

# 自宅で簡単！筋力アップ運動

## ～体操編～

この運動は、高齢者の筋力アップを目的に理学療法士が作成しました。  
自宅で簡単にできるので、ぜひ取り組んでみてください！

### 準備体操（ストレッチ）

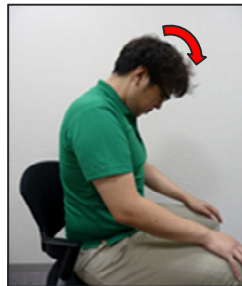
まずは、準備体操をしましょう  
全身の柔軟性を高め、ケガの予防にもつながります◎

#### ① 頭を左右に倒す (首の横側をのぼす) 10秒



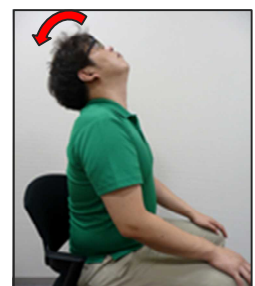
(1)頭を右に倒す (2)頭を左に倒す

#### ② 頭を前に倒す (首の後ろ側をのぼす) 10秒



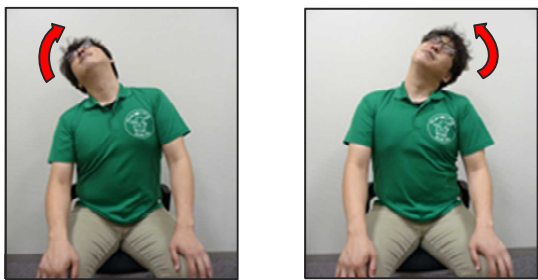
おへそをみるように

#### ③ 頭を後ろに倒す (首の前側をのぼす) 10秒



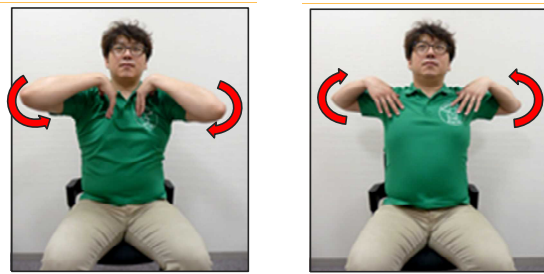
天井をみるように

#### ④ 首を回す (首全体) 3回



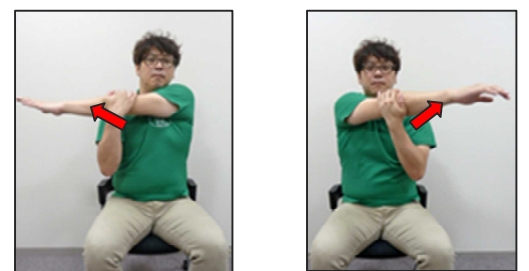
(1)右回し (2)左回し

#### ⑤ 肩まわし (肩まわりの体操) 10回



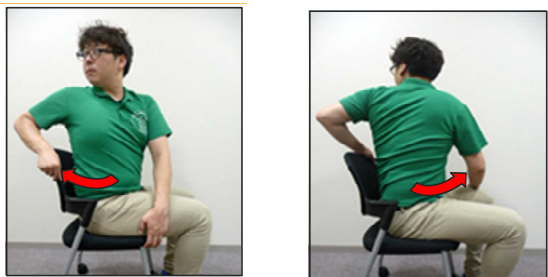
肘で円を描くようにして肩を回す  
(1)前回し (2)後ろ回し

#### ⑥ 腕のばし (腕のストレッチ) 10秒ずつ



肘に手をかけ、胸の方に引き寄せる

#### ⑦ 体ひねり (腰のストレッチ) 10秒



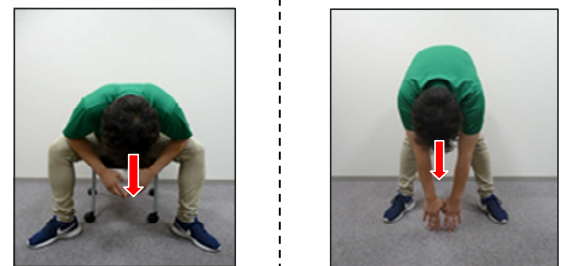
上半身を片側にひねる

#### ⑧ 体のばし (体側のストレッチ) 10秒



腕を下ろした状態で体を倒す  
◎反対の手を上げるとより効果的

#### ⑨ 前かがみ (腰のストレッチ) 10秒ずつ



(座位) 膝に手を置きおじぎ  
(立位) 手をのばしておじぎ

#### ⑩ 前かがみ (ななめ) 10秒ずつ



(座位) 顎を膝に近づける  
(立位) つま先を触るように

#### ⑪ 足首まわし (足首の体操) 5回ずつ



右足 左足それぞれ  
内回し・外回し



\*運動の途中にもこまめに水分補給を行いましょう



# 全身の体操

\*ご自身の体調や痛みに合わせて、**無理のない範囲**で行うようにしましょう  
 \*運動の途中で、**痛みや息切れ**等の症状があれば**中止**しましょう

## ① 肩～腕の体操(1) 10回



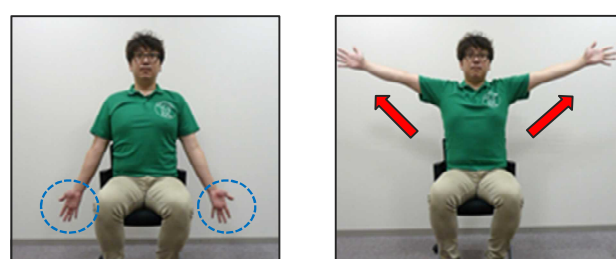
手のひらが正面  
バンザイするように肘を伸ばす

## ① 肩～腕の体操(2) 10回



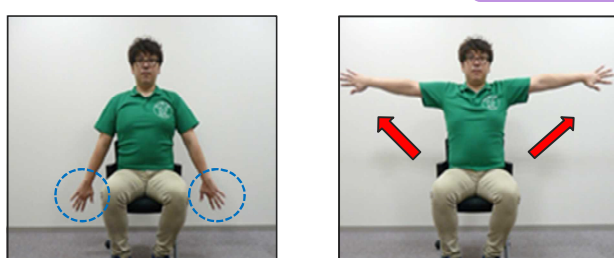
手のひらが正面  
耳の横から外にひらく

## ① 肩～腕の体操(3) 10回



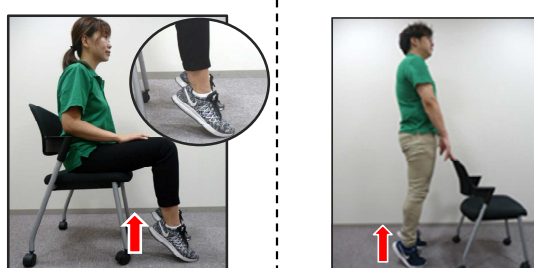
手のひらが正面  
肘を伸ばしたまま、肩の位置まで上げる

## ① 肩～腕の体操(4) 10回



手の甲が正面  
肘を伸ばしたまま、肩の位置まで上げる

## ② かかと上げ (ふくらはぎ) 10回



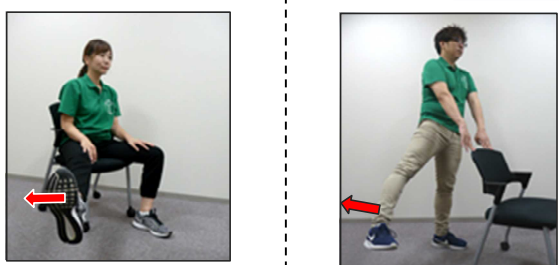
かかとを上げ下げする

## ③ つま先上げ (すね) 10回



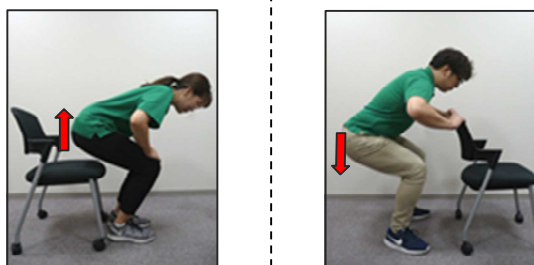
つま先を上げ下げする

## ④ 足の外開き (太ももの外側) 10回ずつ



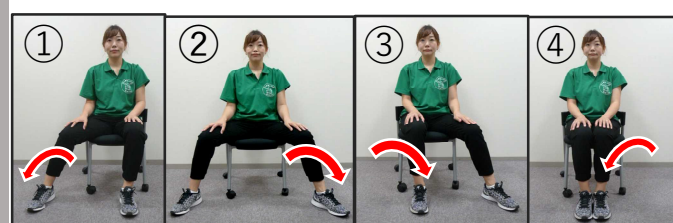
膝を伸ばしたまま、足を外にひらく

## ⑤ スクワット (足全体) 10回



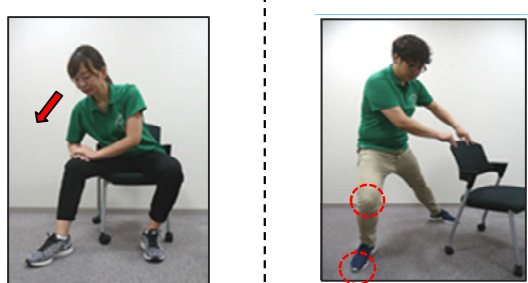
(座位) 立ち上がるようにしてお尻を浮かす  
 (立位) 後ろの椅子に座るように腰を落とす

## ⑥ サイドステップ (バランス) 10回



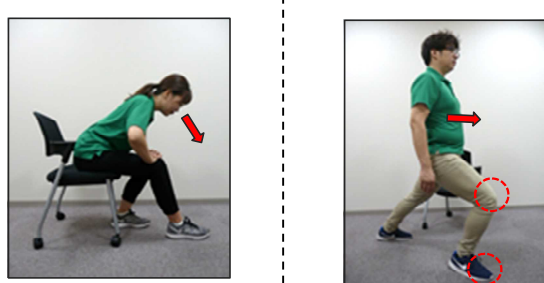
①②1歩ずつ順番に足をひらき  
 ③④1歩ずつ順番に足をとじる  
 ⇒4動作を1回として数える

## ⑦ サイドランジ (転倒予防) 10回ずつ



足を一步横にひらき、体重をかける  
 ◎膝とつま先が同じ方向を向くように

## ⑧ ランジ (転倒予防) 10回ずつ



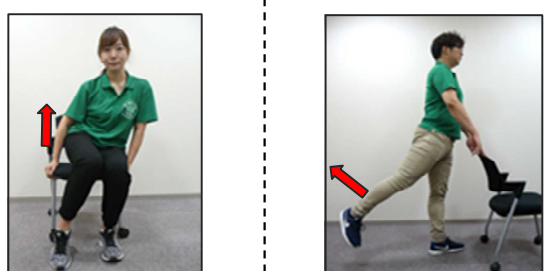
足を一步前に出し、体重をかける  
 ◎膝とつま先が同じ方向を向くように

## ⑨ ななめ腹筋 (腹斜筋) 10回ずつ



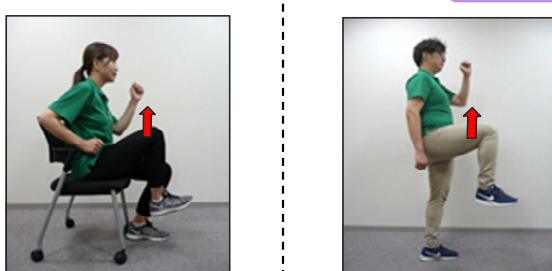
(1)右肘と左膝 (2)左肘と右膝  
 ななめ方向に動かす

## ⑩ 股関節伸展 (お尻) 10回ずつ



(座位) 片方のお尻を  
 (立位) 膝を伸ばしたまま

## ⑪ 足踏み (全身の体操) 30回



なるべく足を高く上げ足踏みする  
 ◎手が離せばしっかりと手をふる

## ⑫ 足上げ (ももの付け根) 30秒ずつ



30秒を目標に上げ続ける  
 ◎バランスを崩しそうなら一度足をつく