



美浜町地域包括ケアシステム推進協議会

さっそくやってみましょう！



元気モリモリいきいき体操

トレーニング 1～10

◆目的

- 1) 筋力を強くします
- 2) バランスを良くします

◆注意点

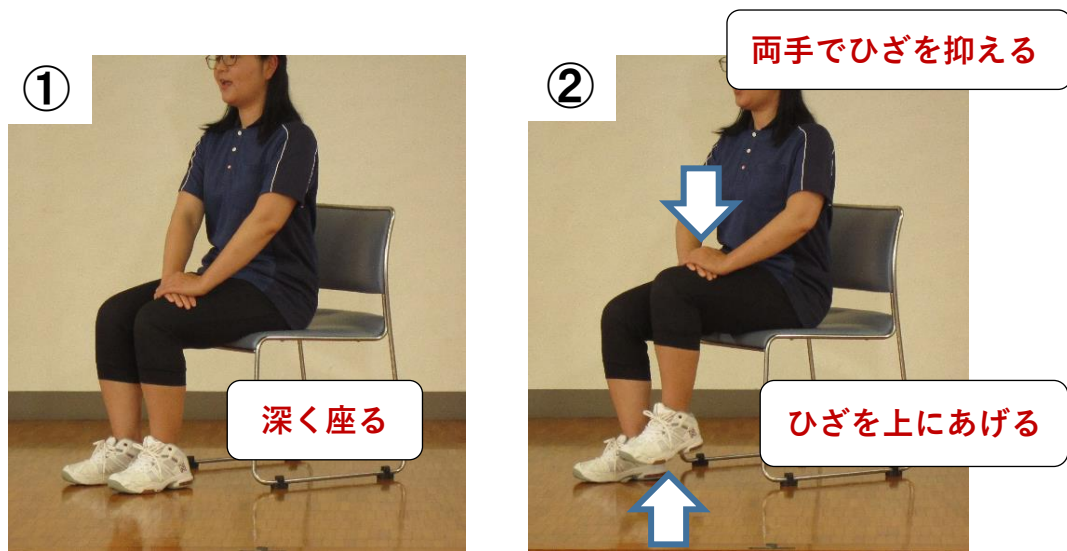
- 1) 体操を行う前に軽いストレッチや体操をしましょう
- 2) 体操中は息をとめず、一緒に数をかぞえましょう
- 3) 痛みがあるときは、痛みが出る手前まで動かしましょう
- 4) 立って行う体操は、転倒予防のため何かにつかまって行いましょう

1 腸腰筋のトレーニング（もも上げ）

効果：足の付け根の筋力増強、転倒予防、腰痛予防

肢位：椅子に座る

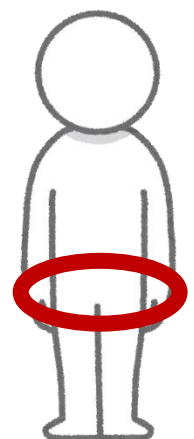
方法：片方の足を持ち上げる際、自身の両手で抵抗をかける



1、2、3、4でひざを最大にあげる

5、6、7、8でゆっくりおろす

注意点：上半身が後ろに倒れないように行う



10 中殿筋のトレーニング（横上げ）

効果：足の付け根外側の筋力増強、転倒予防

肢位：椅子の背に軽く触れた状態で立つ

方法：上半身をまっすぐに保ち、足を外へ開き、また戻す



軽く椅子に
触れて立つ



足を外へ開く



足を元に戻す

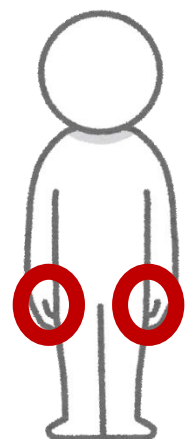
1、2、3、4で足を外へひらく

5、6、7、8でゆっくりもどす

注意点：上半身が横に倒れないように行う

足を真横に開くように上げ、

つま先はまっすぐ

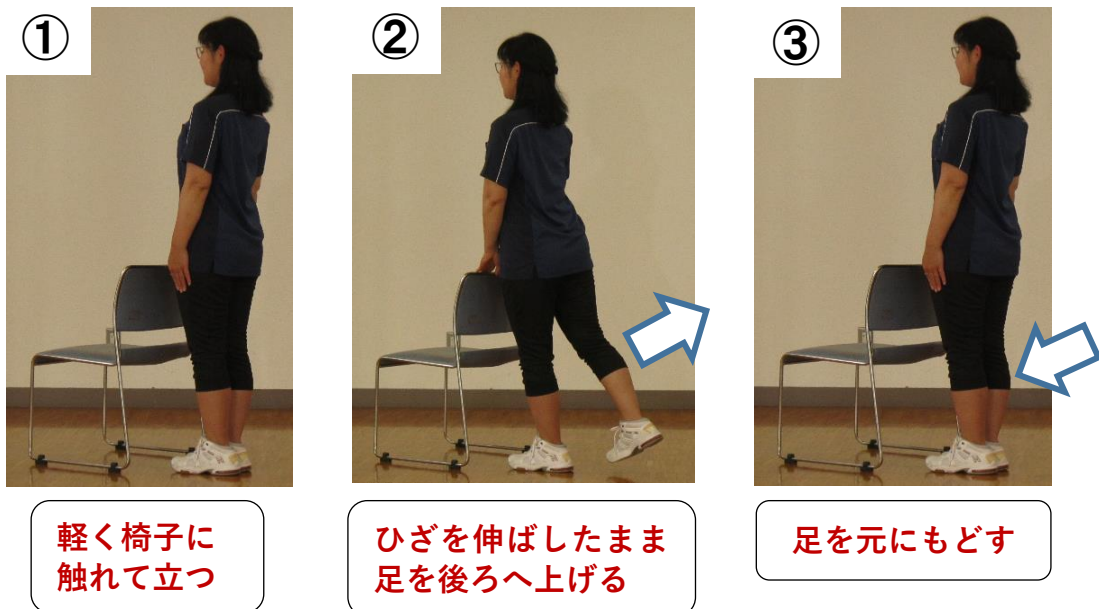


9 大殿筋トレーニング（後ろ上げ）

効果：お尻の筋力増強、転倒予防、腰痛予防

肢位：椅子の背に軽く触れた状態で立つ

方法：片方の足を、ひざを伸ばしたまま、後ろへ上げる

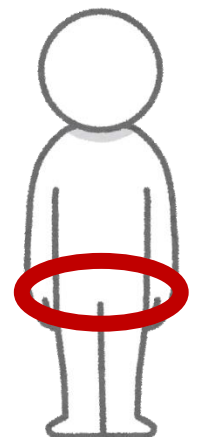


1、2、3、4で足を後ろへ上げる

5、6、7、8でゆっくりもどす

注意点：ひざを曲げないように行う

上半身が前に倒れないように行う

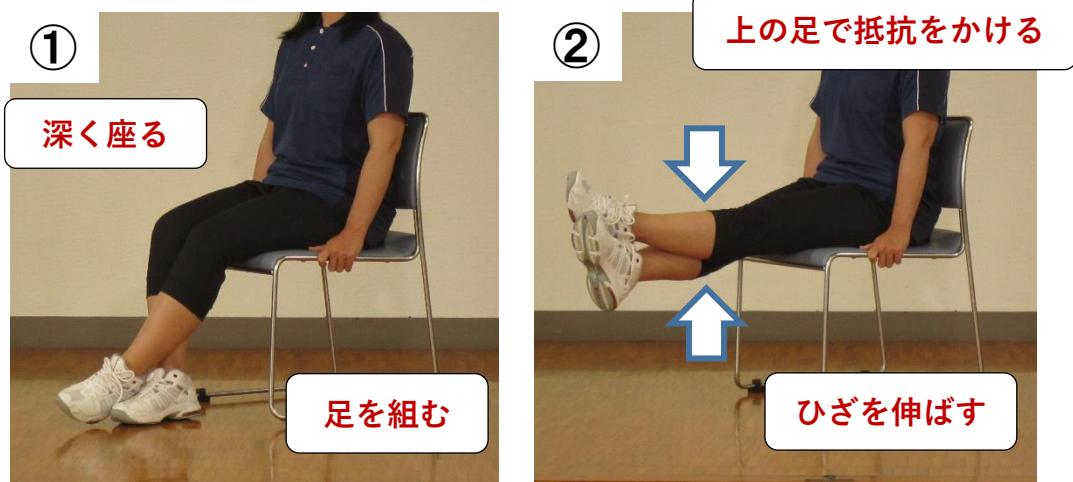


2 大腿四頭筋のトレーニング（ひざ伸ばし）

効果：太もも前面の筋力増強、転倒予防、ひざ痛予防

肢位：椅子に座る（深め）

方法：片方のひざをのばす際、反対の足で抵抗をかける

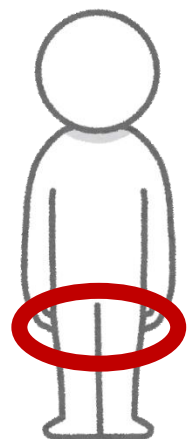


1、2、3、4でひざを最大にのばす

5、6、7、8でゆっくりおろす

注意点：ひざの痛みが出ない程度に伸ばす

上半身が後ろに倒れないように行う

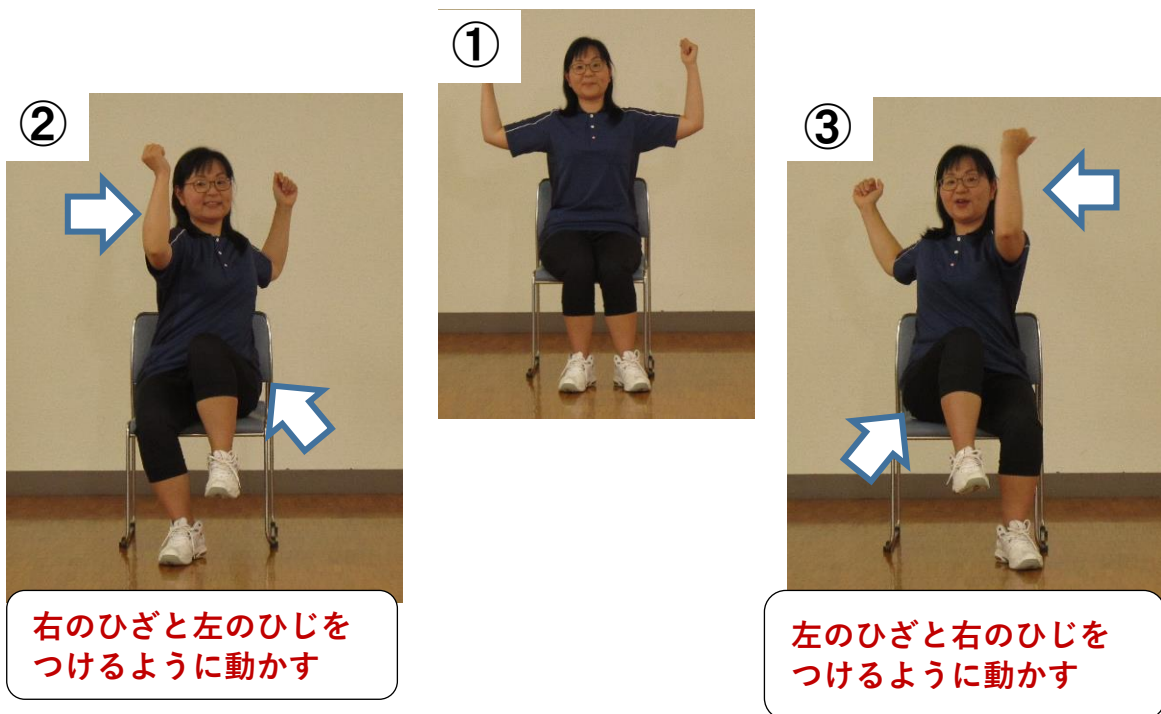


3 腹直筋のトレーニング（ツイスト）

効果：腹筋の筋力増強、転倒予防、腰痛予防

肢位：椅子に座る

方法：右のひざと左のひじ、左のひざと右のひじを
つけるように動かす

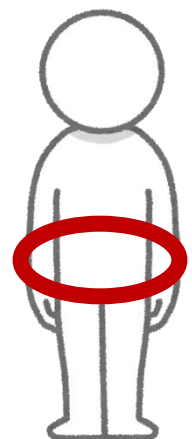


1、2、3、4でひざとひじをつける

5、6、7、8でゆっくりもどす

注意点：ひじをつかなくても、できるだけ近づける

あげた手はひじが下がらないようにする



8 下腿三頭筋のトレーニング（かかと上げ）

効果：ふくらはぎの筋力増強、転倒予防

肢位：椅子の背に軽く触れた状態で立つ

方法：上半身をまっすぐに保ち、かかとを上げたり
戻したりする



軽く椅子に触れ
まっすぐ立つ



まっすぐのまま
かかとを上げる

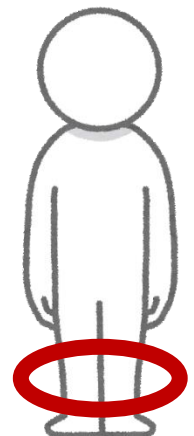
1、2、3、4 でかかとを最大に上げる

5、6、7、8 でゆっくりおろす

注意点：手で椅子を押さないよう軽く触れておく

疲れてくると背がそってくるので姿勢に

気を付ける

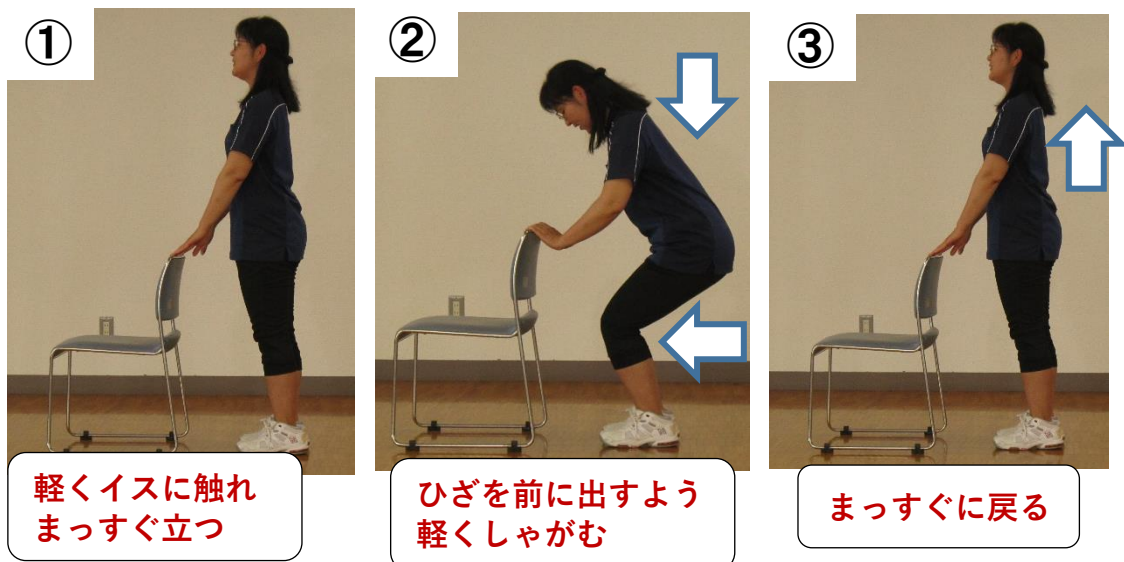


7 下肢全体のトレーニング（ひざ曲げ伸ばし）

効果：足全体の筋力増強、転倒予防

肢位：椅子の背に軽く触れた状態で立つ

方法：上半身をまっすぐに保ち、ゆっくりひざを曲げて
伸ばす

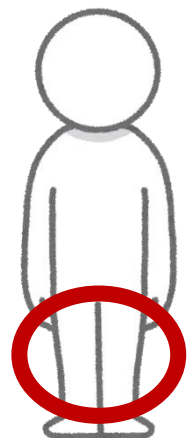


1、2、3、4でひざを曲げ

5、6、7、8でゆっくりのばす

注意点：ひざや腰の痛みが出ない程度で行う

背中が曲がらないようにする



4 背筋のトレーニング（上体そらし）

効果：背中の筋力増強、転倒予防、疼痛予防

肢位：椅子に座る

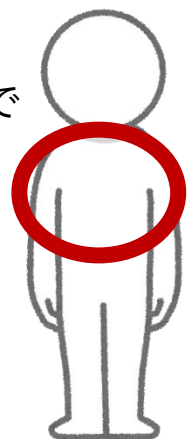
方法：両手を胸の前で組み、ゆっくり体を前に倒し、ひざに
ひじをつけ、またまっすぐの姿勢に戻る



1、2、3、4でひじをひざにつける

5、6、7、8でゆっくりもどす

注意点：腰の痛みがある場合は、痛みが出る手前まで
体を倒す。背中が丸くならないよう
体をまっすぐ倒す

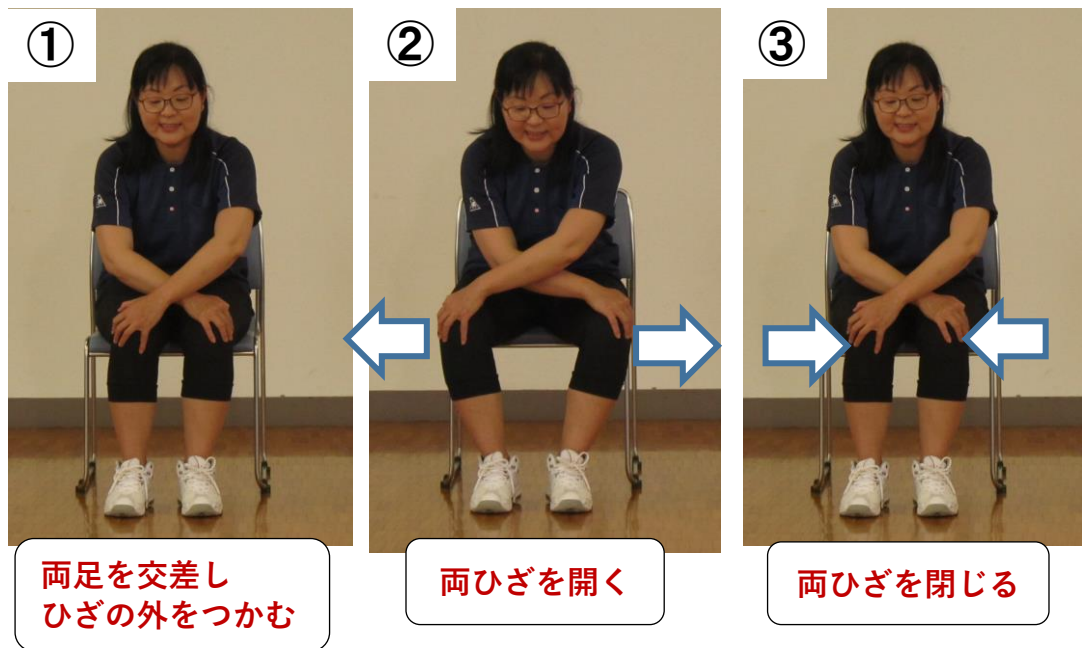


5 中殿筋のトレーニング（ひざ開き）

効果：足の付け根外側の筋力増強、転倒予防、ひざ痛予防

肢位：椅子に座る

方法：両手を交差させ、ひざを外から押さえ抵抗をかけ、
ひざを外に開くように力を入れる

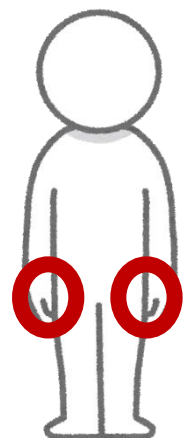


1、2、3、4でひざを最大に広げる

5、6、7、8でゆっくりもどす

注意点：閉じるときは、手で内側へ抵抗をかけて

ゆっくり閉じる



6 前脛骨筋のトレーニング（つま先上げ）

効果：すねの前側の筋力増強、転倒予防、つまずき防止

肢位：椅子に座る

方法：靴を脱いで、自身の足の裏で反対側の足の甲を押さえ、
下側の足のつま先を持ち上げる



足の甲の上に
反対の足を乗せる



つま先を上げる

1、2、3、4 でつま先を最大にあげる

5、6、7、8 でゆっくりもどす

注意点：かかとを上げずに行う

