

# 自宅で簡単！筋力アップ運動

## ～バランス編～

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）

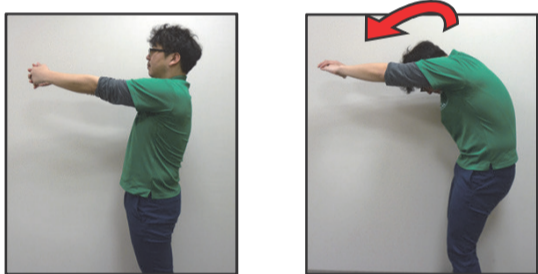
まずは、準備体操をしましょう  
全身の柔軟性を高め、ケガの予防にもつながります◎

#### ① バンザイ (上半身～腕) 10秒



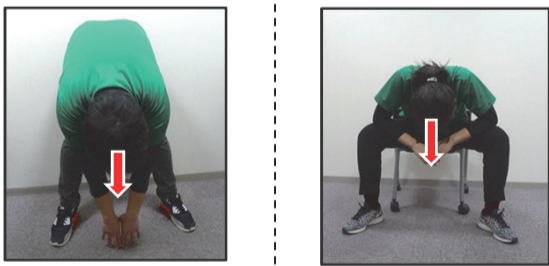
両手の指を組むか、バンザイをするように両手を上げる

#### ④ 体丸め (背中ストレッチ) 10秒ずつ



おへそを見るようにして体を丸める

#### ⑦ 前かがみ (腰のストレッチ) 10秒



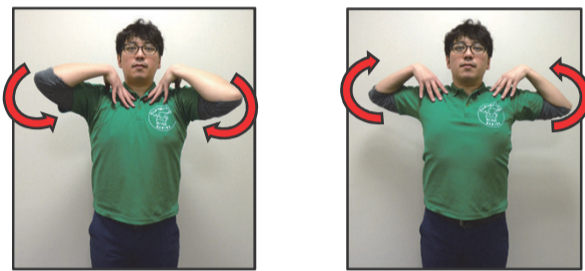
(立位) 手をのばしておじぎ  
(座位) 膝に手を置きおじぎ

#### ⑩ 足首まわし (足首の体操) 5回ずつ



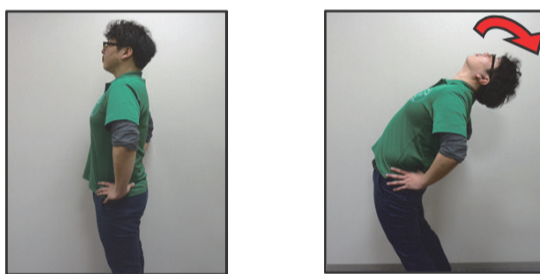
右足 左足それぞれ  
内回し・外回し

#### ② 肩まわし (肩まわりの体操) 5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

#### ⑤ 上体そらし (上半身のストレッチ) 10秒



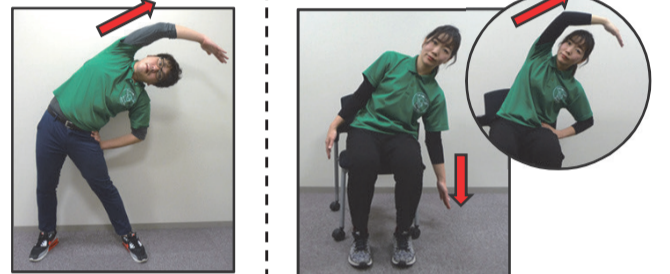
腰に手をあて、天井を見るように上体をそらす

#### ⑧ 前かがみ (ななめ) 10秒ずつ



(立位) つま先を触るように  
(座位) 顎を膝に近づける

#### ③ 体側のばし (体側のストレッチ) 10秒ずつ



片方の腕を下ろすか、腰にをあて体を倒す  
◎上側の手を上げるとより効果的

#### ⑥ 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

#### ⑨ 太もものばし (太ももの付け根) 10秒ずつ



(立位) 足を一步後ろに引く  
(座位) 椅子に浅く腰掛け足を後ろに引く

#### ～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



# バランス練習

バランス練習は転倒の予防につながります◎

ふらつく場合は、椅子や壁につかまるなどして、安全面に注意しましょう

## ① かかと上げ/つま先上げ (ふくらはぎ/すね) 各10回ずつ

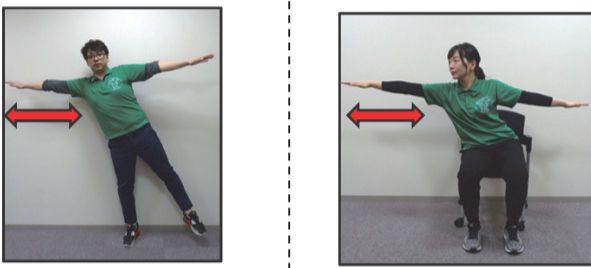


足を前後に少しずらす

かかとを  
上げ下げする

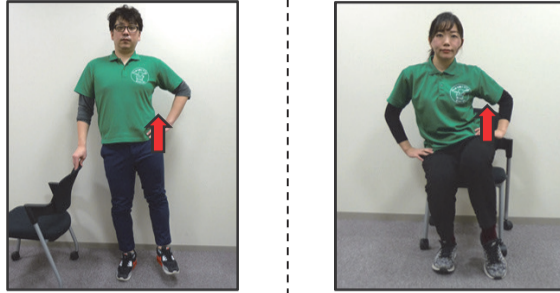
つま先を  
上げ下げする

## ④ 側方へのリーチ (側方バランス) 10回ずつ



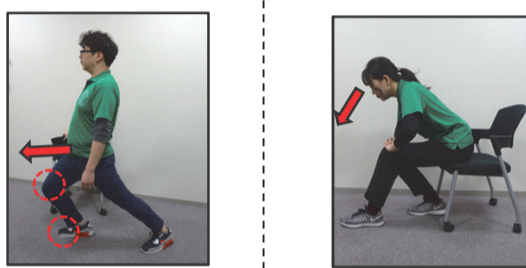
片側に手を伸ばしながら体を倒す

## ② 骨盤挙上 (わき腹) 10回ずつ



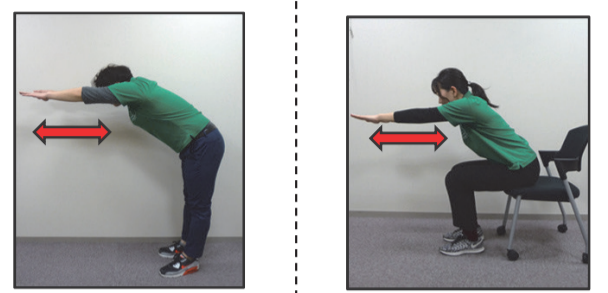
腰か椅子に手を添え、  
片方の骨盤を引き上げる

## ⑤ フロントランジ (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

## ③ 前方へのリーチ (前方バランス) 10回



腕をのばし、体を前に倒す

## ⑥ サイドランジ (転倒予防) 10回ずつ



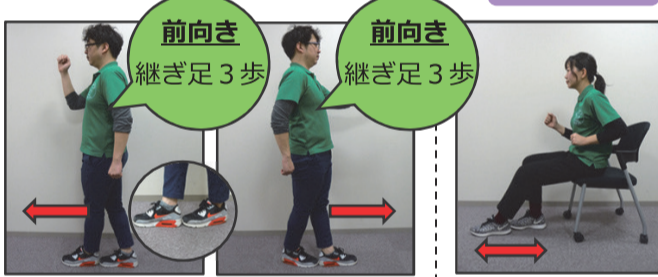
足を一步横にひらき、体重をかける  
◎膝とつま先が同じ方向を向くように

## ⑦ 大股歩き (転倒予防) 5セット



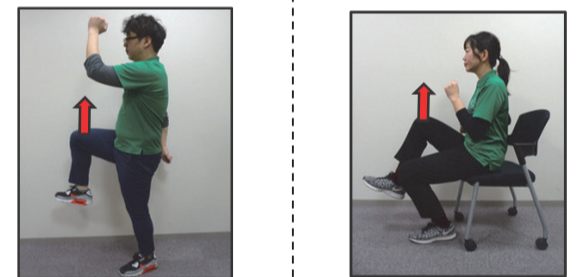
前向きに大股で3歩歩き、後ろ向きに  
3歩歩いて元の位置に戻る  
\*椅子の方はその場で足を前後に動かす

## ⑧ 継ぎ足歩き (転倒予防) 5セット



前向きに継ぎ足で3歩歩き、向きを変えて  
前向きに3歩で元の位置に戻る  
\*椅子の方はその場で足を前後に動かす

## ⑨ ゆっくり足踏み (転倒予防) 30回



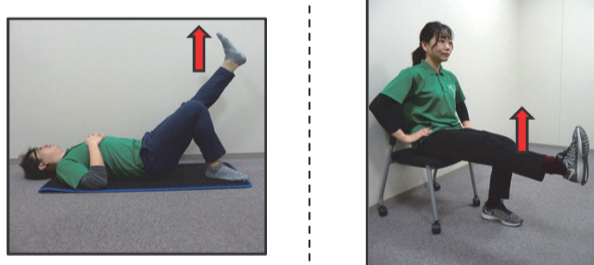
なるべく足を高く上げ足踏みする  
◎手が離せればしっかりと手をふる

## ⑩ フットひらがな (片足バランス) あ〜お



片足をのばし、文字を描くように大きく  
動かす(左右それぞれあ〜おまで順に)

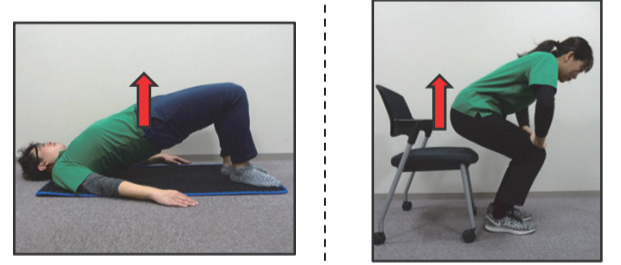
## ⑪ 膝をのばして足上げ (太もも) 10回ずつ



(臥位)  
仰向けで片膝を伸ばし、  
上げ下げする

(座位)  
片膝を伸ばし  
上げ下げする

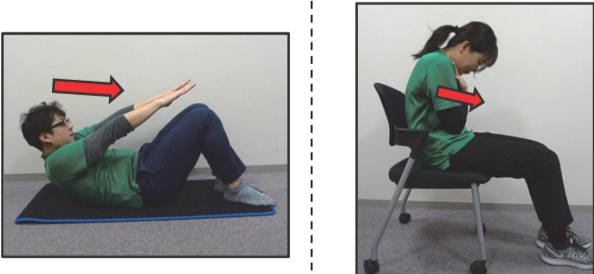
## ⑫ おしり上げ (お尻) 10回



(臥位)  
仰向けで、ゆっくりと  
お尻を上げ下げする

(座位)  
立ち上がるように  
お尻を浮かす

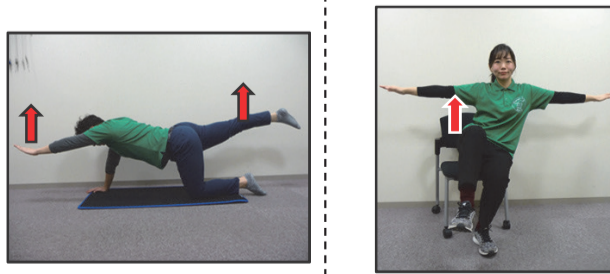
## ⑬ 腹筋 (お腹) 10回



(臥位)  
腕を前に伸ばすか  
頭の後ろで組み  
体を起こす

(座位)  
背もたれから  
起き上がるように  
背中を離す

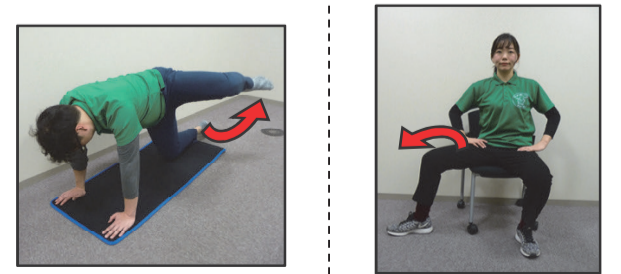
## ⑭ 四つ這いバランス (体幹・腹筋) 10秒ずつ



(臥位)  
四つ這いで  
片手を前に伸ばす  
◎余裕があれば  
体側の足も上げる

(座位)  
両手を広げ  
片側の足とお尻を  
浮かす

## ⑮ 四つ這いでの足開き (体幹・お尻) 10回ずつ



(臥位)  
四つ這いで  
片方の膝を外に開き  
上げ下げする

(座位)  
足を大きく外に開く  
ようにして出す