 背筋・腹筋に力を入れてまっすぐに 平らな地面や床で行う</p>
	<ul style="list-style-type: none"> 後頭部、肩、お尻、かかとを、壁にぴったりとつけましょう。 手の甲を壁につけましょう。 	<p>【グー】足指をグッと縮めます。指だけでなく足指の付け根から丸めてください。</p> <p>【チョコキ】親指を上を反らせましょう。</p> <p>【パー】足の指を大きく広げましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 椅子や机など、支えになるものを持ちましょう。 つま先上げは、つま先をできるだけ高く上げましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 太ももと床が平行になるくらい、ももをしっかり上げましょう。 片足で1回のカウントです。 	<ul style="list-style-type: none"> ひざを痛めないために、椅子に腰かけるイメージで、膝を曲げましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 足先がまっすぐ向いていることや、膝を伸ばし、真横に上げましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 上げた方の足は、支えの足にくっかないようにしましょう。 まっすぐ前を向いていると、ふらつきにくいです。
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
1週目	15秒 <input checked="" type="checkbox"/>	左右各2回 <input type="checkbox"/>	各5回 <input type="checkbox"/>	10回 <input type="checkbox"/>	5回 <input type="checkbox"/>	3回 <input type="checkbox"/>	15秒 <input type="checkbox"/>
2週目	30秒 <input type="checkbox"/>	左右各4回 <input type="checkbox"/>	各10回 <input type="checkbox"/>	20回 <input type="checkbox"/>	10回 <input type="checkbox"/>	5回 <input type="checkbox"/>	30秒 <input type="checkbox"/>
3週目	45秒 <input type="checkbox"/>	左右各6回 <input type="checkbox"/>	各15回 <input type="checkbox"/>	35回 <input type="checkbox"/>	15回 <input type="checkbox"/>	7回 <input type="checkbox"/>	45秒 <input type="checkbox"/>
4週目	60秒 <input type="checkbox"/>	左右各8回 <input type="checkbox"/>	各20回 <input type="checkbox"/>	50回 <input type="checkbox"/>	20回 <input type="checkbox"/>	10回 <input type="checkbox"/>	60秒 <input type="checkbox"/>

ワンポイントアドバイス

痛みが出ない程度で、ひとつひとつの動作をゆっくりと行うことが長続きの秘訣です。慣れてきたら、前日にした運動も振り返って取り入れてみましょう。

提出場所

場 所	電話番号
観音寺市健康増進課（4番窓口）	23-3964
観音寺市大野原支所	54-5700
観音寺市豊浜支所	52-1200
観音寺市伊吹支所	29-2111



次のメニューに挑戦！
みんなで体を動かして
元気に過ごしましょう！

作成：観音寺市ヘルスプラン2G
（運動・身体活動グループ）

問い合わせ先：事務局（観音寺市健康増進課）
TEL 23-3964

事務処理欄	
提出場所	
提出日	令和 年 月 日

貯筋
カード

最近つまづきやすい等
足の衰えを感じたあなたへ



お手軽！足の筋力アップの 運動を始めませんか

「今はまだ大丈夫！」と思っていないですか？
筋肉が落ちるのは早いですが、つけるのには
時間がかかります。

毎日1分ずつトライしましょう！

あなたにもできる！



今からでも
遅くない！

