

いつでもどこでも手軽にできる!

飯能市介護予防 筋トレマニユアル

ピンピンキラリとした毎日を送るために



はんのう
埼玉県飯能市

このマニュアルでは、高齢者が困難と感じていた日常生活動作を例示しながら、筋トレ体操による効果を具体的に紹介しています。日々の生活が楽になれば、今までおっくうだった外出もきっと楽しくなることでしょう。あなたも筋トレ体操を実践していただき、ピンピンキラリとした毎日を送ってください。

腹筋運動

【運動中の注意点】

- ★首に力を入れない。
- ★はずみをつけない。
- ★腰痛のある方は無理に行わない。

【効果】

腰痛予防。おなか周りを引き締めます。排便が楽になります。



①仰向けになり膝を立てます。



②両手はももの上に乗せ、膝をのぞくように、ゆっくり上体を起こします。上体を起こす動作に合わせて、両手は膝の方に移動します。上体を上げて停止した後、ゆっくり元に戻します。

おしりや背筋の運動（ヒップリフト）

【運動中の注意点】

★マットから肩が離れないように。

（首で支えないように注意）

★腰痛のある方は無理に行わない。

【効果】

腰痛予防。おなか、おしり、背中を引き締めるため姿勢が良くなります。



仰向けになり膝を立てます。



ゆっくりとおしりを上げます。腰を反らせないように行います。ゆっくり元に戻します。

イスに座って腹筋運動

【運動中の注意点】

- ★腰痛の方は行わない。
- ★片足ずつでもOK。
- ★太ももの付け根を意識して。

【効果】

腰痛予防。おなか周りを引き締めます。床で行う腹筋運動より負荷がかかりますので、腹筋と太ももの筋力に自信がある方向きの運動です。股関節周囲の筋肉が強化され、歩く力が増します。



イスに浅く座ります。



両足をそろえて、膝を胸に近づけるように足を上げます。

高齢者向けの超おススメ運動①

おしり歩き運動

【運動中の注意点】

★進まない人は、その場でおしりを交互に上下させるだけでもOK。

【効果】

大腰筋（上半身と下半身を結びつける唯一の筋肉）を強化することで、足を上に引き上げる力が強くなります。歩きやすく、階段も昇りやすくなります。



イスに深く座ります。



前に4歩、後ろに4歩お尻で歩きます。その際、腕をしっかり振り、常に片側に体重を乗せるようにします。イスから落ちないように注意しながら行ってください。

高齢者向けの超おススメ運動②

【運動中の注意点】

★はずみや反動をつけないようにしましょう。

【効果】

全身を動かす運動です。太ももと腹筋を強化します。筋肉を強化しつつ頭の神経を使う運動です。準備運動にも効果的です。



イスに座り、おへその高さに手をそろえます。手のひらに向かって膝を上げます。



イスに座り、おへその高さに手をそろえます。手のひらに向かって膝を上げます。



イスに座り、胸の前で肘を曲げます。ウエストをしっかりひねり、反対の肘に向かって膝を上げます。腹斜筋を使います。前の運動より強度が上がります。

背面の筋肉を強くする運動

【運動中の注意点】

- ★痛みを感じない範囲で行う。
- ★腰痛のある方は無理に行わない。
- ★バランスに注意。

【効果】

背筋やおしり、太ももの裏など身体の後側の筋肉を強化します。腰痛予防。姿勢が良くなります。また、高齢者はおしりの筋肉が落ちている方が目立ちます。転んで尻もちをついたときに骨折しやすくなるため、しっかり鍛えましょう。



①うつ伏せになり、ひじを曲げひじから先を床につけ、脇を閉めます。



②上体を起こして停止しゆっくり戻します。



③うつ伏せになり、両腕を伸ばします。左腕・右足をもち上げ停止し、ゆっくり戻します（左右行います）。



④四つんばいになります。左腕・右足を伸ばし停止しゆっくり戻します（左右行います）。バランスを崩さないように注意します。膝に痛みがある人は行わないでください。

毎日行うことで足の筋肉が強くなる4つの体操

ここで紹介する「4つの体操」は初心者向けで、イスがあれば簡単にできる体操です。ひとつひとつの体操をゆっくりと行うことで、手軽に、簡単に、筋肉が強くなり、歩きやすく階段も昇りやすくなります。毎日続けることが大切です。



イスによりかからない。

その1. 太もも持ち上げ（大腰筋と腹筋を強化します）

- ① イスの前側に座り、背中をイスの背もたれから離します。
- ② 背筋を伸ばし、姿勢を良くして両手をイスの横で支えます。
- ③ 足首の力を抜き、4秒かけて持ち上げ、4秒かけて下ろします。



肩に力が入らないように。

その2. 下肢引き上げ（太もも前の筋肉を強化します）

- ① イスの前側に座り、背中をイスの背もたれから離します。
- ② 背筋を伸ばし、姿勢を良くして両手をイスの横で支えます。
- ③ 足首の力を抜き、4秒かけて下腿（膝から下）を伸ばし、4秒かけて下腿をもとの位置に戻します。
- ④ 片手を太ももの上に置いて行ってみると筋肉が収縮しているのがわかります。



その3. 足首の上げ下げ（ふくらはぎとすねの筋肉を強化します）

- ① 足の裏を床につけた状態から、4秒かけて踵をできるだけ上に持ち上げ、4秒かけてゆっくり下ろします。（ふくらはぎの筋肉）
- ② 足の裏を床につけた状態から、4秒かけてつま先をできるだけ上に持ち上げ、4秒かけてゆっくり下ろします。（すねの筋肉）



その4. 太ももを横に開く（下肢外側の筋）

- ① 背筋を伸ばし、姿勢を良くして両手をイスの横で支えます。
- ② 足を閉じ、床につけた状態から下腿（膝から下）を4秒かけて両足同時に外側に開き、4秒かけて戻します。