

自宅で簡単！筋力アップ運動

～ボール編～

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）

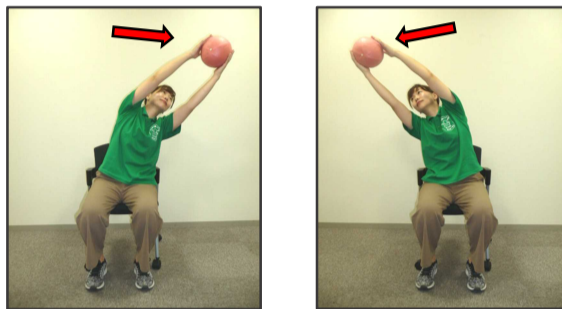
まずは、準備体操をしましょう
全身の柔軟性を高め、ケガの予防にもつながります◎

① バンザイ (上半身～腕) 10秒



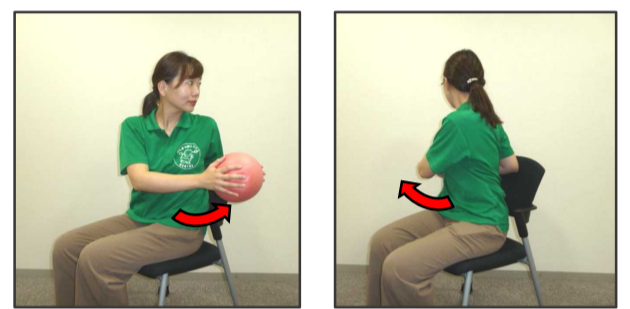
バンザイをするように両手を上げる

② 体側のばし (体側のストレッチ) 10秒ずつ



肘を伸ばしたまま左右に体を倒す

③ 体ひねり (腰のストレッチ) 10秒ずつ



上半身を片側にひねる

④ 胸そらし (胸部のストレッチ) 10秒



ボールを頭の後ろで持ち、肘をひらいて胸を反らす

⑤ 前かがみ (腰のストレッチ) 10秒



(1) 腕を太ももに置く (2) おじぎして体を前に倒す

⑥ 前かがみ (ななめ) 10秒ずつ



ボールを膝にのせ、頭を近づける

⑦ 太もも～ふくらはぎのばし 10秒ずつ



太もも～足首までボールを転がしながら体を倒す

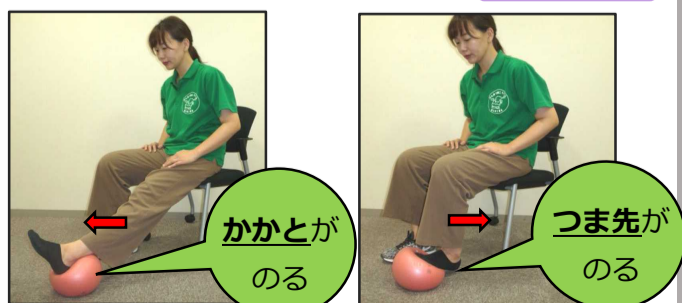
～運動時の注意点～

- *ご自身の体調や痛みに合わせて、**無理のない範囲**で行いましょう
- *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
- *運動の途中にもこまめに**水分補給**を行きましょう



足の体操

① 膝の曲げ伸ばし (膝と足首の体操) 10回ずつ



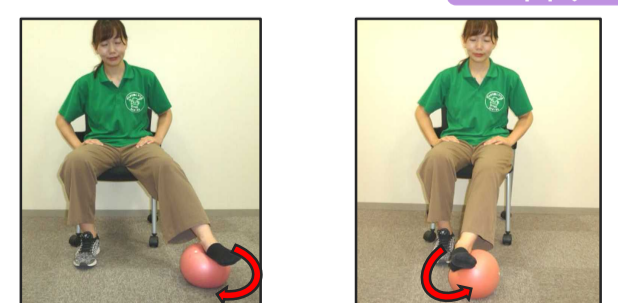
足をのせたまま、膝を伸ばして→曲げるを繰り返す

② 足の外開き (太ももの外側) 10回ずつ



膝を伸ばしたまま、足を外に開いて→戻すを繰り返す

③ 足でのボール回し (足首の体操) 10回ずつ



右足 左足それぞれ円を描くように内回し・外回し

④ ボール踏み
(お尻～太もも裏)
10回ずつ 10秒ずつ

(1) 踏んで→戻すを繰り返す
(2) 10秒間踏み続ける

⑤ 膝伸ばし
(太もも前面)
5回ずつ 10回

※片足ずつ 片足ずつもしくは両足同時にひざを伸ばす
※両足同時

⑥ もも上げ
(足の付け根)
5回ずつ 10回

※片足ずつ 片足ずつもしくは両足同時にももを上げる
※両足同時

⑦ 膝でのボールつぶし
(ももの内側)
10回 10秒

(1) 膝でボールをつぶして→戻す
(2) 10秒間ボールをつぶし続ける

⑧ もも上げ②
(足の付け根) 10秒ずつ

ももを上げ、お腹と太ももでボールをはさむ

上半身の体操

⑨ 足元からバンザイ
(背中～腕) 10回

腕をのばしたままボールを床から天井に向かって上げる

⑩ 指でのボールつぶし
(握力) 10回 10秒

(1) 両手でボールをつぶして→戻す
(2) 10秒間ボールをつぶし続ける

⑪ ななめ上にバンザイ
(背中～腕) 10回ずつ

腕をのばしたまま、ボールを膝の外側から天井に向かって上げる(ななめ方向)

⑫ お腹でのボールつぶし
(腹筋) 10回 10秒

(1) お腹と手のひらでボールをつぶし合う
(2) 10秒間ボールをつぶし続ける

⑬ ななめ腹筋
(腹斜筋) 10回ずつ

ななめ方向にボールと膝を近づける
お腹に力を入れる

⑭ ボール回し
(腕の体操) 10回ずつ

体のまわりでボールを回す(右回し・左回し)

⑮ 前方へのリーチ
(背中・腕) 10回

前方にボールを置くようにして、腕をのばし、体を前に倒す。

⑯ 深呼吸
(腕の体操)

(1) 鼻から息を吸う
(2) 口から息をゆっくりと吐く