

# お達者筋力トレーニング

muscle training 編

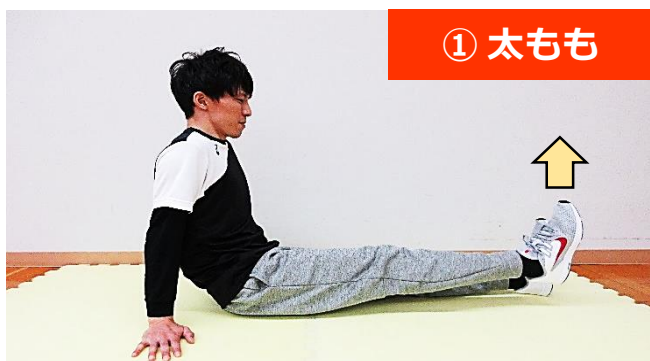
高齢福祉課・健康づくり課で紹介している「**介護予防のための筋力トレーニング**」です。

筋力をつけ、健康的な生活を送りましょう！！

注意  
点

- ① 息を止めないで、自然に呼吸しながらやりましょう。
- ② 痛いことや怖いことはしなくていいです。
- ③ **1・2・3**で力をいれ、**4・5・6・7**で**保持**し、**8・9・10**で**元**に戻ります。
- ④ 慣れていない方は表面を、体力に自信のある方は裏面を行いましょう。

## ① 太もも



両手を横につき、膝を伸ばしたまま片足を上げ、保持し、戻します。

## ② 横の腹筋



片方の肘と手をついた側の膝を近づけ、保持し、戻します。

## ③ 腹筋



両手は後ろにつき、両足を上げ、保持し、戻します。

## ④ お尻



両手は横につき、足の幅を広げ、お尻を上げ、保持し、戻します。

## ⑤ 腕



両手・両膝はつけたまま、両肘を軽く曲げ、保持し、戻します。

## ⑥ 全身運動



四つ這いの姿勢から、片手または片足を上げ、保持し、戻します。

運動によって獲得した効果は、中止すると消失してしまいます。  
目標を立て、少しずつ・コツコツと取り組んでみましょう！



## 体力に自信のある方 ※①の太ももは椅子編の裏面と同様

### ② 横の腹筋



片方の肘と反対側の膝を、  
近づけ、保持し、戻します。

### ③ 腹筋



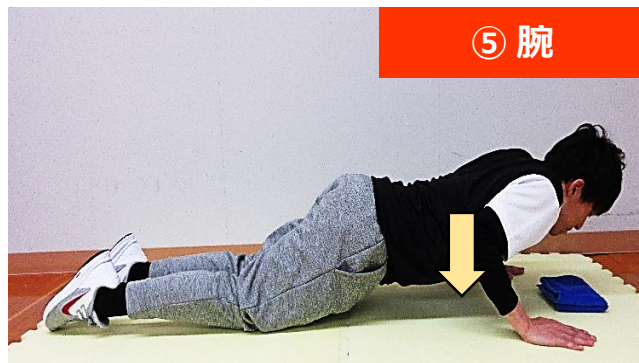
両膝を曲げたまま、  
体を起こし、保持し、戻します。

### ④ お尻



両手をお腹の上に置き、足の幅を狭め、  
お尻を上げ、保持し、戻します。

### ⑤ 腕



両手・両膝はつけたまま、  
両肘を深く曲げ、保持し、戻します。

### ⑥ 全身運動



四つ這いの姿勢から、  
片手と反対側の足を上げ、保持し、戻します。



### 何回位行えばいいの？

適切な回数や頻度は、個人の身体状況や  
運動習慣などにより違います。

これから運動を始める方は、まず各10  
回1セット・週2～3回行うことを目標  
にし、慣れてきたら各10回2セットを  
目標に行いましょう！

筋力トレーニングだけでなく、運動前後のストレッチ、ウォーキング、スポーツなど様々な  
種目と組み合わせることで、介護予防にだけでなく、認知症の予防やストレスの軽減などにも  
良い影響を及ぼします。このような運動を継続して、健康的な生活を送りましょう！！

