

お達者筋力トレーニング

muscle training 椅子編

高齢福祉課・健康づくり課で紹介している「**介護予防のための筋力トレーニング**」です。

筋力をつけ、健康的な生活を送りましょう！！

注意

- ① 息を止めないで、自然に呼吸しながらやりましょう。
- ② 痛いことや怖いことは無理しなくていいです。
- ③ **1・2・3**で力をいれ、**4・5・6・7**で**保持**し、**8・9・10**で**元**に戻ります。
- ④ 慣れていない方は表面を、体力に自信のある方は裏面を行いましょう。



① 太もも

- 浅く腰掛け、両手で椅子の横を持ちます。
- 膝がまっすぐになるまで持ち上げ、保持し、戻します。



② 腹筋

- 両手で椅子の横を持ちます。
- 膝を曲げたまま、足を胸の方へ上げ、保持し、戻します。



③ 背筋

- 両足を広げ、両手を頭の後ろで組みます。
- 背筋を伸ばし、上半身を前に倒し、保持し、戻します。



④ 腕

- 両足を広げ、両手を椅子の角に置きます。
- 両肘を伸ばしながらお尻を上げ、保持し、戻します。



⑤・⑥ 全身運動

- 浅く腰掛け、片手は椅子の横を持ちます。
- 片手を上に上げるのと同時に、反対の足の膝も伸ばし、保持し、戻します。



何回位行えばいいの？

適切な回数や頻度は、個人の身体状況や運動習慣などにより違います。

これから運動を始める方は、まず各10回1セット・週2～3回行うことを目標にし、慣れてきたら各10回2セットを目標に行いましょう！

運動によって獲得した効果は、中止すると消失してしまいます。
目標を立て、少しずつ・コツコツと取り組んでみましょう！



体力に自信のある方 ※③の背筋は表面と同様

はいきん

① 太もも



- ・足は肩幅位に、つま先は約30度外側に向けます。
- ・お尻を下げ、保持し、戻します。

② 腹筋



- ・両手で椅子の横を握ります。
- ・背中を丸め、両膝を曲げたまま揃えて上げ、保持し、戻します。

④ 腕



- ・両手を椅子の角に置きます。
- ・片足は浮かしておき、両肘を伸ばしながらお尻を上げ、保持し、戻します。

⑤・⑥ 全身運動



- ・片手は椅子の背もたれを持ちます。
- ・片手を上に上げるのと同時に、反対の足を後ろに上げ、保持し、戻します。

更に余裕のある方はこちらにもチャレンジ！

★ お尻の横



- ・両手は椅子の背もたれを持ちます。
- ・足を外に開き、保持し、戻します。

★ ふくらはぎ



- ・両手は椅子の背もたれを持ち、足を肩幅位に開きます。
- ・踵を上げ、保持し、戻します。

筋力トレーニングだけでなく、運動前後のストレッチ、ウォーキング、スポーツなど様々な種目と組み合わせることで、介護予防にだけでなく、認知症の予防やストレスの軽減などにも良い影響を及ぼします。このような運動を継続して、健康的な生活を送りましょう！！

