

出雲市いきいき体操 筋力向上体操 [椅子]

[効果] ●歩幅が広くなり、安定した歩行姿勢を保てるようになる。
●すり足が改善され、つまずきにくくなる。

「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

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

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。



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。

片足の膝を曲げたまま、膝を胸に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。



3 前すねの筋トレ

効果 ●つま先を上げる力が付き、つまずきにくくなる。 ●地面を蹴る力が付き、足が前に出やすくなる。

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。



4 ふくらはぎの筋トレ

効果 地面を蹴る力が付き、足が前に出やすくなる

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



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

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。



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。*椅子がない場合は2人1組になり、相手の肩をもって支えにし、交互に行いましょう。*呼吸が楽にできる痛みのない範囲で行いましょう。

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。



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寄せ、頭・体・骨盤をまっすぐにして立つ。



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。



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。

