

筋力運動

両腕または両脚に重りをつけて行う運動です。

①～⑦の動作を、1～8の掛け声に合わせて各々10回行います。

- ① 腕を前に上げる運動
- ② 腕を横に上げる運動
- ③ 腕の曲げ伸ばし運動
- ④ 椅子からの立ち上がり運動
- ⑤ 膝を伸ばす運動
- ⑥ 脚の後ろ上げ運動
- ⑦ 脚の横上げ運動

1

腕を前に上げる運動



親指側が上を向くように



両手を軽く握ります。両腕をゆっくりと前に(肩の高さまで)上げ、ゆっくりと下ろします。

【効果】物を持ち上げたり、腕を上上げるなど動作が楽になります。

2

腕を横に上げる運動



手の甲側が上を向くように



両手を軽く握ります。両腕をゆっくりと横に(肩の高さまで)上げ、ゆっくりと下ろします。

【効果】物を持って歩いたり、ふとんやベッドからの起き上がりが楽になります。

3

腕の曲げ伸ばし運動



できるだけ肘は体の横につけたまま

両手を軽く握ります。片腕をゆっくりと胸のほうへ曲げ、ゆっくりと元に戻します。反対の腕も同様に行います。



【効果】物を引き寄せたり、物を持ち上げることが楽になり、両手を使う家事が楽にできるようになります。

4

椅子からの立ち上がり運動



- ① 両手を胸の前で組み、両脚を肩幅程度に開き椅子に座ります。
- ② ゆっくりと椅子から立ち上がります。
- ③ ゆっくりと椅子に座ります。

【効果】椅子からの立ち上がりや、階段昇降、浴槽の出入りの動作が楽になると同時に転びにくくなります。

5

膝を伸ばす運動



- ① 片脚の膝を伸ばします。膝を伸ばしきった時に、つま先を自分の方に向けるようにします。
- ② 伸ばしきったら元の位置まで下ろします。反対の脚も同様に行います。

【効果】歩くときの膝の安定性がよくなり、膝の痛みなどが楽になります。

6

脚の後ろ上げ運動



椅子の後ろに立ちます。片脚ずつ後ろへ上げ下ろしをします。



膝は伸ばして(少し曲げても可)

上体が前に傾かないように

お尻の筋肉を意識して

【効果】歩く速度が速くなるとともに、階段昇降が楽になります。