



# 片3元氣塾便り

ご自宅でも身体を動かしましょう！  
第4回 「足の筋力アップ」 編 第2弾

## 踵上げ



- (1) 壁向きに立つ。
- (2) 爪先を軸に踵を上げ、3~5秒間停止後下げる動作を5~10回反復する。
- (3) バランスを取りにくいときには、壁に軽く片手を付けて行う。
- (4) 爪先の筋力アップと全身のバランス能力の向上につながる。

## 片足膝曲げ



- (1) 壁に向かって自然に立つ。
  - (2) 安全のために、片手を壁に当ててバランスを取る。
  - (3) 片足を上げる。
  - (4) 反対側の足に体重をかけるとともに膝を曲げる。膝を曲げ過ぎないように注意（薬30°程度が適当）する。
  - (5) 5~10秒程度曲げた後、膝を伸ばす。5~10回反復後、足を交代する。
- \* 膝に負荷がかかるので、膝が痛い人は無理にする必要はない。

## 片足の伸展上げ



- (1) 足首を揃えて、膝を伸ばして座る。
- (2) 両手は後ろにして上体を支える。
- (3) 背中を伸ばす。
- (4) 両手を最大に内側に反らし、5秒程度停止した後、外側にしっかり伸ばす。動作を5~10回反復する。
- (5) 下肢により強い力を入れるためには、反らす時に踵を持ち上げる気持ちで行うと効果的である。

## 足の前後交差



- (1) タオル（線）を境に片足の足は前に、反対の足は後ろに置く。
- (2) 上体は後ろ斜めに伸ばし、腕で支える。
- (3) 両足を同時に持ち上げ、空中で2~3秒停止しながら、ゆっくりと前後交差する動作を5~10回繰り返す。

開催日：毎月第2・第4木曜日  
(今後の予定)

8月27日

9月10日、24日

13:30より1時間程度

開催場所：片淵3丁目公民館

参加費：無料

動きやすい服装で直接公民館までお越しください。

水分補給用の飲み物をご持参下さい。

どなたでも参加できます。

皆様の参加をお待ちしています。

問い合わせ先

かたふち村：828-5680

(吉井)

共催：片淵3丁目自治会

## 「熱中症に気を付けましょう」

### 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……、落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。

