

おしり

日常生活の中では、おしりの筋肉はなかなか使われないため、運動でおしりを動かさないでいると、筋肉が落ち、おしりが垂れ下がって見えます。また、血行も悪くなり、腰痛や坐骨神経痛などの痛みを引き起こします。



- ① 壁や椅子の背もたれに手を置きバランスをとります。
- ② 足を横にゆっくり上げ、3秒停止し、元にゆっくり戻します。
- ③ 片足ずつ10回行います。

POINT
体が横に傾かないようにします。

肩

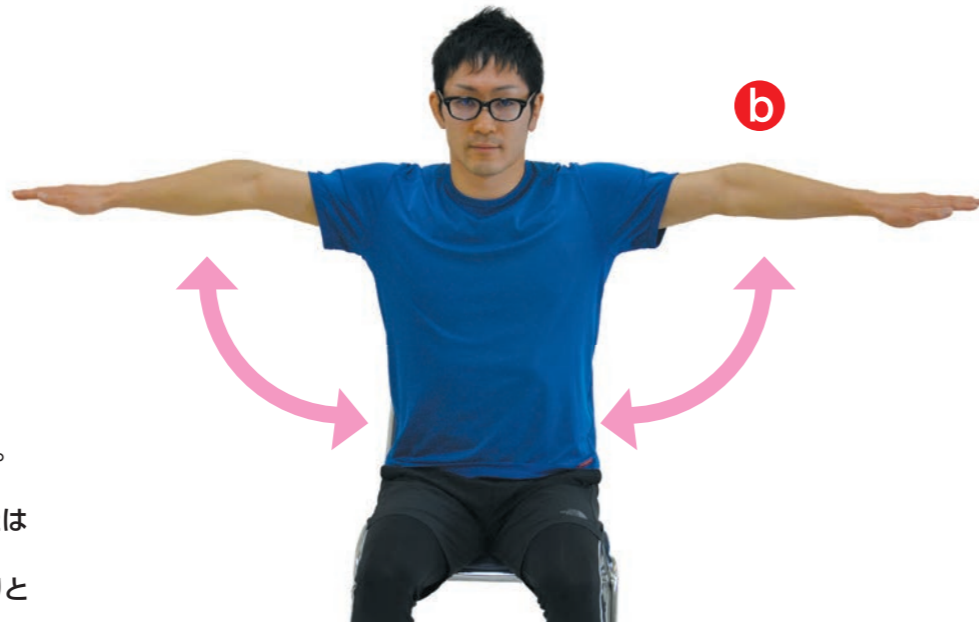
肩関節を動かす筋肉(三角筋)は、高い棚のものを取るなどの腕の上げ下げや、ビンのふたを開けるなどの腕をねじる動作に使います。

- ① 両手を体の横に下ろします。
- ② 「1.2.3.4」と声を出して数を数えながら腕を前に肩のラインまで持ち上げます。「5.6.7.8」と声を出して数を数えながら元の位置まで腕を下ろします。**a**

- ③ 「1.2.3.4」と声を出して数を数えながら腕を横に肩のラインまで持ち上げます。「5.6.7.8」と声を出して数を数えながら元の位置まで腕を下ろします。**b**

POINT

- ・肩に力が入らないように注意します。
- ・反動を使わずに持ち上げます。
- ・500ミリリットルのペットボトルまたはダンベルを持つと効果が増します。
- ・上げ下げの速度は一定に、ゆっくりと10回行います。



b

おなか

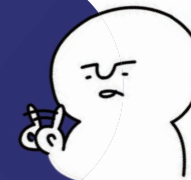
洋服の着脱時に背中や腰に痛みを感じることはありませんか? 腹筋や背中の筋肉が弱くなると、背中が曲がったり、肩こりや腰痛などを感じる場合があります。

- ① 椅子に座り、「1.2.3.4」と声を出して数を数えながら右膝を伸ばします。つま先もしっかり自分の方向に向けるようにします。
- ② 「5.6.7.8」と声を出して数を数えながら元の位置まで下ろします。右足が10回終わったら、左足も同じようにします。

POINT
足首に重りをつけると強度が増します。



ひのったPOINT
無理は禁物



椅子に座った姿勢で足踏みしながら、両手を大きく左右交互に2回ずつ振ります。

POINT
膝をしっかり上げましょう。

太もも

太ももの筋肉は、歩く動作をはじめ、多くの日常生活に関与しています。この筋肉が衰えると、スムーズに歩いたり、立ち座りや階段の昇り降りがしにくくなります。



高齢者の筋力トレーニング

筋力トレーニングと聞くと大変に思われるかもしれませんが、何もなければ筋力は年々衰えます。そのため、高齢者にこそ筋力トレーニングが必要です。ここでは、手軽に行える運動をいくつか紹介します。椅子立ち上がりテストの結果が優れていた方もそうでない方も今日から実践しましょう。