ストレッチ＆ 足腰を鍛える筋トレ

ストレッチ　～運動前に筋肉をほぐす～

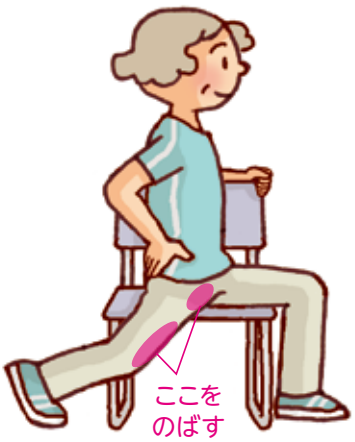
安全に運動するために、ストレッチで筋肉の緊張をほぐしましょう。けがや老化の予防、疲労回復に役立つほか、血行をよくし、からだの柔軟性を維持・向上する効果も期待できます。毎日少しでもいいので続けていきましょう。

脚の裏側をのばす

❶いすに浅く座る。
❷片脚を前にのばし、胸を張って上体を前に倒し、つま先を天井に向ける。



脚の表側とももものつけ根をのばす



❶いすに横に座り、片方の手でいすの背もたれをつかみ、もう片方の手は腰にあてる。
❷腰にあてた方の脚を大きく後ろに開き、10数える。

上半身をのばす

❶壁などを背にして背中全体がつくように立ち、腕をまっすぐ上に上げる。
❷まっすぐ上に上がらない場合は、少し左右に開いてもよい。



足指のストレッチ



❶素足になり、両足をのばして座る。
❷足の指をグー・パー、グー・パーと開いたり閉じたりする。

ポイント



- 無理はせず、痛みを感じない程度の強さで行いましょう。
- 息は止めず、息を吐くときに自然に伸ばします。
- 左右バランスよく、はずみはつけずにゆっくり筋肉の伸びを感じながら行いましょう。

筋トレ　～筋力を維持して動く力を保つ～

★ひざや足腰に痛みなどがある人は、無理せず整形外科医師などに相談しましょう。

スクワット

※それぞれ目安は各10回、1日2～3セット程度ですが、無理せず自分にあった回数で行いましょう。



ひざを曲げすぎないこと。

両足は床につけて平行に保つ。

❶背筋を床に対して垂直に伸ばし、上げ下げするイメージで、ひざを半分ほどに曲げた位置まで腰を落とす。

❷もとの位置までゆっくりと戻す。

ひざの伸展



ひざを伸ばしたら、つま先を上に上げる。

クッション用にひざの下にタオルを入れても OK。

❶いすに座り、片方のひざをできるだけまっすぐに伸ばす。

❷もとの位置までゆっくりと戻す。

ひざの屈曲



ふらつかないようにいすやテーブルをつかむ。

太ももは動かさず、ひざだけを曲げるように。

❶ゆっくりとできるだけ深くひざを曲げる。

❷もとの位置までゆっくりと戻す。

脚の横上げ

❶両脚の間隔を少しあけてつま先を正面に向け、背筋を伸ばして立つ。

❷ゆっくりと脚を横に 15 ～ 30cm ほど上げ、その姿勢を保つ。

❸もとの位置までゆっくりと戻す。



ふらつかないようにいすやテーブルをつかむ。

つま先立ち

❶いすやテーブルに手を添えて、ゆっくりとかかとを上げてつま先で立つ。

❷ゆっくりとかかとを下ろす。

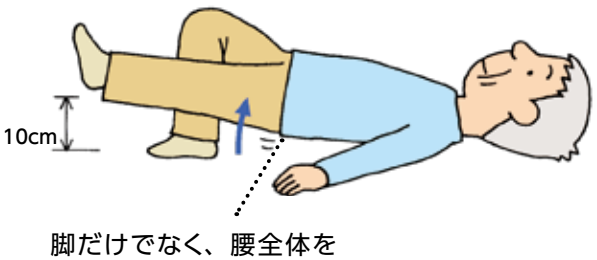


まず両脚で行い、筋力がついてきたら、片手、片脚で行ってみよう。

お尻上げ

❶床に寝て片脚を伸ばす。

❷床から 10cm くらい脚が上がるように、腰を浮かす。



脚だけでなく、腰全体を一緒に上げるように。

出典：東京都健康長寿医療センター研究所　第 75 回老年学公開講座抄録集（一部改変）