

転びにくくい体づくり

健康運動指導士 関谷日登美先生

# 筋肉を強くする筋力トレーニング

最初の姿勢：両手を足の付け根に置き、背筋を伸ばす

1. すね

10回

つま先上げ

①「1.2.3.4」と数えながら両足のつま先を上げる。

②「5.6.7.8」と数えながら両足のつま先を下げる。

2. 太もも前

左右それぞれ  
10回

膝伸ばし

①「1.2.3.4」と数えながら片ひざを伸ばす。

②「5.6.7.8」と数えながら足を下ろし元に戻す。

3. 大腰筋

左右それぞれ  
10回

膝上げ

①「1.2.3.4」と数えながら片ひざを上げる。

②「5.6.7.8」と数えながら足を下ろし元に戻す。

4. 太もも前  
おしり

最初の姿勢：足は肩幅に開き、腕は胸の前で組む



①「1.2.3.4」と数えながらゆっくりと立ち上がる。



②「5.6.7.8」と数えながらゆっくりと座る。

10回

スクワット

## 最初の姿勢：背もたれを持ちながら背筋を伸ばしてイスの横に立つ。

### 5. 大腰筋

左右それぞれ  
10回

膝上げ

①「1.2.3.4」と数えながら片ひざを上げる。

②「5.6.7.8」と数えながら足を下ろし元に戻す。

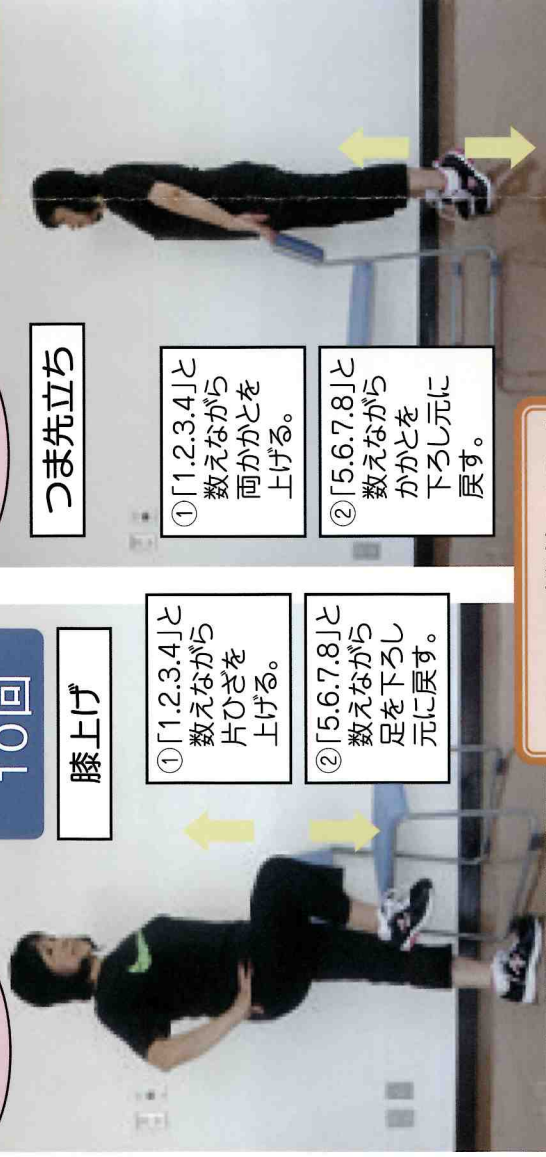
### 6. ふくらはぎ

10回

つま先立ち

①「1.2.3.4」と数えながら両かかとを上げる。

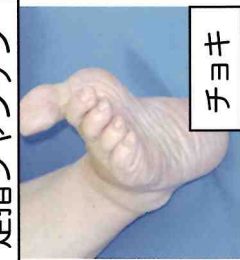
②「5.6.7.8」と数えながらかかとを下ろし元に戻す。



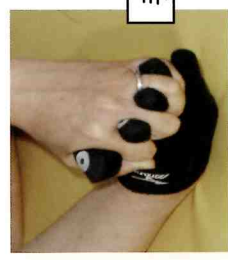
## バランス機能UP!

足の指

足指ジャンケン



## 足の踏ん張るパワーUP!



普段しっかりと地面を踏みしめて歩き、転びそうになったらきに踏ん張り堪えるためには、足の指の力と柔軟性が大切です。しっかりと足の指の力をつけ、ほぐしましょう。

## 転倒防止には有酸素運動+筋力アップ

高齢者が要介護状態になる原因のうち「関節疾患」によるものと「骨折・転倒」によるもの合計は、全体の2割以上になります。これは「脳卒中(脳梗塞や脳出血など)」と同じくらいの割合になります。しっかり自分で歩き、身の回りのことを行うには丈夫な足腰が必要です。有酸素運動と家の中でもできる筋力トレーニングを組み合わせて、元気ではつらつとした生活を手に入れましょう!

## ●運動するときの注意●

体に負担をかけずに運動するためには、次の点に注意することが大切です。

- 体に痛みがある人、治療中の人、健康状態が心配な人は、運動前に医師へ相談を。
- 体調が悪いときは、運動を行わない。
- 運動をして、痛みが増したときは中止する。
- 呼吸が荒くなったならばしばらく休み、落ち着いたから次の運動を。
- 運動はゆっくりとしたスピードで行う。
- 運動をするときは、じゃまなものがない平坦な場所で行う。
- できない動作は無理して行わない。最初は無理をせず、少しずつ量を増やしていき時間をかけてゆっくり慣れるように。