

自宅でできる筋力・体幹バランス向上トレーニング

加賀市では、骨折等が原因で介護保険サービスを利用して生活する方が少しずつ増えてきている状況があります。出来る限りいつまでもハツラツと元気にくらしたいとみなさん誰もが思うことです。そのためにも、転ばない身体づくりも大切です。「身体のバランスを保つ」こと、立つ・歩く際に必要な「筋力を保つ」ことが転倒予防には重要となります。特に、下肢はたくさんの骨と関節で構成され、多くの筋肉が働いているため、下肢の運動を継続的に行うことが効果的です。

息を止めずに痛みのない範囲で行い、運動前後での水分補給を心がけてください。週2回以上行うことを目指しましょう。

1 ふくらはぎのストレッチ (腓腹筋のストレッチ)

椅子の背もたれにつかまりながら、足を前後に開きます。後ろのかかとを床につけたまま、前の足を曲げ前方に踏み込みます。後ろ足のふくらはぎが突っ張るところで止め、30秒数えます。左右とも行いましょう。

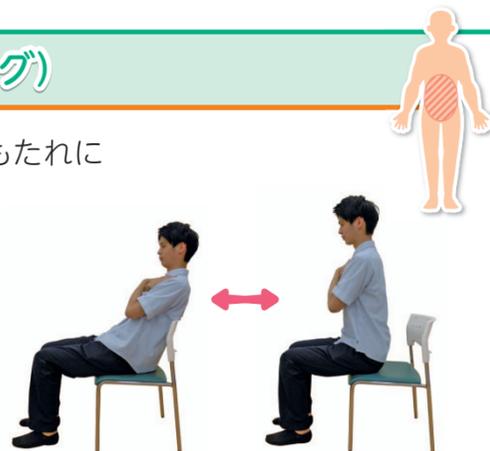
- POINT
① 後ろのひざはできるだけ伸ばしましょう。
POINT
② 反動はつけずに痛くない範囲で行います。



2 体起こし運動 (腹筋群のトレーニング)

椅子に浅く腰掛け、背中を後ろに倒して背もたれにつけた状態から体を前方に起こします。10回繰り返します。

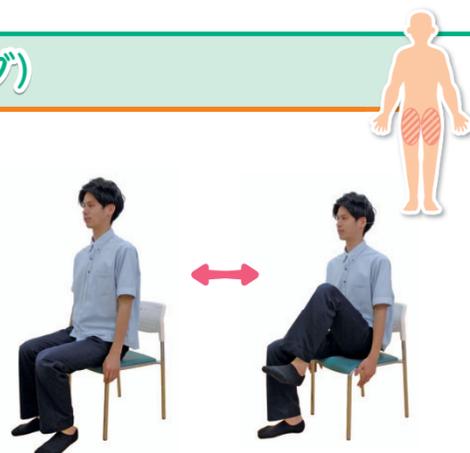
- POINT
① 体を起こす時にお腹に力を入れましょう。
POINT
② 息をはきながら体を起こします。



3 もも上げ運動 (腸腰筋のトレーニング)

椅子に腰掛け、ひざを曲げたまま太ももを上を持ち上げ、ゆっくりと下ろします。左右10回ずつ繰り返します。

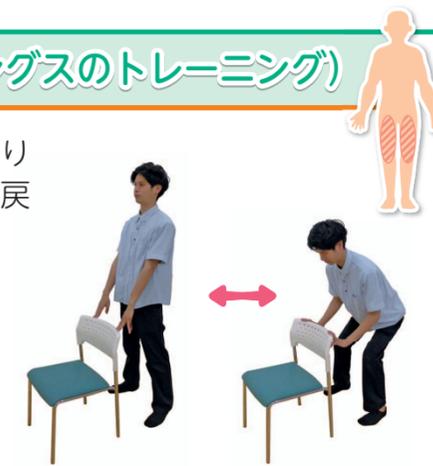
- POINT
① 背筋をできるだけ真っすぐに保ちましょう。
POINT
② 太ももをできるだけ高く持ち上げましょう。



4 スクワット (大腿四頭筋・ハムストリングスのトレーニング)

足を肩幅に開いて立ちます。足を曲げてゆっくりと腰を下ろし、また足を伸ばして立った姿勢に戻ります。10回繰り返します。

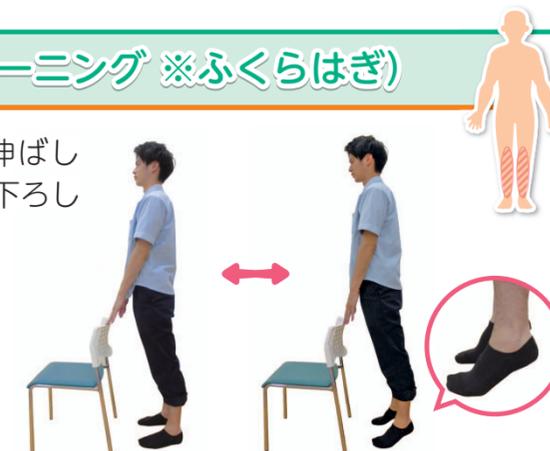
- POINT
① つま先とひざが同じ方向を向くように足を曲げます。
POINT
② ひざがつま先よりも前に出過ぎないようにしましょう。



5 かかと上げ (下腿三頭筋のトレーニング ※ふくらはぎ)

足を肩幅に開いて立ちます。ひざを伸ばしたままかかとを持ち上げ、ゆっくりと下ろします。10回繰り返します。

- POINT
① 上半身は真っすぐ保ちましょう。
POINT
② バランスがとりにくい方は椅子等につかまって行いましょう。



6 お尻挙げ運動 (大殿筋のトレーニング)

仰向けに寝た状態で両ひざを立て、お尻を持ち上げます。5秒止めてゆっくりと下ろします。10回繰り返します。

- POINT
① 体が反らない範囲でお尻を持ち上げます。
POINT
② 腰が痛い方は、痛くない範囲で行いましょう。

