

い

き

い

き

筋トレ体操 (抜粋)

いつまでもいきいきとした生活を送るためには、**動ける身体**を保ち、**自立した生活**を送ることが大切です。そのためには、**筋力を維持**することが必要です。

いきいき筋トレ体操を自分の体力や体調に合わせて続けましょう！

～体操を始める前に～

- ▶使用するイスは安定していますか？
- ▶周りに物はないですか？



鍛える筋肉を
意識して
行いましょう。

～安全に体操をするために必ず確認してください～

- ①無理をしないで徐々に行う。
- ②ウォーミングアップ、ストレッチから始めクールダウンで終わる。
- ③水分を補給する。
- ④痛みが起きたら休憩する。
- ⑤トレーニング中の転倒に注意する。
- ⑥トレーニング中は息を止めない。
- ⑦「1, 2, 3, 4」ゆっくりとしたテンポで行う。
- ⑧トレーニングを自己流に変更しない。
- ⑨トレーニングの内容は複数の種目を行う。
多くの種目を行ってバランスのとれたトレーニングをしましょう。
- ⑩継続がもっとも大切！

1. 膝伸ばし運動(太ももの筋トレ)

イスに座って膝伸ばし



太ももの前面に「グッ」と力を入れて膝を伸ばしきる



- ①足は肩幅に開き、背すじを伸ばし背もたれのある安定したイスに深く座る。
- ②手をイスに添え、片脚ずつゆっくりと膝を伸ばす。
- ③ゆっくりと脚をおろす。
- ④②～③の動作を、左右10回ずつ繰り返す。

【注意】
膝を上げすぎない

つま先を上に向ける

2. つま先立ち運動(ふくらはぎの筋トレ)

イスや壁に手をついてつま先立ち運動

- ①足を肩幅に開き、イスや壁に手を添えて立ち、背すじ・腰を伸ばす。
- ②正面に目線に向けたまま、ゆっくりとかかとを上げる。
- ③ゆっくりとかかとを下ろす。
- ④②～③の動作を、10回繰り返す。

【イス】



つま先は前方に向ける

まっすぐ上に伸び上がる

【壁】



ふくらはぎに力を入れる

3. 片脚上げ運動(お尻・太ももの筋トレ)

横向きに寝て、片脚上げ運動

- ①横向きに寝て、下側の腕を枕にする。下側の脚は曲げ、上側の手を床についで身体を支える。
- ②膝を伸ばしたまま、上側の脚をゆっくり上げる。
- ③姿勢を保ったままゆっくりと戻す。
- ④②～③の動作を、左右10回ずつ繰り返す。

【注意】
上体を起こさない
つま先を正面に向ける



【注意】
膝は曲げない
脚は上げすぎない



4. 背筋運動(背中・お尻の筋トレ)

仰向けお尻上げ運動

- ①仰向けになり膝を立て、両手はまっすぐ床に添える。
- ②お尻、腰、背中順にゆっくり床からはなす。
- ③背中、腰、お尻順にゆっくりおろす。
- ④②～③の動作を、10回繰り返す。



【注意】
腰を反らさないように