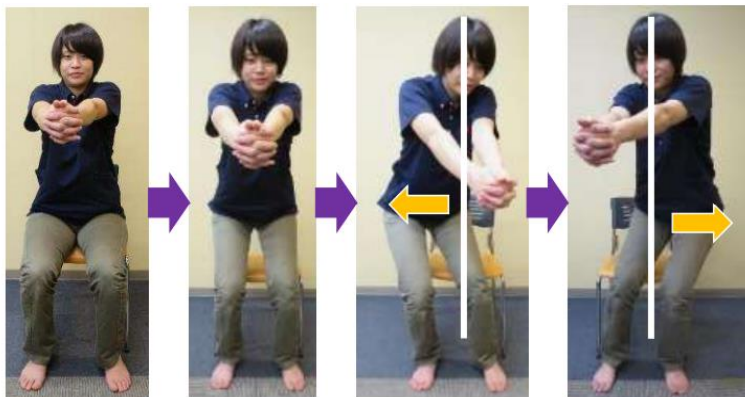




### 自宅でできるトレーニング

効果的な運動である「筋力トレーニング」、「バランス運動」、「機能的トレーニング」を順に紹介しています。今月は、「筋力トレーニング ～下肢編～」です。

#### 1.お尻ふりふりスクワット運動



①

②

③

④

ご近所型介護予防プログラム集より

- ①椅子に座って両手を組み、前方に伸ばします。
- ②そのまま体を前に倒し、お尻を浮かせます。
- ③お尻を片側に振って下ろし、一度止めてから戻ります。
- ④次に、お尻を反対側に振って下ろし、一度止めてから戻ります。
- ⑤③～④を10回繰り返したら、椅子に座って休めます。
- ⑥全部で3セット行いましょう。

#### 2.かかと上げ運動



- ①椅子の背につかまり、足を肩幅くらいに開いて立ちます。
- ②背筋を伸ばして、体をまっすぐにしたまま、かかとを上げましょう。
- ③次に、勢いよく下ろさず、ゆっくりと床にかかとを付けます。これを10回繰り返したら、休めます。
- ④全部で3セット行いましょう。

### 簡単おすすめ★レシピ

酸味がきいたさっぱり味の副菜です！



#### トマトの梅おかか和え

#### 《材料 2人分》

- ・トマト 大1個
- ・玉ねぎ 小1/4個
- ・しそ 2枚
- ・梅干し 1個
- ・オリーブ油 小さじ2
- A {
  - ・かつお節 1g (小袋1/2袋)
  - ・砂糖 1つまみ
  - ・白ごま お好みで

- ① トマトは湯むきし、くし形に切る。しそは千切り。玉ねぎは薄くスライスする。
- ② 梅干しは包丁でたたいておく。
- ③ ボウルにトマト、玉ねぎ、Aを入れ、混ぜ合わせる。器に盛り、しそをのせる。お好みで白ごまをふる。

1人分 80 Kcal

たんぱく質 2.1g 塩分 0.7g