

# 筋力アップで寒さを吹き飛ばせ！ ～家でできる簡単筋トレ～

筋肉にはからだを動かすだけでなく、からだの熱を生み出す力があります。筋肉量が増えれば熱を生み出す作用も増え、体温を維持する効果も高くなります。また、筋肉は収縮することによって血液を循環させるポンプの役割をはたしているのです。筋肉が増えると血流が良くなり、全身に温かい血液が回ることで体温が維持されます。太もも、お尻、ふくらはぎなどが集まる下半身を中心に胸や背中など大きな筋肉を使ってトレーニングしましょう。

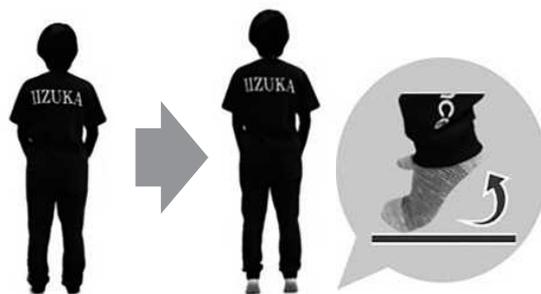
筋トレ時は ●息を止めない ●動作はゆっくり、きつくなるまで  
●無理のない範囲で実施しましょう！

## ①スクワット



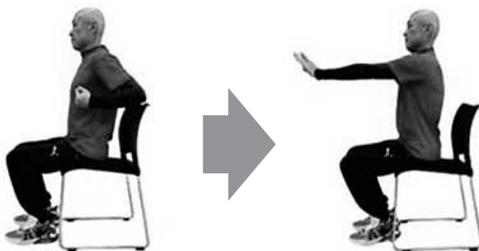
- ① 両足は肩幅または少し広めに開く
  - ② つま先は正面またはやや外へ向ける
  - ③ 太ももが地面と水平になるまでお尻を下げる
  - ④ 4秒で下げ、4秒で上げる
- 顔と膝は前に出すぎないように！

## ②つま先立ち



- ① 足を肩幅に広げて立つ
- ② 親指のつけ根に体重をかけ、4秒でかかとをできるだけ上げる
- ③ 4秒でおろす

## ③チェストプレス



- ① 浅く椅子に座り、背筋を伸ばす
- ② 腕を深く曲げ、できるだけ肘を後ろに引く
- ③ 息を吐きながら手首を立て力を入れて腕をゆっくり伸ばす

## ④プランク



- ① 四つん這いになり、床に両ひじをつく
  - ② 両ひじを伸ばし、頭からかかとまで一直線にする
  - ③ 2の姿勢をキープする
- 呼吸は自然に続け、徐々に時間を延ばしましょう！

# 体脂肪率・筋肉量測定会

高精度体組成計で測定することで、あなたの体型を細かく8つのパターンに判定します！運動のワンポイントアドバイスも行います。事前予約不要で測定できますので、この機会に自分の体型パターンを把握してみませんか？



開催日	会場
2月20日(木)	菰田交流センター
2月21日(金)	二瀬交流センター
2月28日(金)	鯉田交流センター
3月3日(月)	穎田交流センター
3月6日(木)	幸袋交流センター
3月10日(月)	筑穂交流センター
3月13日(木)	飯塚片島交流センター
3月14日(金)	庄内交流センター
3月17日(月)	立岩交流センター
3月21日(金)	穂波交流センター
3月24日(月)	飯塚東交流センター
3月27日(木)	鎮西交流センター

対象者 飯塚市民

料金 無料

時間 午前の部： 9：30～11：45

午後の部： 13：00～16：00

★1人あたり5分程度で終わります

## 注意事項

測定は裸足で行いますので、脱ぎやすい靴下でお越しください。

以下の方は測定できませんのでご了承ください。

- 心臓ペースメーカーや生命維持用機器をご使用中の方
- 妊娠中の方または妊娠の可能性のある方
- 手のひら、足の裏に怪我をされている方

## 体型パターン



### 測定

かかる時間は約1分です。初めて測定される方は、申込用紙に記入をお願いします。

### 結果

結果はすぐに印刷してお渡しします。

### 運動指導員による説明

測定結果の説明、結果やニーズに応じた改善ポイントのアドバイスを行います。

タブレットを使用した「もの忘れチェック」、握力計と口腔機能測定器を使用した「フレイルチェック」も全日程で同時開催します！

3分程度で気軽にチェックできます！

●問合せ 健幸保健課 健幸都市係 (☎0948-96-8614)