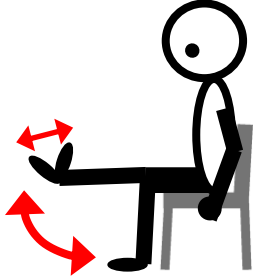


らくらく筋力アップ体操

多治見市保健センター 健康づくり推進員

筋力トレーニングのポイント ①1・2・3…と声を出して(息を止めない) ②動きはスムーズに

1

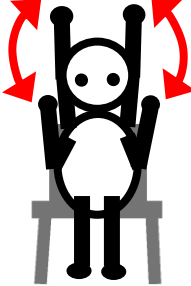


- ・背もたれから背中を離さない
- ・前かがみや背中を反らせないように、両手でイスを持って身体を支える
- ・膝をできるだけまっすぐに上げる

大腿四頭筋・腹筋・背筋・足全体の筋肉

【効用】 歩行・立ち座り・日常の基本動作

2

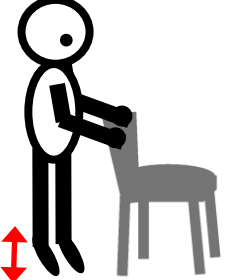


- ・手のひらは常に正面に向ける
- ・持ち上げる時は両手を肩幅に整える
- ・上げる時に背中を反らさない

三角筋・僧坊筋・上腕三頭筋

【効用】 着替えや荷物の持ち運び
転倒時に身体を手で支える

3

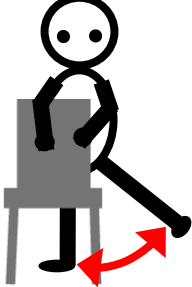


- ・かかとをできるだけ高く持ち上げる
- ・下げる時もゆっくりと

腓腹筋・ヒラメ筋

【効用】 蹴り出す推進力
歩行時の蹴りをよくする

4

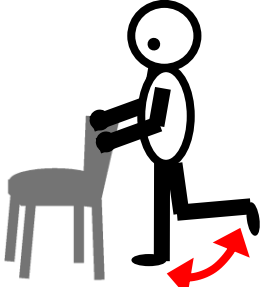


- ・上体を傾けないように
- ・つま先が外側を向かないように

股関節を意識

【効用】 バランス・ふんばい・転倒防止

5

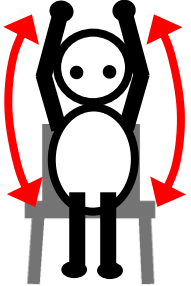


- ・膝からは動かさず、下のみ動かす
- ・両膝は前後しないように揃える

太ももの後ろの筋肉(ハムストリング)

【効用】 膝を曲げる筋力強化

6

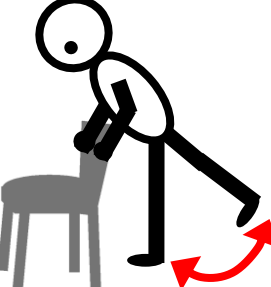


- ・手のひらは向き合うように
- ・うでは曲げ、まっすぐにしない

肩の周囲筋

【効用】 肩の筋肉を強くする
支える力になる

7

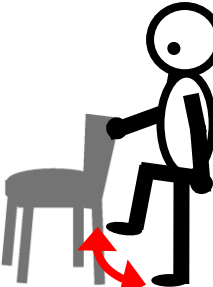


- ・腰から上を45度に構え、動かさない
- ・膝を曲げず足をまっすぐ後ろに上げる
- ・上げた足のかかとを伸ばす

大殿筋

【効用】 立ち上がり・歩行

8



- ・上体はまっすぐにして動かさない
- ・できれば膝を胸に近づける

腸腰筋

【効用】 長時間歩行・起居動作
階段の上り下り