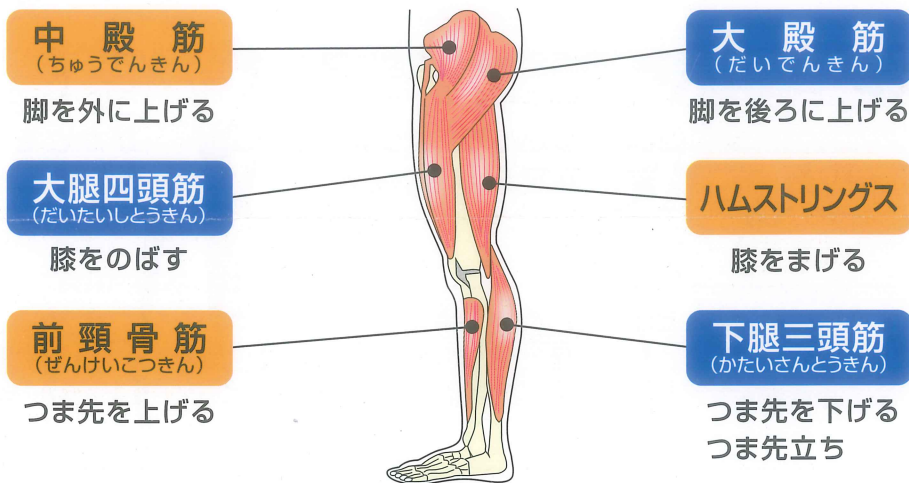


# 筋力をつけましょう

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。

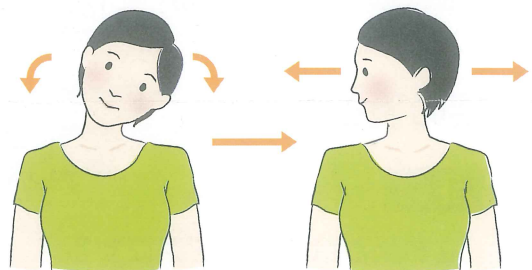


## 筋力トレーニングを行うときの注意点

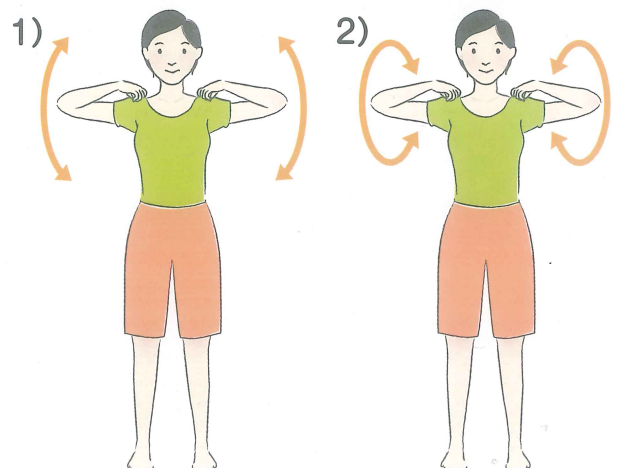
- ・呼吸を止めずにゆっくり行いましょう。(1・2・3・4で動かし、1・2・3・4で戻します)
- ・動かしている筋肉を意識しながら、10回を1セットとして最大3セットまで徐々に回数を増やしていきましょう。
- ・トレーニング終了後に、目的とする筋肉がやや疲れたと感じることが目安です。

## 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  
①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  
②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  
③肘を肩よりやや高く上げると効果的



2) 肩回し  
①基本姿勢は、腕の上下と同様  
②肘を前から後にゆっくりと大きく回す  
③肘を後から前にゆっくりと大きく回す

# 筋 トレーニング

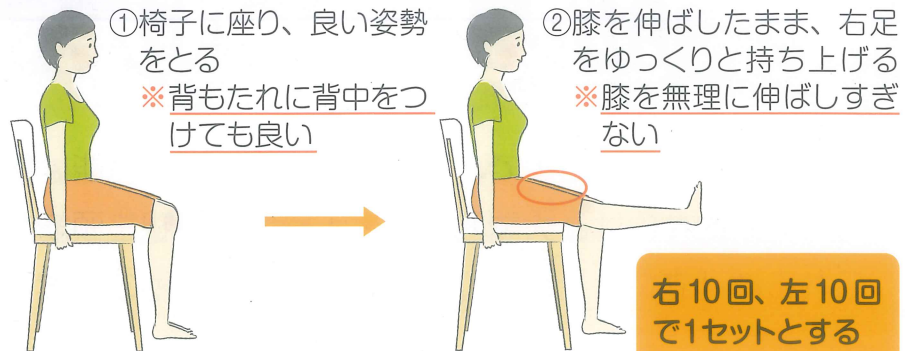
## ① ひざ伸ばし

### 目的

膝の安定性を高める

### 対象

太もも (大腿四頭筋)



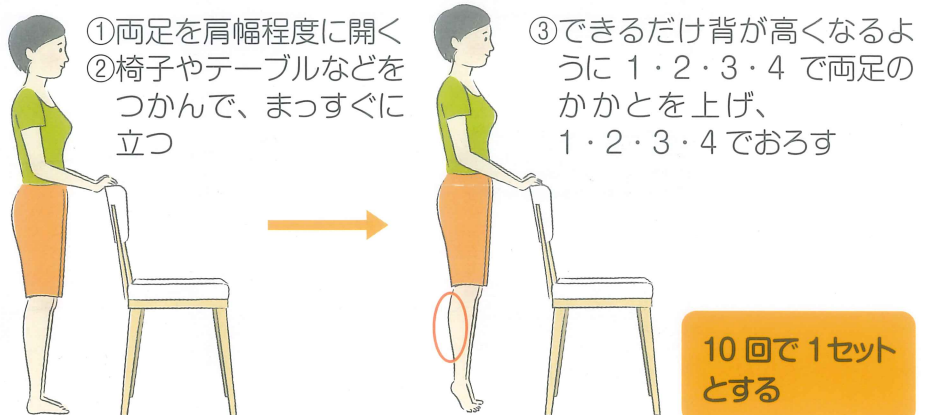
## ② つま先立ち

### 目的

速く歩けるようになる

### 対象

ふくらはぎ (下腿三頭筋)



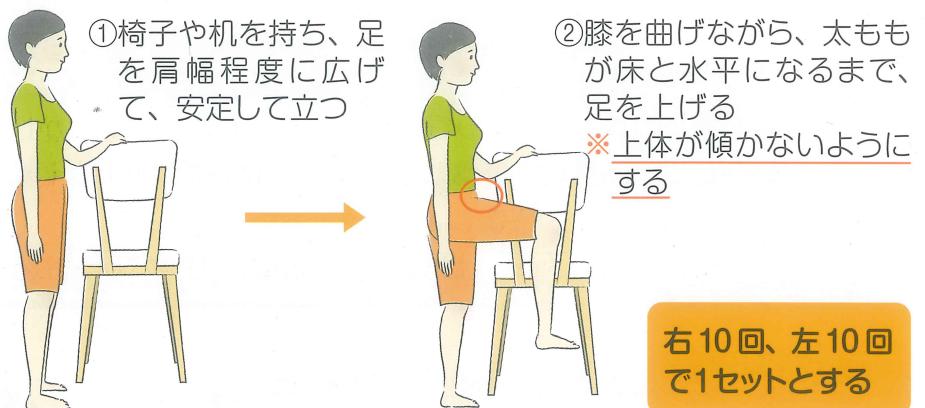
## ③ もも上げ

### 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)



## ④ 足の後ろ上げ

### 目的

立ち上がり、歩行を楽しむ

### 対象

お尻のほっぺた (大殿筋)

右10回、左10回で1セットとする

