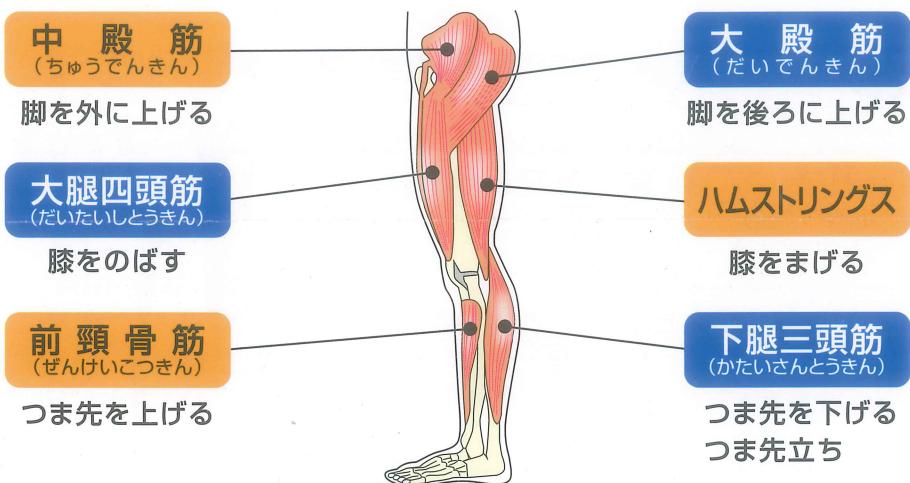


筋力を つけましょう

からだを動かすことで、何歳になっても運動機能は復活・向上します。特に効果的なのは、大腿四頭筋・大殿筋・下腿三頭筋などの筋力を鍛えることです。これらは「立つ」「歩く」「座る」といった活動の基礎となる筋肉です。

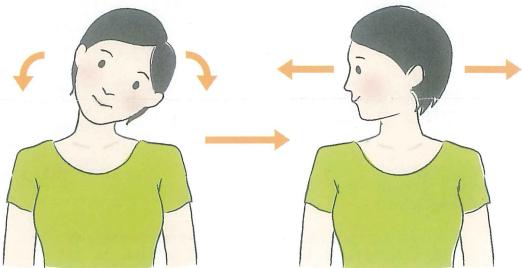


筋力トレーニングを行うときの注意点

- 呼吸を止めずにゆっくり行いましょう。(1・2・3・4で動かし、1・2・3・4で戻します)
- 動かしている筋肉を意識しながら、10回を1セットとして最大3セットまで徐々に回数を増やしていきましょう。
- トレーニング終了後に、目的とする筋肉がやや疲れたと感じることが目安です。

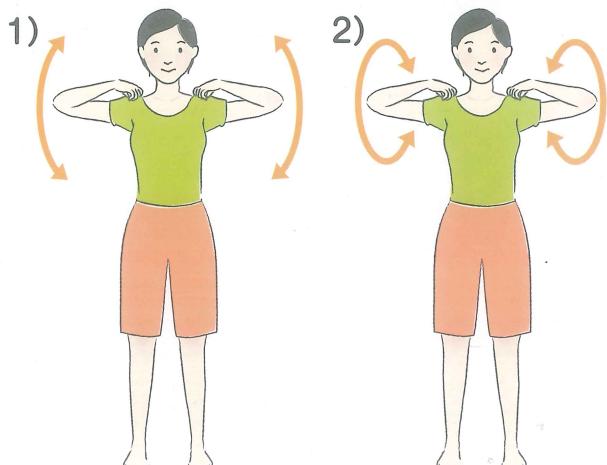
首と肩のストレッチ

首 深呼吸を繰り返しながら、首の運動をする
首を左右に傾け、次に横を向く



肩 1) 腕の上下

- 脚を肩幅に開き、親指の先を肩峰に合わせ、脇をしめて自然に立つ
- 肘を外側にゆっくり持ち上げて、下げる動作を5~10回反復する
- 肘を肩よりやや高く上げると効果的



2) 肩回し

- 基本姿勢は、腕の上下と同様
- 肘を前から後にゆっくりと大きく回す
- 肘を後から前にゆっくりと大きく回す

筋力トレーニング

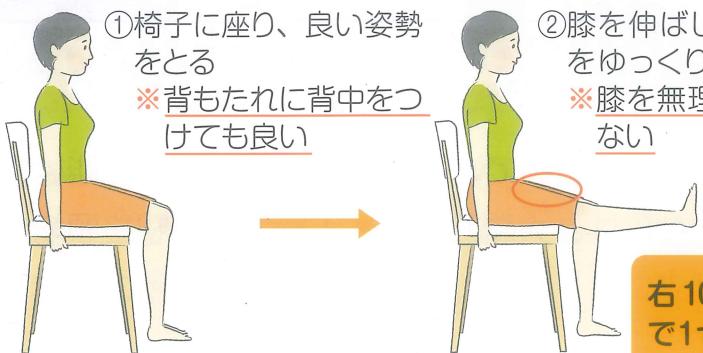
1 ひざ伸ばし

目的

膝の安定性を高める

対象

太もも（大腿四頭筋）



- ①椅子に座り、良い姿勢をとる
※背もたれに背中をつけても良い

- ②膝を伸ばしたまま、右足をゆっくりと持ち上げる
※膝を無理に伸ばしすぎない

右10回、左10回で1セットとする

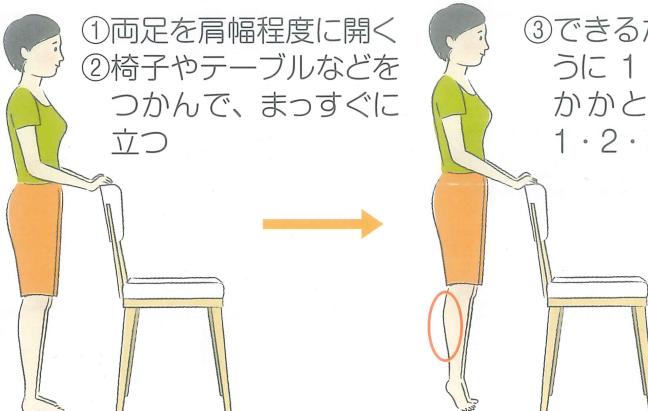
2 つま先立ち

目的

速く歩けるようになる

対象

ふくらはぎ（下腿三頭筋）



- ①両足を肩幅程度に開く
②椅子やテーブルなどをつかんで、まっすぐに立つ

- ③できるだけ背が高くなるように1・2・3・4で両足のかかとを上げ、1・2・3・4でおろす

10回で1セットとする

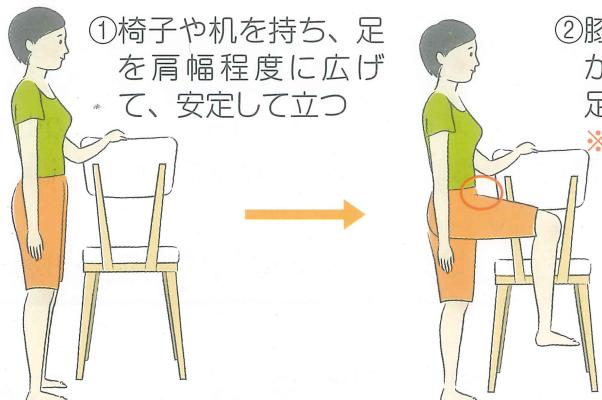
3 もも上げ

目的

腰をしっかりとさせ、歩くときの姿勢を良くする

対象

股関節の周り（大腰筋）



- ①椅子や机を持ち、足を肩幅程度に広げて、安定して立つ

- ②膝を曲げながら、太ももが床と水平になるまで、足を上げる
※上体が傾かないようにする

右10回、左10回で1セットとする

4 足の後ろ上げ

目的

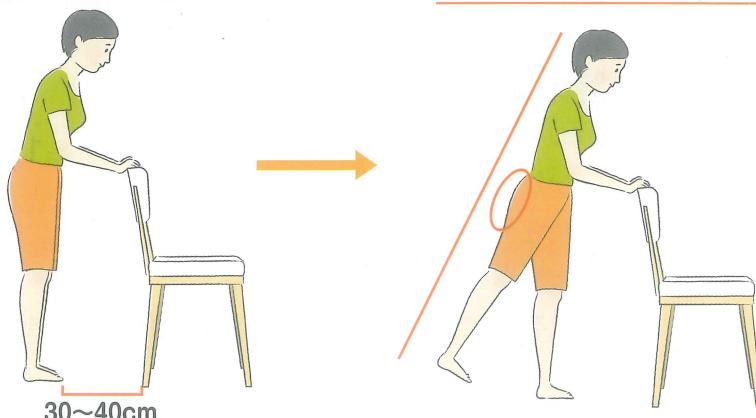
立ち上がり、歩行を楽にする

対象

お尻のほっぺた（大殿筋）

- ①椅子から30cm～40cm離れて立ち、上体だけ前に傾けながら椅子の背もたれの端を持つ

- ②膝を伸ばしたまま、片方の足を真後ろに上げていく
※背中は反らないようにする



右10回、左10回で1セットとする

墨田区高齢者福祉課 TEL 5608-6178