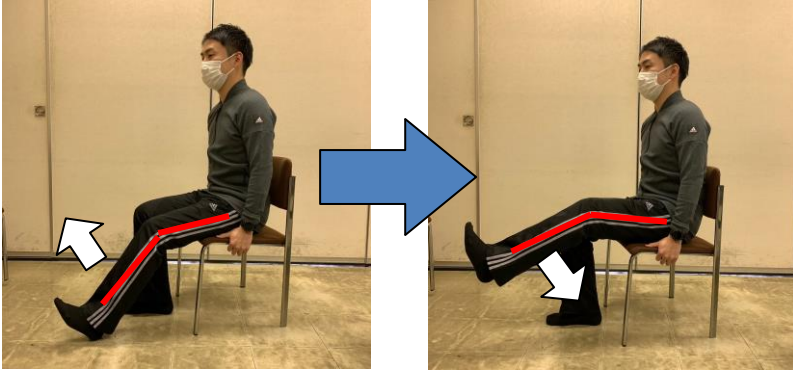


おうちでできる運動

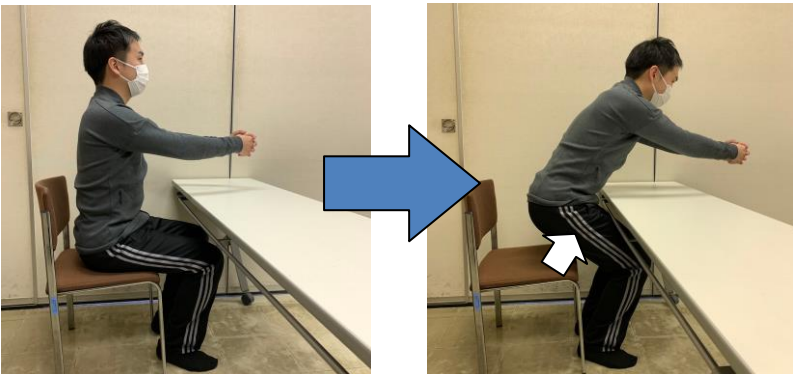
～筋トレ編～

1. 太ももの前の筋肉の運動

(歩行、立ち上がり・座り動作、階段昇降動作などで重要な役割)



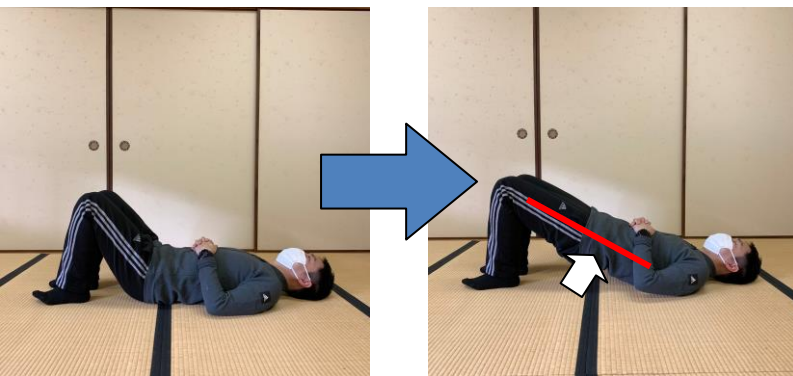
- ①膝を軽く曲げた姿勢をとります。
- ②膝の角度を変えずに、そのまま足全体を上げます。
- ③2～5秒程度かけて上げて、2～5秒程度かけて下ろします。
- ④これを10回3セット行います。



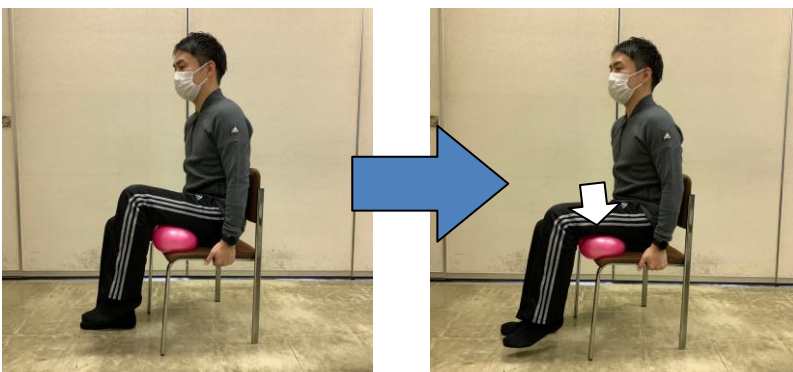
- ①椅子から立ち上がろうとして、お尻が浮いたところで止まります。
- ②この状態で10～30秒程度止まっておきます。
- ③これを3セット行います。

2. お尻の筋肉の運動

(立ち上がり・座り動作、階段昇降動作などで重要な役割)



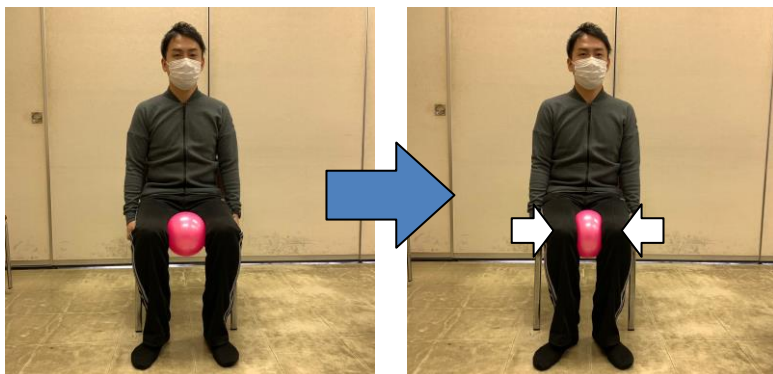
- ①仰向けで膝を立てた姿勢になります。
- ②太ももと身体がまっすぐになるまでお尻を上げます。
- ③これを10回3セット行います。



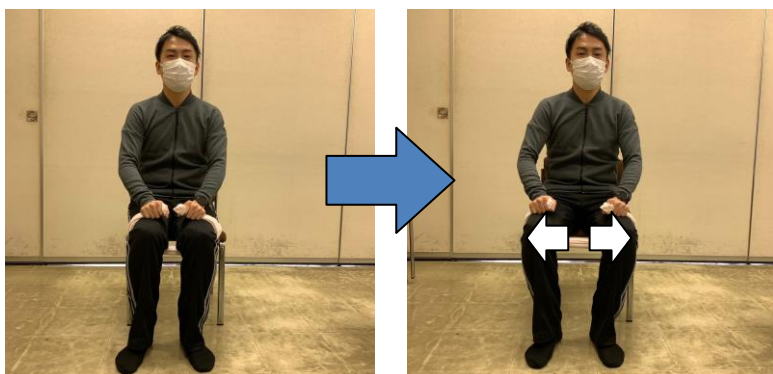
- ①椅子に座って、片足ずつ行います。
- ②ゴムボールを太ももと座面の間に挟みます。
- ③ゴムボールを太ももで押しつぶすように、下へ力を入れます(5秒間程度力を入れ続ける)
- ④これを10回3セット行います。

3. 足の内側・外側の筋肉の運動

(骨盤の安定、片脚で身体を保持する、歩行の安定性で重要な役割)



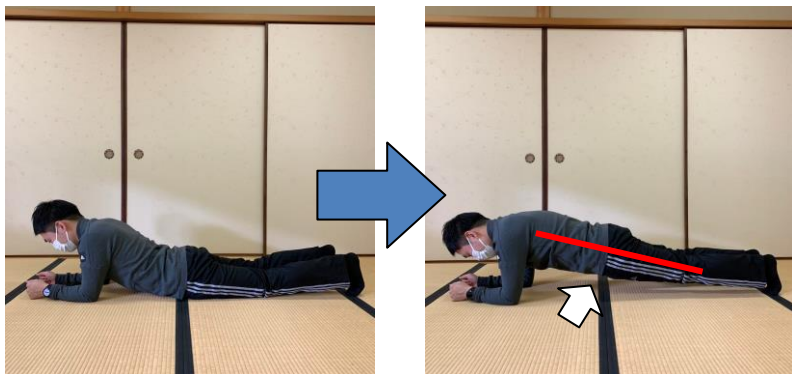
- ①椅子に座って、ゴムボールを太ももで挟みます。
- ②太ももで押しつぶすようす、内側へ力を入れます。(5秒間程度力を入れ続ける)
- ③これを10回3セット行います。



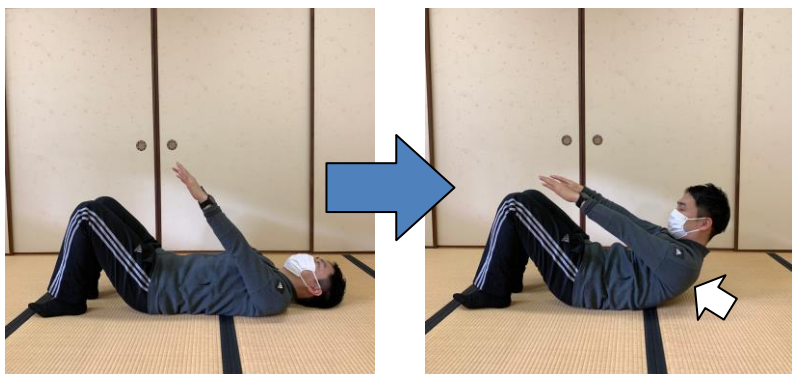
- ①椅子に座って、タオルかゴムチューブなどで輪を作り、太ももを囲います。
- ②タオルかゴムチューブを両手でしっかりと持って、太ももで外側へ押し広げるように力を入れます。(5秒間程度力を入れ続ける)
- ③これを10回3セット行います。

4. お腹周り(体幹)の筋肉の運動

(姿勢保持で重要な役割)



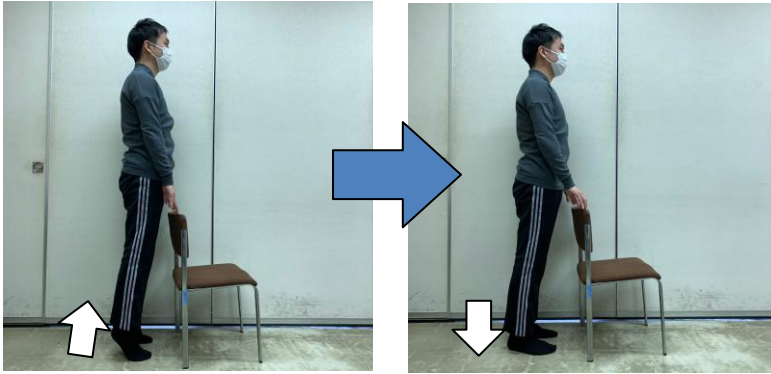
- ①うつぶせで肘立ての姿勢になります。
- ②つま先と腕で支えるように、お腹を床から離します。
- ③下肢と身体がまっすぐになるように意識しながら、10~30秒程度止めて、ゆっくり下ろします。
- ④これを3セット行います。



- ①仰向けで膝を立てた姿勢になり、両手は前に伸ばしておきます。
- ②肩が床から離れる程度まで、ゆっくりとおへそを見るように頭を上げます。
- ③2~5秒程度かけて上げて、2~5秒かけて下ろします。
- ④これを10回3セット行います。

5. ふくらはぎの筋肉の運動

(歩行、立ち上がり、踏ん張りなどで重要な役割と骨を鍛える)



- ① 椅子の背もたれや壁などに手を添えます。
- ② 膝を伸ばしたまま、ゆっくりとまっすぐ上にかかとを上げて、5秒程度止めます。
- ③ ストンとかかとを下ろし、骨に衝撃を加えます。
- ④ これを10回3セット行います。

大津市役所 長寿政策課