

◆ 西原町いいあんべー家プレゼンツ ◆

# 「お掃除エクササイズ」

## ～床そうじ編～

普段何気なく行っている家中のお掃除も、意識しながら  
行うことで活動量アップを狙えます。  
お家と一緒に、カラダもクリーンにしていきましょう！

※体の調子に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。

### 1 体全体で掃除機をかける

**効果** 体幹の安定  
下半身の筋力アップ



首すじは長く、腰を入れて踏み込みます。  
そうすることで、下腹部に力が入るので、  
体幹が安定し、下半身の筋力アップに繋が  
ります！モップでもOKですよ♪

### 2 片手で本体を持ちながらかける

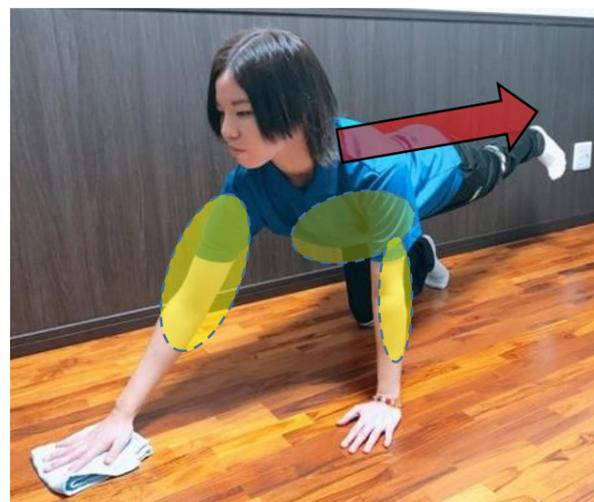
**効果** 握力・腕の筋力向上



本体を持ちながら移動してみましょう。  
交互に持ち替えながら行うことで、握力・  
腕の筋力向上に繋がります！

### 3 床の雑巾がけ

**効果** 体幹の安定  
腹筋の筋力向上  
腕の筋力向上



掃除機とは違い、かなりの運動量になりますが、  
背中が丸まらないよう腹筋に力を入れなが  
ら拭くと腹筋の筋力アップ、片足を伸ばして行  
うとバランスアップにも繋がりますよ♪

