

からだの動きがぐんぐん楽になる！効果抜群！

高齢者の暮らしを拓げる10の筋力トレーニング

このトレーニングは、いつまでも元気に、地域の仲間と一緒に楽しくできる簡単な体操です。各運動はできるだけめらかに手足を動かします。各8回を1単位として、2～3単位行います。

初級1 椅子に座って片膝ずつ伸ばす

4秒かけてゆっくり膝を伸ばして
3秒かけてつま先を体の方に起こし、
3秒かけてつま先を戻し、
4秒かけて足を下ろします。
左右交互に行います。
膝を伸ばしすぎたり、
伸ばした足は持ち上げないようにします。



初級2 椅子に座って片腕の上げ下げ

背もたれから背中を離し、胸を張ります。
耳の横で軽く握った手を4秒かけて真上にむかってまっすぐ伸ばし、4秒かけて元の位置に戻します。



初級3 立ってかかとの上げ下げ

椅子の背もたれに手を添えて
胸を張って
背筋を伸ばします。
良い姿勢を保ったまま
4秒かけてかかとを上げ、
4秒かけて元に戻ります。



初級4 立って足を真横に上げ下げ

椅子の背もたれに手を添えて立ち、片足を4秒かけて真横にゆっくりと上げ、4秒かけて元に戻ります。左右交互に行います。
つま先は正面に向け、
体はまっすぐに保ちながら行います。



このトレーニングのパンフレットやDVDがあります。詳しくは下記お問い合わせへご連絡ください。

出典：群馬県地域リハビリテーション支援センター

お問い合わせ先：群馬リハビリテーションネットワーク事務局 電話／FAX 027-220-8966