

「動作をキープする長さ×反復する回数」の組み合わせで、体操の強度が変わります。自分の体調に合った数で、一つの動作を続けて繰り返しおこないましょう。

例 ●5秒×5セット ●10秒×3セット ●10秒×5セット

片足を床につけ、もう片足のつま先を
天井へ向けて膝を伸ばし、
ゆっくり持ち上げる。
もう片方も同様にする。

POINT

太ももに力が
入っていることを
意識する。

ここが
鍛えられて
います！

1 太ももの前の 筋トレ

効果

●立ち座りや、階段の昇り降りが
スムーズになる。 ●膝痛予防



「動作をキープする長さ×反復する回数」の組み合わせで、体操の強度が変わります。自分の体調に合った数で、一つの動作を続けて繰り返しおこなひましょう。

例 ●5秒×5セット ●10秒×3セット ●10秒×5セット

引き寄せるように持ち上げキープする。
もう片方も同様にする。

POINT

反対の足は床につける。
持ち上げた足は、
足首の力を抜く。
足はゆっくりおろす。

ここが鍛えられて
います！

POINT

背もたれに
もたれないように
すると、
より効果的！

2 足の付け根と 腹筋の筋トレ

効果

足を上げる力が付き、
階段の昇り降りが楽になる。

「動作をキープする長さ×反復する回数」の組み合わせで、体操の強度が変わります。自分の体調に合った数で、一つの動作を続けて繰り返しおこなひましょう。

例 ●5秒×5セット ●10秒×3セット ●10秒×5セット

両足を床につけ、つま先をゆっくり持ち上げてキープする。

POINT

小指側を
意識して上げると
より効果的。

3 前すねの筋トレ

ここが鍛えられて
います!

効果

- つま先を上げる力がつき、つまずきにくなる。
- 地面を蹴る力がつき、足が前に出やすくなる。



「動作をキープする長さ×反復する回数」の組み合わせで、体操の強度が変わります。自分の体調に合った数で、一つの動作を続けて繰り返しおこなひましょう。

例 ●5秒×5セット ●10秒×3セット ●10秒×5セット

つま先と膝がまっすぐになるように、
両足を床につけ、
かかとをゆっくり
持ち上げて
キープする

4 ふくらはぎの筋トレ

効果

地面を蹴る力がつき、
足が前に出しやすくなる

POINT

親指側に力を入れると
効果的。ふくらはぎが
硬くなることを
意識する。

ここが鍛えられて
います！



「動作をキープする長さ×反復する回数」の組み合わせで、体操の強度が変わります。自分の体調に合った数で、一つの動作を続けて繰り返しおこないましょう。

例 ●5秒×5セット ●10秒×3セット ●10秒×5セット

背筋を伸ばし、片足を持ち上げながら、
開いたり閉じたりする。
もう片方も
同様にする。

POINT

足を持ち上げ
ながら開く。
足を閉じるほうを
意識する。

ここが鍛えられて
います！

5 内外ももの 筋トレ

効果

浴槽のふちを跨ぐことや
階段の昇り降りが楽になる



「動作をキープする長さ×反復する回数」の組み合わせで、体操の強度が変わります。自分の体調に合った数で、一つの動作を続けて繰り返しおこなひましょう。

例 ●5秒×5セット ●10秒×3セット ●10秒×5セット

プラスアップ [立位]

*立って行う体操では、必ず椅子の背もたれなど支えに行ひます。

1 ふくらはぎの筋トレ

10秒

両足を腰幅に広げる。
背筋をのばしたまま、
かかとの上げ下ろしをする。

POINT

目線を
下げないように。



「動作をキープする長さ×反復する回数」の組み合わせで、体操の強度が変わります。自分の体調に合った数で、一つの動作を続けて繰り返しおこなひましょう。

例 ●5秒×5セット ●10秒×3セット ●10秒×5セット

プラスアップ [立位]

*立って行う体操では、必ず椅子の背もたれなど支えに行ひます。

2 お尻の筋トレ バランス運動

10秒

片足ずつ、膝をまっすぐにしたまま、前、横、後ろに床から10センチくらい持ち上げる。支える足の親指側を意識して体重を乗せ、頭・体・骨盤をまっすぐにして立つ。

POINT

体はまっすぐつま先が外を向かないように、前に向ける。

POINT

体が前に傾かないよう注意。



「動作をキープする長さ×反復する回数」の組み合わせで、体操の強度が変わります。自分の体調に合った数で、一つの動作を続けて繰り返しおこないましょう。

例 ●5秒×5セット ●10秒×3セット ●10秒×5セット

プラスアップ [立位]

*立って行う体操では、必ず椅子の背もたれなど支えに行います。

3 ふくらはぎ 伸ばし

10 秒

片足を一步後ろにさげる。
両足のつま先はまっすぐ
前に向け、前足の膝を
曲げる。
もう片方も同様にする。

POINT

つま先が外向かない
ようにする。後足の
かかとが浮かない
ようにする。



「動作をキープする長さ×反復する回数」の組み合わせで、体操の強度が変わります。自分の体調に合った数で、一つの動作を続けて繰り返しおこなひましょう。

例 ●5秒×5セット ●10秒×3セット ●10秒×5セット

プラスアップ [立位]

*立って行う体操では、必ず椅子の背もたれなど支えに行ひます。

4 足の付け根と 足の甲伸ばし

10 秒

椅子の端に座り、
膝を曲げたまま
片足を 後ろに伸ばし、
足の甲を床につけて伸ばす。
もう片方も同様にする。

POINT

転ばないよう、
椅子の座面を
しっかり持つ。

POINT

足の付け根も
伸ばすことを
意識する。

ここが
伸びています！