

足腰を丈夫にする！筋力エクササイズ（主運動1）

約 12 分

① 腕と肩の運動

効果 リズムに合わせて腕と肩の筋肉をほぐします。



- ①両手を胸の前でグーにします。(1・2)
- ②前に伸ばしてパーにします。(3・4)
- ③繰り返します。
- ④今度は斜め上に伸ばしてパーにします。
- ⑤胸の前に戻してグーにします。
- ⑥繰り返します。



POINT

パーの時は、肘を伸ばし、**手をしっかり開きましょう。**グーの時は、腕をしっかり後ろに引きましょう。リズムよく行いましょう。

② もも上げ運動

効果 脚を持ち上げる筋肉を鍛えます。
転倒予防に効果的です。



- ①片方の脚をゆっくりとおへその高さまで上げます。(1・2・3・4)
 - ②その高さを維持します。(5・6・7・8)
 - ③ゆっくりと脚を横に開きます。(1・2・3・4)
 - ④そのまま、ゆっくりと脚をおろします。(5・6・7・8)
 - ⑤閉じる方も同じカウントで行います。
 - ⑥反対側も同じ。
- ※2 回繰り返す

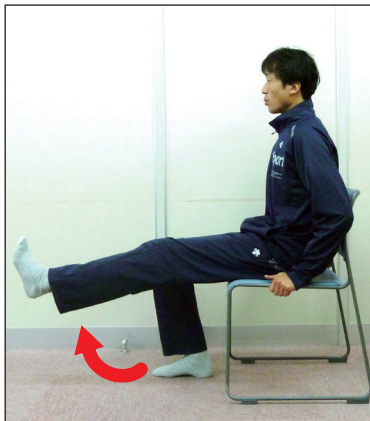


POINT

股関節に痛みがある方は、**無理をせず痛みのない範囲で**行いましょう。
背中を反らしたり、丸くならないように足をあげましょ
うなるべく、**おへその高さまで**足をあげましょ

③膝のばし運動

効果 太ももの前の筋肉を鍛えます。
膝痛予防に効果的です。



- ①片方の膝をゆっくりと前に伸ばします。
(1・2・3・4)
- ②そのまま維持します。
(5・6・7・8、1・2・3・4)
- ③ゆっくりと足をおろします。
(5・6・7・8)
- ④反対側も同じ。
※2回繰り返す



POINT

膝を伸ばしたら、つま先が天井に向くように太もものに力を入れましょう。

④立ちすわり運動

効果 下半身の筋肉を鍛えます。イスからの立ち座りや階段の昇り降りが楽になります。



- ①肩幅程度に足をひらいて、イスに座ります。
つま先をやや外側に向けます。
- ②腰に手を当て、ゆっくりと上半身を前にたおします。(1・2・3・4)
- ③両足に体重をのせ、ゆっくりと立ちます。
(5・6・7・8)
- ④次におじぎをするように上半身を曲げ、腰をおろします。(1・2・3・4)
- ⑤ゆっくりと上半身を元に戻します。
(5・6・7・8) ※4回繰り返す



POINT

膝が前に出すぎないようにしましょう。また、腰をそらさないようにしましょう。
腰をおろす時は、太ももの裏がイスに触れるまで、おじぎの姿勢を保ちましょう。

⑤ かかと・つま先運動

効果 ふくらはぎの筋肉を鍛えます。
しっかりとした歩行につながります。

立 位



①かかとをゆっくり上に引き上げます。

(1・2・3・4)

②そのまま維持します。

(5・6・7・8、1・2・3・4・5・6)

③ゆっくりとかかとをおろします。(7・8)

④同様のカウントでつま先をあげます。

⑤次に速くかかとを3回上にあげます。

次に速くつま先を3回上にあげます。

※4回繰り返す

座 位



POINT

かかとやつま先を上げたら、できるだけ**その高さを維持**するように力を入れましょう。立って行う場合は、**後ろや前に倒れないように注意**しましょう。つま先を上げる時には、上半身をやや前に倒すと姿勢が安定します。速くなるころは、リズムよく行いましょう。

⑥スクワット運動

効果 下半身の筋肉を鍛えます。イスからの立ち座りや階段の昇り降りが楽になります。

立 位



- ①肩幅程度に足をひらいて、イスの後ろに立ちます。
つま先をやや外側に向けます。
- ②イスの上部を持ち、おじぎをするように上半身を曲げ、イスに座るようにゆっくりと腰を下ろします。

(1・2・3・4・5・6・7・8)

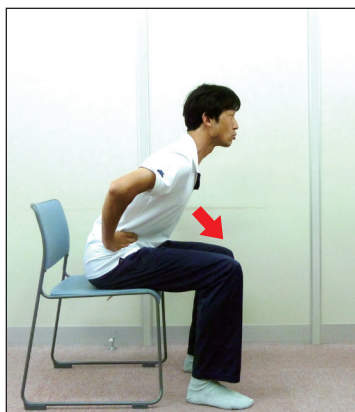
- ③ゆっくりと立ち上がります。

(1・2・3・4・5・6・7・8)

※ 4回繰り返す

※ 下げる動作がきつい方は、
イスに座った状態から立ち上がる運動を行います

座 位



POINT

膝がつま先より前に出ないようにしましょう。また、腰をそらさないようにしましょう。最初は無理のない範囲で脚を曲げ、慣れてきても90度より深く曲げないようにしましょう。

⑦脚を上げる運動・内ももの運動

効果 おしりの筋肉を鍛えます。しっかりとした歩行につながります。

立 位



- ①イスの後ろに立ち、手でイスの上を軽く支えます。片足に体重をしっかりと乗せます。
 - ②お尻に力を入れ、もう一方の脚をゆっくりと後ろに上げます。(1・2・3・4)
 - ③そのまま維持します。
(5・6・7・8、1・2・3・4)
 - ④ゆっくりと元に戻します。
(5・6・7・8)
 - ⑤同じカウントで同じ脚を横にあげます。
 - ⑥反対側も同じ。
- ※2回繰り返す



POINT

脚を後ろにけりあげる時は、**上半身が前に傾かない**ようにしましょう。
脚を横にあげる時は、**上半身が横に傾かない**ようにしましょう。
足をあげた時、**つま先がしっかり前を向く**ようにしましょう。

座 位



- ①イスのやや前方に座ります。
両手の手のひらを合わせ、膝と膝にはさみます。
- ②両足の太ももに力を入れ、そのまま静止します。
(1・2・3・4)
- ③ゆっくりと力を抜きます。(5・6・7・8)
- ④同じカウントで続けて運動を行います。



POINT

内ももに力を入れましょう。