

世田谷

いきいき体操

～筋力トレーニング～

筋力は放っておくと加齢とともに低下しますが、人間の体は何歳になっても筋力をつけることが可能です。

筋力をつけることによって、日常生活が行いやすくなり、肩こり、腰痛、ひざ痛、および転倒の予防に改善効果があります。

～重りについて～

まずは1本(200g)から始めましょう！

痛みがある方は重りなしで行いましょう。



= 3つのポイント =

- ① 体調がよくないときや、痛みがあるときは無理をしないようにしましょう。
翌日に痛みが残らない程度が目安です。
- ② 使っている部分を意識しながらゆっくり動かしましょう。
- ③ 動作はゆっくりとした呼吸で行いましょう。

※トレーニングは各10回ずつ行いましょう！

※体調が悪いときや痛みがあるときなどは無理をせず回数を減らしましょう！

「世田谷いきいき体操」
の動画はこちらから。



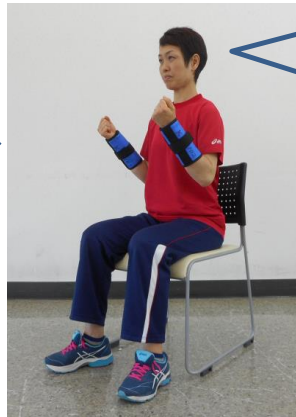
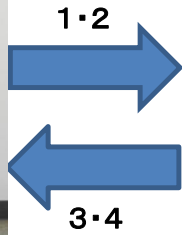
<https://www.youtube.com/watch?v=NXrXBad9n9I>

世田谷区

発行年月 令和5年3月

1.ひじの曲げ伸ばし ~荷物の持ち運びがラクになる~

腕の前後の筋肉を強くします。伸ばす時もゆっくりと行います。



動作の説明

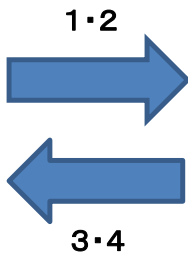
- ①両手を下ろし、脇をしめたまま手のひらを正面に向け軽くにぎります。
- ②1・2でひじを曲げて、3・4で下ろしま

ポイント

- ★ひじを曲げる時は腕の前を意識しましょう！
- ★呼吸を止めずに行いましょう！
- ★背中では背もたれによりかからないように注意しましょう。

2.腕の横上げ ~起き上がり動作がスムーズになる~

肩~腕~背中の筋肉を強くすることで起き上がる時に力が入りやすくなります。



動作の説明

- ①手のひらを体側につけます。
- ②1・2で横に肩の高さまで上げて3・4で下ろします。

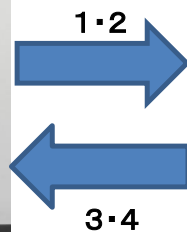
ポイント

- ★肩の横を意識しましょう！
- ★正面を向き、あごをひき、体はできるだけまっすぐに保てる範囲で行います。

3.腕の上げ下ろし ~布団の上げ下ろしがラクになり、 背中が丸くなるのを予防する~

動作の説明

- ①両手を軽く握ってひじを曲げます。
- ②1・2で真上に伸ばし、3・4でひじの高さに下ろします。



肩から背中の筋肉が弱くなると姿勢にも影響します。腕の力をつけると同時に、背中の筋肉も強くします。

ポイント

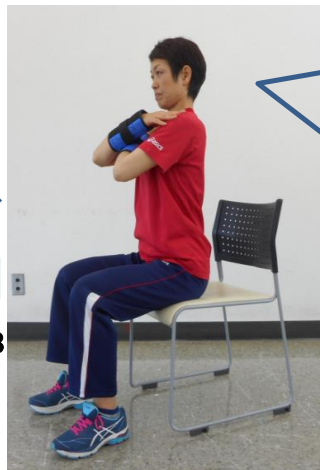
- ★肩と背中を意識しましょう！
- ★両手を下ろす時は肩甲骨を引き寄せるように行いましょう！
- ★肩が痛い人は無理のない範囲で伸ばしましょう。

4.腹筋 ～良い姿勢が保たれ、腰痛予防～

骨盤の動きはわずかですが、腹筋の運動と連動することで腰痛予防になります。



1・2・3・4
5・6・7・8



動作の説明

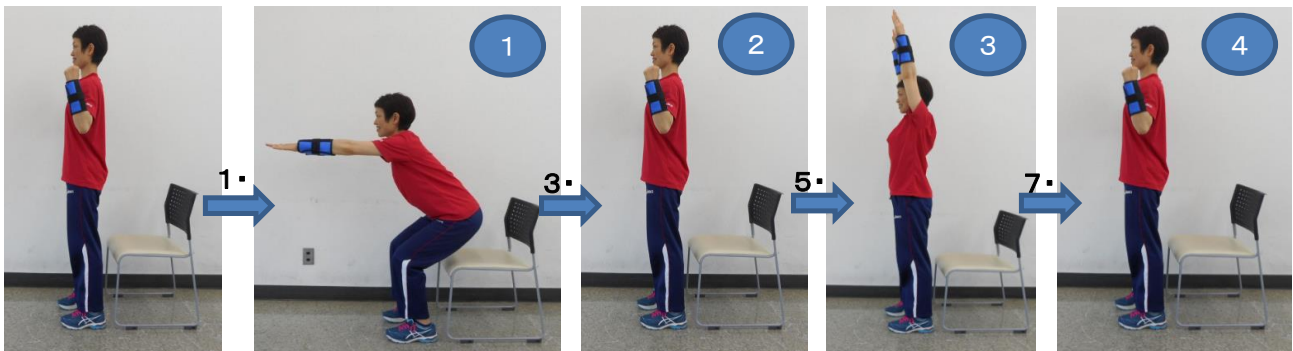
- ①おへそをのぞき込むようにしながら椅子の背もたれに寄りかかり、両手を胸の前でクロスします。
- ②1・2・3・4で上体を起こします。5・6・7・8でおへそをのぞき込むように背もたれに寄りかかります。

ポイント

- ★目線はおへそをのぞき込むように。
- ★動作はゆっくりと。
- ★おなかを意識しましょう！！

5.転倒予防体操 ～転びにくいカラダをつくる～

立ち上がりの動作は、太腿、殿筋力に加えて体を前方にお辞儀をするように重心移動がポイントになります。



動作の説明

- ①1・2で両手を前に伸ばすと同時に、椅子に腰かけるように、両ひざを曲げます。
 - ②3・4で両手を戻すと同時に、両ひざをゆっくりと戻します。
 - ③5・6で両手を上に伸ばし、バンザイをします。
 - ④7・8で両手を下ろします。(はじめの姿勢に戻る)
- ★余裕のある方は両手を上に伸ばすと同時にかかとを上げ、つま先立ちをしてみましょう。
つま先立ちした方は両手を下ろすと同時にかかとをゆっくり下ろします。

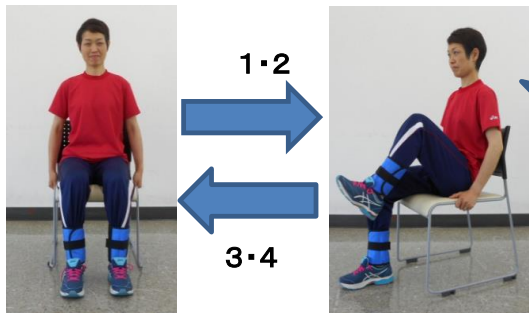
ポイント

- ★太ももの前・ふくらはぎを意識しましょう！！
- ①ひざに負担がかからないように、つま先より膝を前に出さないようにしましょう。
- ②一気に戻さず、ゆっくりと行いましょう。
- ③足の親指に力を入れて、両手を上に伸ばしましょう。
- ④かかとを下ろす時も、力を抜かずふくらはぎを意識し、ゆっくりと下ろしましょう。



6.ひざの引き上げ ～階段の昇り降りがラクになる～

体と足をつなぐ筋肉(腸腰筋)を強くすることで安定性が向上します。



動作の説明

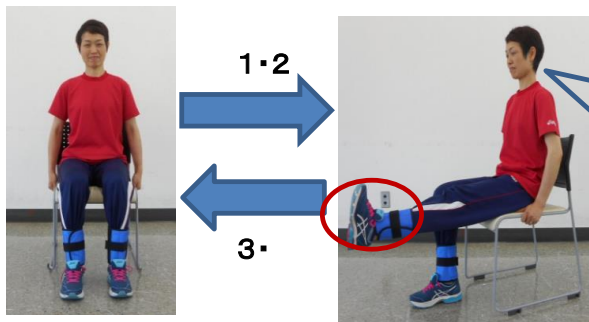
- ①椅子に座り、手は椅子の横を持ちます。
- ②1・2でひざを上げ、胸に引き寄せます。
- ③3・4で戻します。

ポイント

- ★脚を引き上げる筋肉を意識しましょう！！
(ももの付け根のあたり)
- ★体が傾かないように注意しましょう。

7.ひざの曲げ伸ばし ～しっかり歩けるようになり、ひざの痛みを予防する～

太腿の筋肉(大腿四頭筋)を強くして、ひざの負担を緩和します。



動作の説明

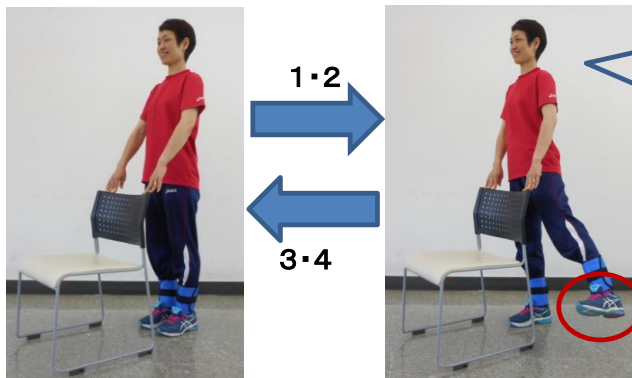
- ①椅子に座り、手は椅子の横をもちます。
- ②1・2で床と平行になるまで、つま先を立てたままひざをしっかりと伸ばし、3・4で戻します。

ポイント

- ★太ももの前(ひざの上)の筋肉を意識しましょう！

8.脚の横上げ ～歩くときのバランスが安定し、ふらつきを予防する～

お尻の筋肉(殿筋)は立位の安定性に関係します。



動作の説明

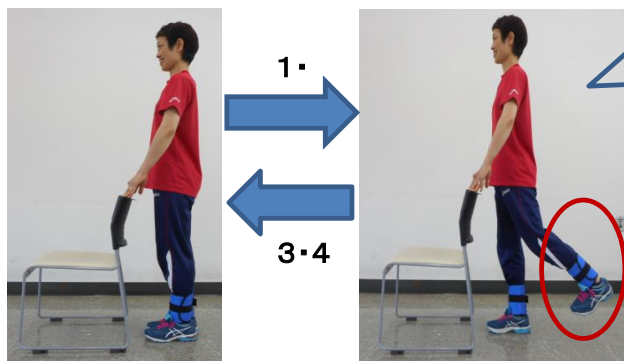
- ①立っている脚を安定させます。
- ②1・2でつま先を正面に向けたまま脚を横に上げ、3・4で戻します。

ポイント

- ★お尻の横の筋肉を意識しましょう！！
- ★体を横に傾けないようやや後ろ気味に上げると良いです。

9.脚の後ろ上げ ～椅子の立ち上がりがラクになり、立つ姿勢が安定する～

殿筋は前後左右のバランスに働く筋肉です。強くすることでバランスも良くなります。



動作の説明

- ①立っている脚を安定させます。
- ②1・2でひざを伸ばして片脚を後ろに引き上げ、3・4で戻します。

ポイント

- ★お尻の筋肉を意識しましょう！！
- ★体が前に傾かないよう注意しましょう。

作成 公益財団法人 世田谷区保健センター