

レジスタンス運動

レジスタンス運動とは、筋力アップのための運動です。

何もしていないと年齢とともに筋肉量は減り、筋力が低下していきます。これにより日常生活に支障をきたしたり、転倒の危険性が増すことになります。このような状況を予防するためには、筋肉に負荷をかけ、筋力を強くする必要があります。

「息をとめない」、「負荷は軽めに」、「痛みのある時は休む」の3点に注意しながら、ゆっくり自分のペースで行いましょう！

効果検証済み

3種の筋トシ

☆ 腹筋 (シットアップ)

息を吐きながら
起き上がる



エクササイズの注意点

10回~20回を体調に合わせて

とにかくゆっくりやるのがコツ！

できたら毎日 時間はいつでもOK！

仰向けで手は太ももに。膝は90度に曲げる。

(最初は床から少し肩が離れる程度から)

※1、2、3、4で体を起こし、5、6、7、8で元の姿勢に戻る。

お腹の引き締めにも効果的！

☆ 腕立て伏せ (プッシュアップ)

※あごと両手で
三角形を作る



息を吐きながら
上体を起こす



脇を広げすぎないように。

あごを下ろす位置は、両手を
結んだ正三角形の頂点！

きつい人は膝を前に。

※1、2、3、4で肘を曲げ、5、6、7、8で元の姿勢に戻る。

男性は胸を分厚く、腕を太く

女性はバストアップ、二の腕の引き締めにも効果的
お腹の引き締めにも効きます！

☆ 大腿の筋（スクワット）



足は肩幅くらいに開き、背筋を伸ばす。
つま先は外向け 30 度
お尻を後ろに突き出す感じでしゃがむ！
(膝が足先より前に出ないように)

※1、2、3、4 でしゃがみ込み、5、6、7、8 で元の姿勢に戻る。(膝は伸ばしきらない)
膝が痛い人はしゃがみ込む深さを調整しましょう。

太ももの引き締めにも効果的！

頑張って続けてね♪



四日市市健康マイレージ事業

四日市市健康マイレージ事業とは？

「毎日体操をする」「夕食後は間食しない」など健康づくり目標を立てて取り組み、500ポイントためると、マイレージ特典協力店でサービスが受けられる「三重とこわか健康応援カード」を差し上げます。

【対象】市内に在住、または在勤・在学する18歳以上の人

【申込書入手方法】

四日市市健康づくり課ホームページからダウンロードしていただくか、健康づくり課、各地区市民センター等窓口に設置の、健康情報冊子「ARUKU」シリーズに掲載しています。(リーフレットもございます。)

【申込方法】

申込書に500ポイント分の取り組み内容等必要事項を記入のうえ、3月末までに健康づくり課まで持参または郵送してください。

こちらの
二次元コード
から



三重とこわか健康応援カードとは？



県内の「マイレージ特典協力店」でカードを掲示することにより、様々なサービスが受けられるカードです。発行日から1年間有効。県内の協力店や、サービスの内容については、県のホームページをご覧ください。

こちらの
二次元コード
から

