



まだまだ暑い日が続きますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。暑いと体を動かすのが億劫に感じる方もいらっしゃるかもしれません。動く量が減ると、食欲がわかず食事量が減る→栄養不足気味になる→筋力が落ちる→動くのがさらに億劫になる・・・

という悪循環に陥るケースもあります。

そこで今回は、手軽にできるおすすめ運動を紹介します。

筋肉の材料になる栄養をしっかり摂ることに加えて、筋肉に刺激を与えるような運動をして、筋力を落とさず元気な体を保ちましょう！

## ～筋力維持に効果的な運動～

### 足踏み運動

いすに座り、両手を振りながら太ももをあげます。できるだけ大きく動きましょう。

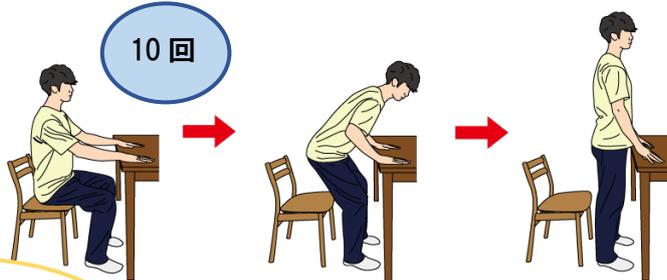
20回  
2セット



### 立ち上がり運動

前のテーブルに両手をつけて、体を前に倒しながらゆっくり立ちあがり、ゆっくり座ります。

10回



### 大臀筋トレーニング

左右  
10回ずつ

転倒しないように  
椅子や壁を持ちましょ



コツコツ続けることが  
肝心です！

### 膝伸ばし運動

10秒保持  
左右2セット



膝を伸ばしたままゆっくり足を後ろに上げて戻します。体が前屈みにならないようにします。

椅子に座り、背筋を伸ばします。片方の膝をまっすぐ伸ばして10秒数えます。

＼SNSでも、皆さんに役立つ情報発信に力を入れています！

●溝口ファミリークリニック YouTube チャンネル

●無料メールマガジン



生活習慣病の予防改善法や  
健康の秘訣を紹介！



健康情報を  
毎月お届け♪



<監修>

溝口ファミリークリニック  
栄養管理室