



サイレイズ

静岡産業大学 江間諒一 准教授監修

コロナ禍で外に出る機会が減っている今、家の中でも運動のチャンスは眠っています！サイレイズで丈夫な下半身を作りましょう！テレビを見ながらでも食前食後でも、椅子に座ったら/椅子から立ち上がる前に腿を上げ下げしてみましょう！

下半身強化

フレイル予防

に効果あり！



基本姿勢



1 もも 腿を引き上げる

上げる時は勢いよく上げることを意識しましょう！

2 もも 上げた腿を下ろす

下ろす時はゆっくり下ろしていくことを意識しましょう！
目安は10回×3セットです。



慣れてきたらやってみよう！



下ろす時に両手で膝を持ちながら下方向に負荷をかけていきます。
腿は上方向に力を入れ、耐えるようにしましょう。



フレイルの全体像

フレイルはFrailtyの日本語訳であり、三つの側面があると考えられています。日常生活動作が大変といった身体的側面、認知機能の低下や気分の落ち込みといった精神・心理的側面、他者と接する機会が無いといった社会的側面です。コロナ禍でフレイルに陥りやすい状況が続いています。家の中での運動に加え、外出する機会を定期的に作りましょう。

家でも実際にやってみよう！
発行：磐田市
撮影協力：ジュピロ磐田