

心も体も
軽やか
だっちゃん

転ばん体操 元気もん

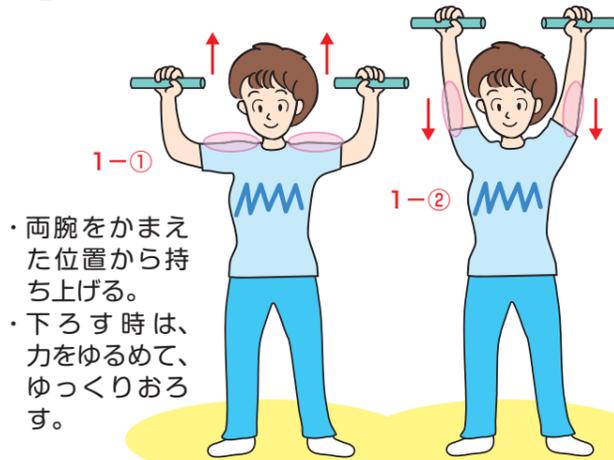
力強く筋力アップ運動

- ストレッチで体をほぐしたら、体を支える筋肉を補強する運動をしましょう。
- 動かしている筋肉を意識しましょう。印がきたえる筋肉です。
- 痛みのある時は、無理せずできる範囲で行うか、中止をしましょう。
- それぞれの動きを5~10回程度にして、少しずつ増やしましょう。

ダンベル体操

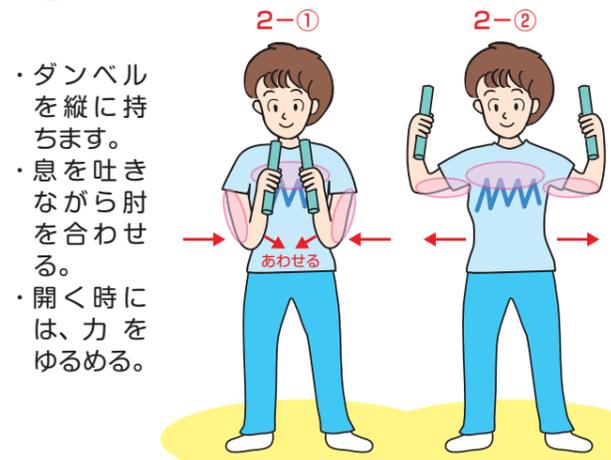
※ダンベルは個人に応じて重さが異なります。通常500g(1本)程度から始めます。

1 肩のトレーニング(10回)



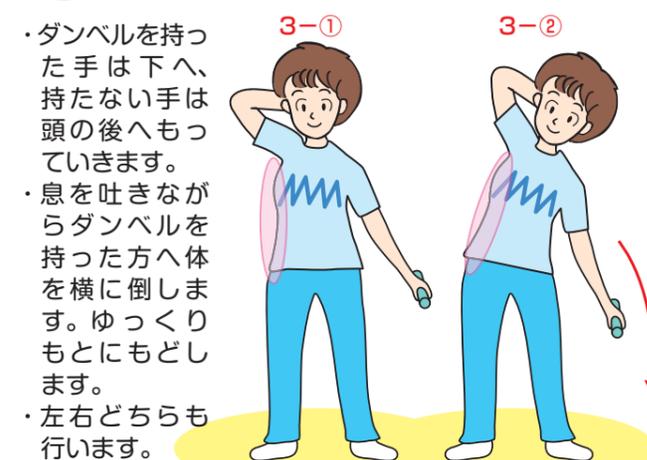
- ・両腕をかまえた位置から持ち上げる。
- ・下ろす時は、力をゆるめて、ゆっくりおろす。

2 胸のトレーニング(10回)



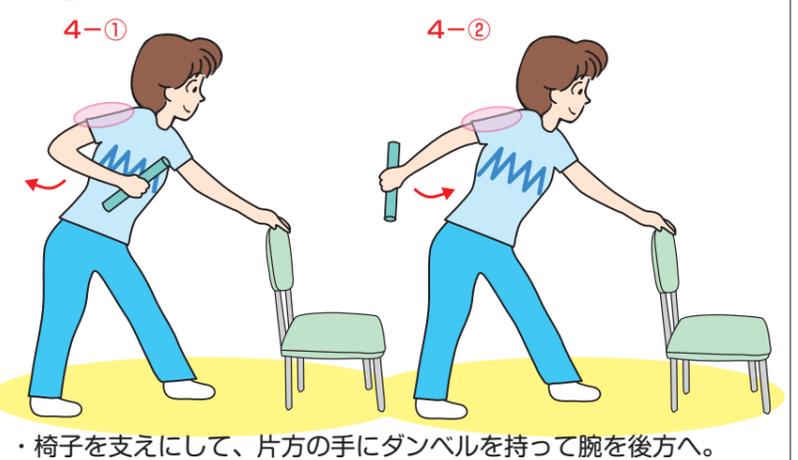
- ・ダンベルを縦に持ちます。
- ・息を吐きながら肘を合わせる。
- ・開く時には、力をゆるめる。

3 腹筋(脇腹)のトレーニング



- ・ダンベルを持った手は下へ、持たない手は頭の後ろへもっていきます。
- ・息を吐きながらダンベルを持った方へ体を横に倒します。ゆっくりもとにもどします。
- ・左右どちらも行います。

4 二の腕のトレーニング



- ・椅子を支えにして、片方の手にダンベルを持って腕を後方へ。
- ・肘を曲げた姿勢から肩・肘の位置を動かさずにダンベルを前後に動かす。

椅子やマットを使った体操

1 かかと上げ/つま先上げ



- ・親指側に体重をかけ、つま先で立ちます。
- ・ふくらはぎをきたえます。

- ・反対につま先をあげてかかとで立ちます。お尻は突き出さない。
- ・ひざから下の筋肉をきたえます。

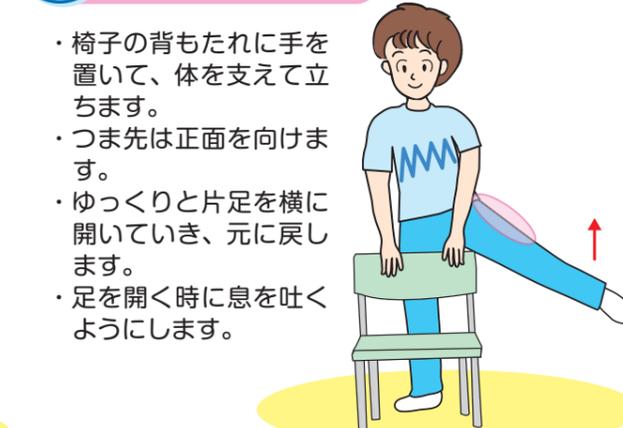
2 スクワット



- ・後ろの椅子に座るつもりで1,2,3,4とおしりをゆっくり下げる。
- ・かかとに体重をかけて膝がつま先より前へ出ないようにします。
- ・ゆっくりと1,2,3,4と立ち上がります。

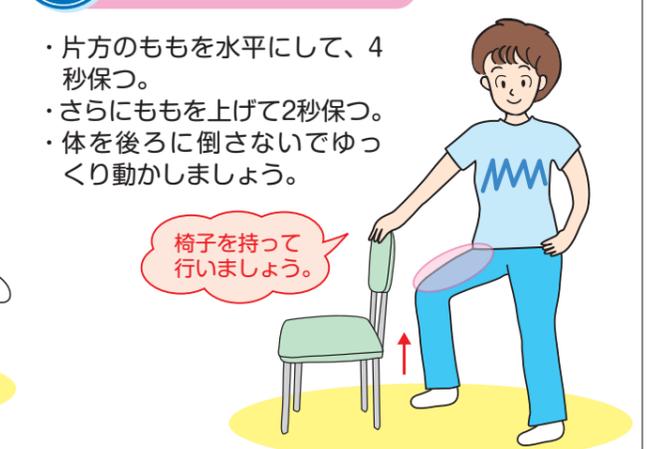
骨盤底筋をきたえます。

3 足の横上げ



- ・椅子の背もたれに手を置いて、体を支えて立ちます。
- ・つま先は正面を向けます。
- ・ゆっくりと片足を横に開いていき、元に戻します。
- ・足を開く時に息を吐くようにします。

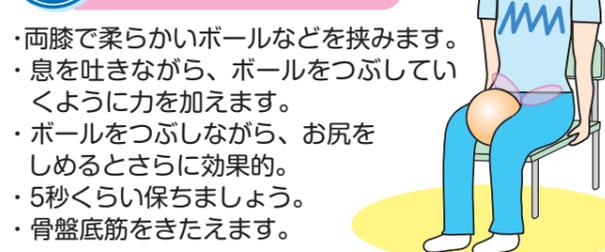
4 その場足ふみ



- ・片方のももを水平にして、4秒保つ。
- ・さらにももを上げて2秒保つ。
- ・体を後ろに倒さないでゆっくり動かしましょう。

椅子を持って行いましょう。

5 ボールはさみ



- ・両膝で柔らかいボールなどを挟みます。
- ・息を吐きながら、ボールをつぶしていくように力を加えます。
- ・ボールをつぶしながら、お尻をしめるとさらに効果的。
- ・5秒くらい保ちましょう。
- ・骨盤底筋をきたえます。

6 腹筋の運動

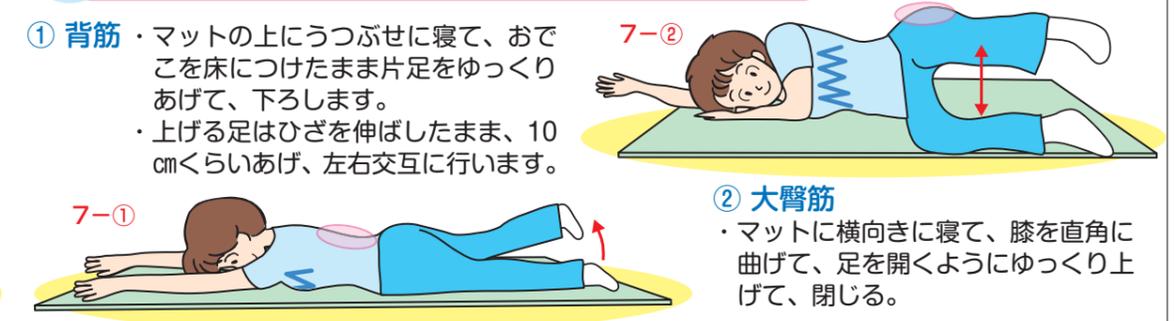


- ・あお向けに寝て、膝をほぼ直角に曲げます。ももに手を置いたまま、おへそを見るようにして頭と上体を持ち上げます。ゆっくりと元に戻します。

あお向けができない人は膝上げ

- ・椅子に浅く座ります。手は椅子の座面を持ち、体を安定させます。片方の膝を上げながら、胸に引き寄せます。おへそを見るようにします。

7 背筋・大臀筋の運動 左右共行いましょう。



- ① 背筋 ・マットの上うつぶせに寝て、おでこを床につけたまま片足をゆっくりあげて、下ろします。
- ・上げる足はひざを伸ばしたまま、10cmくらいあげ、左右交互に行います。

② 大臀筋

- ・マットに横向きに寝て、膝を直角に曲げて、足を開くようにゆっくり上げて、閉じる。