

熊本のアクティブな大人たちを
応援するコミュニティサービス
「リビング・アクティブクラブ」(入
会無料)。今ドキの50歳~79歳
の元気で活動的な大人たちをド
キドキ・ワクワクさせるお得な情
報をメールで発信しています。

“もしも”のときに備えて 「ずっと歩ける」筋力を!

長い階段が
上がれない

地震のとき
思うように
動けなかった…

ちょっと
歩くだけで
疲れやすい

これならできる!
**カンタン
運動**

「最近体が衰えたな…」と感じているなら、それは「筋肉不足」かもしれません。筋肉はほうっておくとどんどん衰えていきますが、実はいくつになっても鍛えることが可能。アクティブ世代に多い生活不活発病や、避難生活で硬くなった体を動かすために、楽しくカンタンにできる運動にトライしましょう!

1

ゆ~っくり
吸って~、
はいて~を
繰り返しましょう

シャキッと猫背解消!
体幹を鍛える
深呼吸



肋骨を膨らませるのではなく、
お腹を膨らませる**腹式
呼吸を意識**しましょう

POINT
前を向いて
背筋をぴんと!

深呼吸をすると、自然と背筋が
伸び、猫背が解消! 正しい深
呼吸は体幹が鍛えられます。ア
クティブ世代は猫背から体全
体の姿勢が悪くなっていくの
で、気付いたときに深呼吸を

2

チョコッと
意識するだけ
足・腰を鍛える!

階段運動

できるだけ
膝を高く上げて!

最初は転ばないように
手すりを持ってOK。
慣れてきたら1段飛ば
しも効果的!



足をグッと
踏み込んで

しっかり上りきったら
2段目も膝を高く!

POINT
太ももの
筋肉を
意識しよう!

ぴんつ
踵はつけて、ふくら
みは伸ばす!

筋力が低下する原因はズバリ姿勢! アクティブ世代のみな
さんはハードな運動は必要ありませんが、1日30分を目安に正
しい姿勢を意識しながら体を動かすと、5年後10年後に差が
出てきます。カンタンな運動を日常に取り入れ、食事も炭水化
物やタンパク質、筋肉に必要な「脂質」も摂ると◎。オリーブオ
イルやナッツ類がオススメです。ただし、血圧が高い方は医師
と相談を

取材協力 スポーツクラブ ルネサンス 熊本
adidas FUNCTIONAL TRAINING 認定
パーソナルトレーナー 井手さん

3

体を支える大事な土台!
足底筋を鍛える

タオル運動

床に置いたタオルを、
足の指で手前に手繰り寄せるだけ!

POINT

入浴後など血行が
良くなった時に行う
と、足指は動かしや
すいですよ



ケガなく、正しい姿勢で歩くに
は、腹筋や大腿筋などの大きな
筋肉だけでなく、体を支える「足
底筋」も一緒に鍛えることが重
要です。最初は難しくても、繰り
返すうちにしっかり足の指にも
力が入るようになります