



必須

スペシャルアドバイザープロフィール

山田美穂子 【神奈川県】

パーソナルトレーナー＆モデル

+ 10 メッセージ

いつまでも若々しく元気でいるためには、筋肉を鍛える運動が必要。
歳を重ねると筋肉が衰えてしまいます。

必須

筋肉が落ちると体が疲れやすくなり、歩いたり体を支えたりという機能も低下してしまう。
疲れるからと体を動かさないとますます動かなくなり、転びやすく転倒骨折により
寝たきりとなってしまう。そうならないためにさあ筋力を増やしましょう !!
(80～90歳でも筋量増加するので諦めず・・・)

経歴

- 健康生活指導士
- ミズノアクアウォーキングインストラクター
- 整体師
- 体育家庭教師
- エアロビクスプロインストラクター
- 中学校教員免許(体育)
- 日本体育大学(短)体育科卒業
- セントラルルネサンス.NAS.スポーツクラブ等
フリーインストラクター、フリートレーナーを経て
現在高齢者介護予防教室運動指導員、特化訓練型デイサービスシニア向け
パーソナルトレーナーとして活動。

必須

- エアロビクスJAPANカップ健康美人全国大会 東日本代表決勝出場
- 日本モデルエージェンシー協会Model
- フォトモデル、スチール廣告、テレビ、雑誌などで活躍
- ファッションショー多数出演
- Love woman Japanビューティーコンテストファイナリスト

必須

公式HP: Sweetint～スウィーティント 山田美穂子
ブログ: 格闘?モデル Mihoko
Instagram
Twitter
Facebook

+10宣言

必須

私は「ながら 筋トレ+10」

タイプ

必須

マイペースタイプ

おすすめの10分運動



1.ふくらはぎを強く、柔らかくする運動

椅子の後ろに立つなど背もたれに掴まって、かかとを持ち上げます。
そしてかかとをゆっくり床に下ろします。10回から30回繰り返します。
(第二の心臓、このふくらはぎを動かすことで血液の循環を良くします。)

2.ちょっとした段差につまづかないように爪先を引き上げる運動

(1)と同じく椅子の後ろに立ち今度はつま先を天井に向ける、
そしてつま先をゆっくりおろす。10回から30回繰り返します。
(転倒予防に必要な脛の筋肉を鍛えます。)

3.スクワット

動作としては写真のようにしゃがむ立つの繰り返しになります。

お尻を突き出し、背中をやや反る位の感じで背筋を伸ばして行います。

10回から30回繰り返します。

(スクワットはふとももの前お尻を鍛えるための筋力トレーニングの代表です。
もも後ろろのハンムストリングス、背中の筋肉も鍛えられ下肢も全般鍛えられる。)

4.ストレッチ

座ってでも立ってでも行えます。前に片足かかとをつき、つま先を天井、足をまっすぐにして股関節付け根から上体を少しずつゆっくり倒すと、もも裏からふくらはぎ、アキレス腱までがピキピキと伸びていきます。気持のいいところで20秒位伸ばします。呼吸こらえないように。

任意

