



アクティブシニア

いきいき ストレッチ&筋カトレーニング

筋カトレーニング編 その1

事業団 事務局 総務課
健康運動指導士 藤本 比呂志

① 大腿四頭筋(太もも)

慣れてきたら



ひざに手をつかずにいき、動きも早くしていきましょう。



イスに浅く座ります。

動作を繰り返します



ひざに手を置き、手に体重をかけながら立ち上がります。



ひざに手を置き、上体を支えながらゆっくりと座ります。

歳を重ねると、下半身の筋肉低下により脚が上がりなくなってしまう。
そうになると、ちょっとした段差や障害物につまづきやすくなります。
そこで、今回はつまづきによる転倒を予防するため、下半身の筋力を高める種目を紹介します。
座面が固めで、脚がへしゃべらしないイスをご用意ください。床面が安定し、周りに邪魔になるものがない場所で行いましょう。

② 腸腰筋(脚の付け根)

慣れてきたら



ひざを曲げずに脚を上下させてみましょう。



ひざをゆっくりと胸のほうに近づけるようにして持ち上げます。上げたら戻します。



イスに浅く座り、背もたれに寄りかかります。両手はお尻の横に着き体をしっかり固定します。

初めは無理をせず、少ない回数から始めましょう。



かかとがひざ頭と同じ位置に来るように座ります。その状態でつま先を高く上げます。



③-B 前頸骨筋(すね)



つま先がひざ頭と同じ位置に来るように座ります。その状態でかかとを高く上げます。



③-A 下腿三頭筋(ふくらはぎ)

かかと5回→つま先5回→かかと5回・・・(繰り返します)