



## 効果的な運動のタイミング・食事との関係

**朝食後の運動** 筋肉・神経系への刺激を高めて1日動きやすい体づくりに繋がる

**夕食後の運動** 就寝後の筋肉づくりに繋がる



動くためには、**炭水化物**

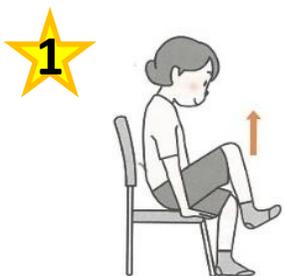


筋肉をつくるには、**たんぱく質**をしっかり摂ろう



## 転倒予防の為の、椅子を使ったトレーニング

転倒するか否は、つまづいた時に『足が1歩踏み出せるか』どうか。瞬時に足を前に出して転倒をカバー出来るよう、鍛えておきましょう!



5秒キープ  
左右 × 5回ずつ

### 腸腰筋に抵抗をかける運動

へそと腹筋を意識し、片足を持ち上げ、足首を曲げてキープする。(両手は座面に置いて、背もたれから背中を離す)



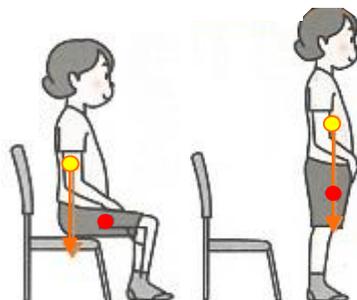
1分キープ  
左右 × 1回ずつ

### フラミンゴ療法

片足で立ち、反対の腕を挙げ、バランスを取ってキープする。(軸足の膝は、しっかり伸ばし、太ももの前面に力を入れる。)

## 実践スクワットエクササイズ!

膝や腰を痛めず、正しく筋力を鍛えるポイントは、**重心**です!



上半身は、みぞおち(●)に、下半身は、太ももの中心(●)に重心があります。

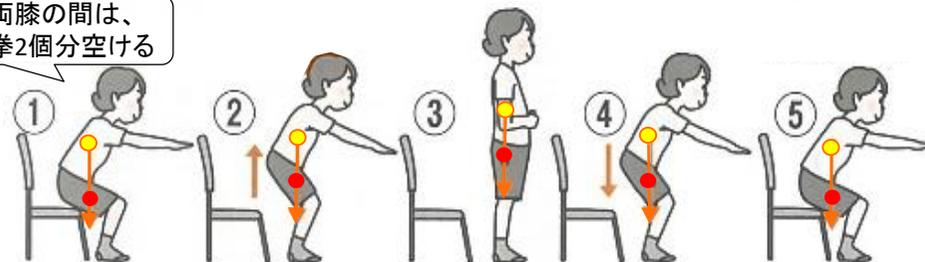
そのまま立ち上がると、膝へ負担がかかったり、反動をつけて立ち上がってしまう...

### スクワットのポイント☆

股関節からの動きで、『**重心を一直線上に置く**』ことで足の筋肉をしっかりと使って立ち上がれます!

	座った時	立った時
<b>重心</b>	重心は、前後ずれている	重心は、一直線上

両膝の間は、拳2個分空ける



腕を伸ばして、座面にお尻が触れた状態で、3秒キープ

両肘を脇にひきながら、立ち上がり、膝をしっかり伸ばす

膝を伸ばしながら、膝を曲げていく

座面にお尻が触れた所で、5秒キープ

◎お食事についての疑問、質問、栄養だよりのバックナンバーが必要な方は、当院 管理栄養士にお気軽にお尋ねください。

