

# 出雲市いきいき体操

## 筋力向上体操 [床]

- [効果]
- 下肢筋力を強くし、安定した歩行ができるようになる。
  - 腰の筋力を強くし、正しい姿勢を保つことができるようになり膝や腰への負担を軽減させる。

「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

- 両手を体より後ろにつき、片方の足を曲げ、もう片方の足は前方に伸ばす。
- 伸ばした方の足のつま先を天井へ向けて10cm程度持ち上げキープする。
- 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。



### 2 背中・お尻・太もも裏の筋トレ

- あお向けになり、膝を直角にして足を腰幅に広げる。
- 手のひらを床に着け、体を安定させてから、腰が反らないよう注意しながらゆっくり腰を持ち上げる。

#### POINT

腹筋にも力を入れながら行うとより効果的!

#### POINT

両手で床を押さないように注意。

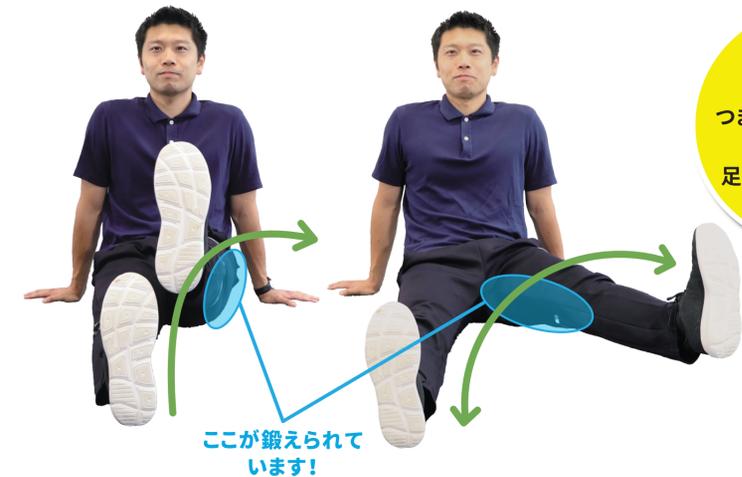


### 3 太ももの内側、お尻の横の筋トレ

- 座った状態で、両手を体より後ろにつける。
- 背筋を伸ばし、足を腰幅に開く。
- 足を持ち上げながら、開いたり閉じたりする。

#### POINT

つま先は天井を向く、なるべく足を持ち上げながら開く。



### プラスアップ [立位]

\*立って行う体操では、必ず壁などを支えにして行います。または、2人1組になり、相手の肩を持って支えにし、交互に行いましょう。

### 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。

#### POINT

視線を下げないように。

ここが鍛えられています!



### 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。

前



### 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。後足のかかたが浮かないようにする。

ここが伸びています!



### 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

足の付け根も伸ばすことを意識する。

#### POINT

転ばないように、椅子の座面をしっかり持つ。

ここが伸びています!

