

メタボ予防エクササイズ

愛生館 小林記念病院 外来診療科 リハビリ係
岡 裕光 中島 康平

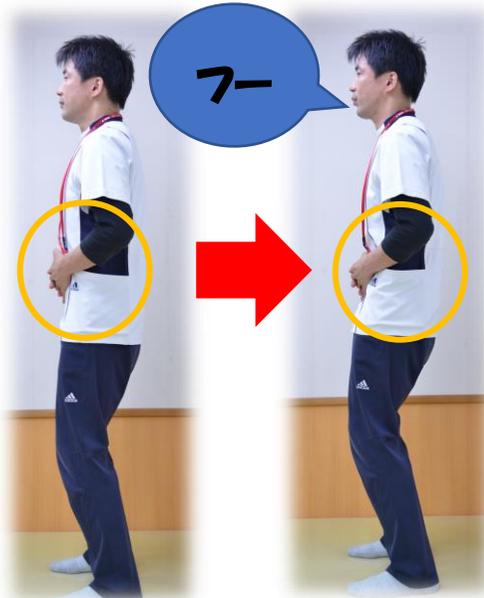
1.立位姿勢



↑ 空へ向かって伸びるイメージで！

- ①耳垂(耳たぶ)
- ②肩峰
(肩甲骨にある骨の突起)
- ③大転子
(足の付け根の外側)
- ④膝蓋骨後面
(膝のお皿の少し後ろ)
- ⑤外果 2~3cm前方
(外くるぶしの少し前)

2.ドローイング



- ①お腹に手を置く
- ②鼻から息を吸い、お腹を膨らませる
- ③口から息を吐き、下腹をへこませる
息を吐き切るイメージで！



☆腹部インナーマッスルが賦活し、
ポッコリお腹が改善する！

3.腹筋エクササイズ



- ①両手を頭の後ろで組み、
後頭部を持ち上げる
(肘は広げすぎない)
- ②鼻から息を吸い、
上体を反らす(3秒)
- ③口から息を吐き、
上体を戻す(3秒)
おへそに力を入れる！

③口で息を吐きながら①へ戻る

☆立位でもOK!

4.腸腰筋エクササイズ



- ①台に足を載せる
- ②前→止める→戻す
(2秒ずつ)
point
足の付け根前面を
ゆっくり伸ばす

☆階段でもOK!

5.四股踏み



- ①足を開き、体を起こし、腰を落とす
- ②呼吸を止めずに左右に重心移動

難しい方は腰を高くしてもOK!



6.ソフトスクワット



7-

- ①肩幅で立つ
 - ②股関節、膝関節をゆっくり曲げる 3秒
 - ③股関節、膝関節をゆっくり戻す 3秒
- 1セット=10回

point

- ①呼吸を意識して行う
- ②膝がつま先を超えない

7.片足上げ揺らし1分



- ①片足を上げるつま先挙げでもOK! 椅子を把持してもOK!

- ②支えている足を弾ませるように揺らす

point
おへそで
バランスをとる!



8.早歩き



← ○良い例

- ①視線は10m~20m先
- ②肘は90°に曲げて、大きく腕を振る
- ③かかとから接地する

×悪い例 →

- ①猫背
- ②前のめり



目標: 1日合計8分!

×手足でバランスをとらない