

筋力アップ体操



DVDも
あります!!

一回でも
やった分だけ
貯筋できますよ♪♪

生涯元気で過ごせることを目指し、高齢者の筋力アップのための「かとういきいき筋力アップ体操」と青壮年期からの生活習慣病予防を目指した基礎代謝アップ作戦として「サンサンエクササイズ～加東サンサンチャレンジ～」を推奨しています。今回その中から、いつでもどこでも手軽に取り入れやすく効果的に筋力アップできる体操を5種類ご紹介します。

筋力は20歳をピークに徐々に低下していきませんが、筋力アップ体操をコツコツと続けることによって今の筋力を維持または強化することができます。

(実際に、教室では80歳代・90歳代の方が体力測定結果で筋力の改善がみられています。)

子どもから高齢者の方まで、ご自分に合ったペースで、家庭や地域で是非取り組んでいただきたいと思います。

地域のサロン等で「かとういきいき筋力アップ体操」を行いたいという希望がありましたら、体操ボランティア等もお伺いしますので、お気軽に健康課までご連絡ください。

みんなで健康めざして、
コツコツ続けましょう



回数は5回
程度から
徐々に増やして
いきましょう!

問い合わせ先

加東市市民安全部 健康課

TEL (0795) 42-2800 FAX (0795) 42-3978

【太もも・お尻、腹筋】

3つの大きな筋肉を動かすと、筋肉量がアップしますよ!

地域で手軽に体操していただけるように、じゅうたんの上でできる体操とイスを使った体操の2種類を紹介しています。行いやすいほうを選んで是非取り組んでくださいね♪

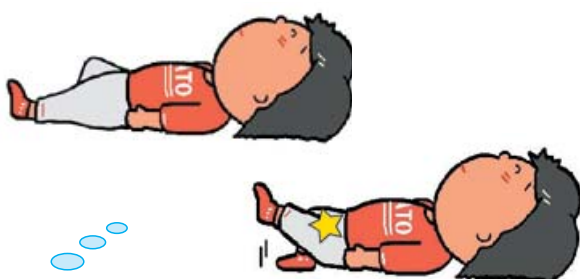
◆ トレーニングする筋肉★印に意識を集中しましょう ◆

1

太ももの表側の筋肉を強くする体操

太ももの表側が硬くなっていたらオッケーです!! 連続10～20回が目標です。

【じゅうたんの場合】



息を止めないで
ゆっくり呼吸しながら
行ってね♪

- ①仰向けに寝て、左の膝を立てる。
- ②右足の膝を伸ばしたまま「1、2、3、4」とゆっくりとしたリズムで息を吐きながら45度くらいまであげる。
- ③「5、6、7、8」で、ゆっくりと右足を降ろして元の位置に戻す。
- ④反対側の足も同じように行う。

【イスを使う場合】



運動の前後は、
水分補給も忘れずに♪

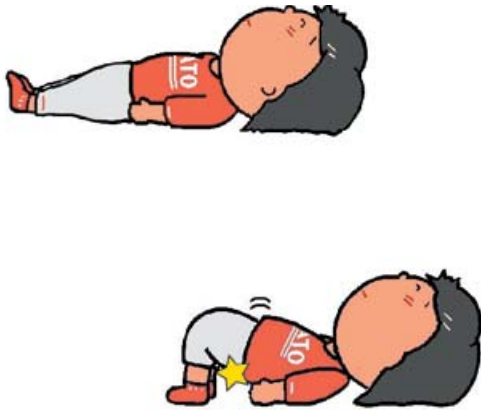
- ①椅子に深くゆったりと腰を掛け、膝は直角より少し多めに曲げた状態から運動を開始する。
- ②右足を「1、2、3、4」とゆっくりとしたリズムで息を吐きながら膝が伸びきるまで伸ばしてゆく。
- ③「5、6、7、8」で、ゆっくりと降ろして元の位置に戻す。
- ④反対側の足も同じように行う。

2

お尻の筋肉と背筋を強くする体操

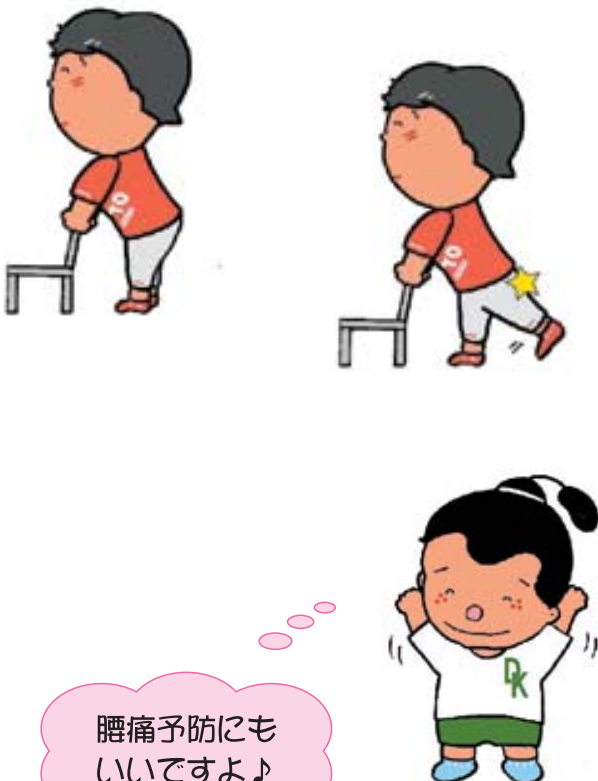
お尻が硬くなっていたらオッケーです!! 連続10～20回を目標に。

【じゅうたんの場合】



- ①仰向けに寝て、両膝を立てる。体から少し離して手のひらを床につく。
- ②お尻を「1、2、3、4」とゆっくりとしたリズムで息を吐きながらあげてゆく。お尻は体と太ももが一直線になる程度まであげる。
- ③「5、6、7、8」で、ゆっくりとお尻を降ろして元の位置に戻す。

【イスを使う場合】



腰痛予防にも
いいですよ♪

- ①イスの後ろに立ち、背もたれにつかまる。少し体が前かがみになるように立ち位置を調整する。
- ②右足を「1、2、3、4」とゆっくりとしたリズムで息を吐きながら後ろにあげてゆく。足は体と一直線か、それより少し後ろに行く程度まであげる。
- ③「5、6、7、8」で、ゆっくりと足を降ろして元の位置に戻す。
- ④反対側の足も同じように行う。

お腹の筋肉を意識しましょう！ 連続10～20回を目標に。

【じゅうたんの場合】



- ①仰向けに寝て、両膝を立てる。
- ②両手を膝のほうへ向けて伸ばし、「1、2、3、4」とゆっくりとしたリズムで息を吐きながら頭と肩の部分が床から離れる程度まで頭を起こす。
- ③「5、6、7、8」で、ゆっくりと息を吸いながら頭を降ろしてして元の位置に戻す。

【イスを使う場合】



- ①浅めに腰を掛け背もたれから背中を離す。両手を組み真っ直ぐ前に伸ばす。
バランスに自信がない方は、手を体の横に置く。
- ②両足を床から離しお尻だけでバランスをとりながら座るようにする。
この姿勢でゆっくり呼吸しながら8秒間保持する。
- ③ゆっくりと両足を降ろす。

4

ふくらはぎの筋肉を強くする体操



いすなどにつかまり、転倒しないように注意しながら、ゆっくりと!!

- ① イスの後ろや壁の近くなど、すぐにつかまることができる場所に立つ。
バランスに自信がない方は、はじめからイス等につかまって行う。
- ② 両方の踵を「1、2、3、4」とゆっくりとしたリズムであげてゆく。
- ③ 「5、6、7、8」で、ゆっくりと踵を降ろして元の位置に戻す。

5

腕の筋肉を強くする体操

この運動は椅子に座って、または立って行う。



耳の横を通るように腕をあげる。肩が痛い、腕が上がらない等の場合は、ななめ前方向にあげる。

- ① イスに座って行う場合は、浅めに腰を掛け背もたれから背中を離し、背筋を伸ばす。
立って行う場合は背筋を伸ばした状態で立つ。
- ② 手のひらを前にして軽く握り肘を曲げてこぶしを肩の近くに置く。肘を背中の後ろで両方の肘を近づけるように両腕を引く。
- ③ 「1、2、3、4」とゆっくりとしたリズムで肘を伸ばしながら（バンザイのイメージ）上方向へ伸ばしてゆく。
- ④ 「5、6、7、8」で、ゆっくりと腕を降ろして元の位置に戻す。

**「楽しく勇躍体操」の振り付け
ポスターやDVDは希望団体に
無料配布しています!!**

地域包括支援センターまで

**「勇躍加東」のCDは
有料で販売しています。**

企画部企画政策課まで

**現在、CATV702chで
8時、11時、14時、17時、
20時、23時に放送中!!**



発 行

加東市福祉部高齢介護課

〒673-1493 加東市社25番地

TEL (0795)-43-0440(直通)

FAX (0795)-42-1735

平成24年3月