

**健康寿命（人の世話にならずに暮らせる）を延ばすためには、
背筋の筋力強化が大切です。**

QOL(生活の質)の改善のため背筋運動がお勧めです。

等尺性背筋運動（1分間体操）

下の写真のようにうつぶせになり、**頭を上げたままの体勢で5秒キープして1秒休みを1日10回、週5回、4か月継続すること**で背筋力が増加します。



うつぶせが辛いという人は

脊柱可動域訓練（1分間体操）

下の写真のように背筋を伸ばしてみてください。

背筋を伸ばしたままの体制で5秒キープ1秒休みを1日10回、6か月継続することで背筋力が増加してきます。

