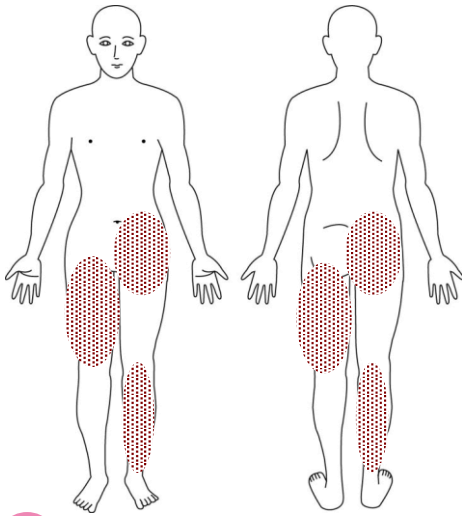


足腰を鍛えよう 1

vol.02
2020.04.20

健康ワンポイント



脚の筋力は低下しやすい

からだを支える、歩くのに、大事な脚の筋力。筋肉量は40歳代から低下し始めますが、中でも脚の筋肉は最も低下しやすい筋肉です。

体操の

基本

姿勢を正して行いましょう。座って行うものは、骨盤を立てて、立って行うものは、天井から、頭が糸で釣られているようなイメージで!

NG



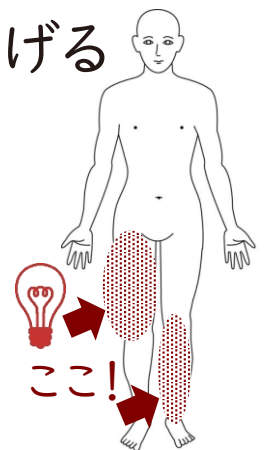
1 膝を伸ばす



3 指を曲げる

2 足首を反らす

【鍛える筋肉】



鎌倉市役所市民健康課

