

家庭でできる筋力アップ体操 ②

膝伸ばしの足上げ運動

頻度： 2日に1回

回数： 左右10回ずつ

説明：
椅子に浅く腰掛け、足を上げます。膝の位置と姿勢が変わらないように膝の曲げ伸ばしをしましょう。



姿勢が変わらない
ように気を付けてね！



椅子スクワット

頻度： 毎日

回数： 15回

説明：
椅子に浅く腰掛け、かかとで、地面を蹴るように椅子から立ち上がりましょう。座るときは、ゆっくり太ももを意識して座りましょう。



スクワット

頻度： 毎日

回数： 15回

説明：
基本的には椅子スクワットと同じですが、しっかりと地面を蹴るように立ち上がりましょう。



手すりや椅子に
つかまってね！



足開き運動

頻度： 2日に1回

回数： 左右10回ずつ

説明：
手すりにつかまり、体が傾きすぎないように足を開きます。常に開いた足は、浮かせながら頑張りましょう。



軸



後ろに足上げ運動

頻度： 2日に1回


回数： 左右10回ずつ

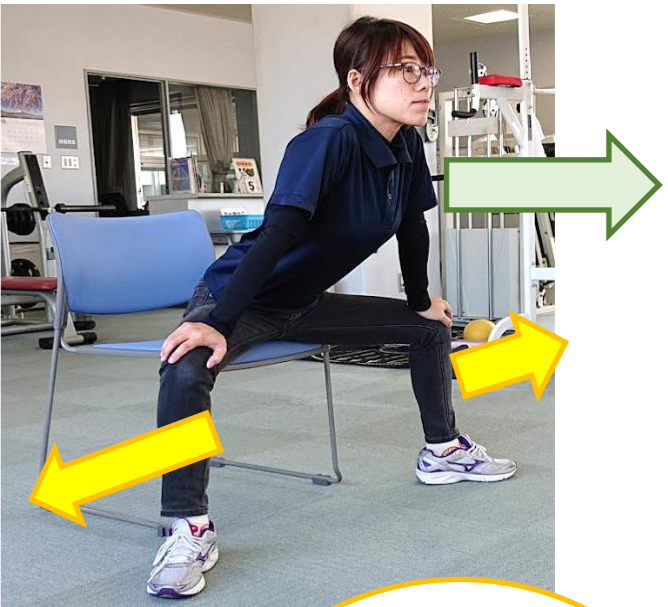
説明：
手すりなどにつかまり、姿勢が前傾姿勢になりすぎないように、足を後ろに上げましょう。



○注意点

- ・無理しないように行いましょう
- ・椅子など捕まる物を用意して安全に行いましょう
- ・体調不良の方、膝痛、腰痛などの方は無理せずに行いましょう
- ・途中で水分補給をしてください。

膝裏伸ばし	 
頻度： 毎日	
回数： 伸ばして 15秒止める	
説明： 椅子に浅く座り、片足を伸ばします。膝を痛くならないようにしっかり伸ばし、つま先も上げます。体を前に倒して、膝裏を伸ばしましょう。	

股関節伸ばし	
頻度： 2日に1回	
回数： 伸ばして 15秒止める	
説明： 椅子に浅く座り、足を広げます。手を突っ張り棒の役目をして、体を前に出します。股関節を伸ばすイメージを持ちましょう。	

四つん這い運動	  <div data-bbox="884 737 1368 947" style="position: absolute; border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content;"> 膝の痛い人は、無理しないでね！ </div>
頻度： 2日に1回	
回数： 右足・左手 セットで10回 左足・右手 セットで10回	
説明： 四つん這いの状態で、互い違いの手足を伸ばしましょう。目線もしっかり前を向きます。なるべく膝を伸ばしましょう。	

膝曲げの前屈運動	  <div data-bbox="2377 632 2822 989" style="position: absolute; border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content;"> 座布団などをお尻にしいて、おこなっても良いですよ！ </div>
頻度： 毎日	
回数： 倒れた状態で15秒	
説明： 床に座り、膝を少し曲げた状態で、前屈しましょう。無理に強く伸ばさなくても大丈夫です。	

膝伸ばしの前屈運動	  <div data-bbox="507 1304 1071 1577" style="position: absolute; border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content;"> 座布団などをお尻にしいて、おこなっても良いですよ！ </div>
頻度： 毎日	
回数： 前傾姿勢で 15秒	
説明： 床に座り、膝を伸ばします。なるべく良い姿勢で前に倒れましょう。つま先も少し上げましょう。	


◎家庭でできる筋力アップ体操も放映中！

◆CATVの放送も活用していただき、先生と一緒に自宅で体操を実践してみてください！

(塩山・大和地域) 放送時間
9:00~9:30、16:30~17:00

(勝沼地域) 放送時間
6:30~7:00、13:00~13:30、
16:30~17:00、23:30~0:00

認知症予防にも役立ちます！！



制作/ 株式会社エムズスポーツ 編集/ 甲州市役所 介護支援課 介護予防担当