

# ＊ゆきよし通信＊

平成30年12月1日 No. 11

## 自分に合う運動の選び方

どのような運動が自分に合うか、選び方に困っていませんか？

今回は運動の種類についてご紹介し、皆さんの身体がより良くなるための運動選びをお手伝いしたいと思います！

### <運動の種類>

#### 筋力トレーニング

筋力をつける運動。

おもりを使ったきついものだけでなく、自分の足の重さなどを利用したやさしい筋トレもあります。

たとえばこんな方におすすめ！

- 歩く際に足が上がりにくい方
- 立ち座りが大変な方

例：スクワット  
(足の力をつける)

歩き

階段

立ち座り

…などが楽になる



#### ストレッチ

筋肉を伸ばす運動。

マットの上で行うものだけでなく、座って簡単にできるものもあります。

たとえばこんな方におすすめ！

- 足・腰が固まって痛みがある方
- 歩く際につまずきやすい方

例：アキレス腱伸ばし  
(ふくらはぎを伸ばす)

痛みが減る

血行が良くなる

むくみが減る



運動を組み合わせることも効果的です！

ストレッチ



散歩



ストレッチ



散歩などの運動の前後にストレッチを行うことで、より運動の効果が上がります。運動後の疲労も和らげてくれるため、翌日などに出る筋肉痛も予防してくれます。自分に合う運動選びに困っている方、ぜひご相談ください。一緒に運動の効果を上げていきましょう！

