

きんりよく 筋力トレーニング

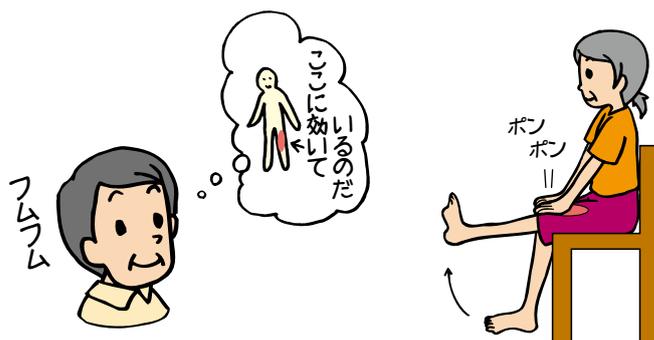
われわれの日常の動作は筋肉の力によって行われています。
当然、筋肉は使わなければ弱くなっていきます。高齢者の場合、力だけでなく筋肉の収縮の速さにも低下が見られ、その結果すばやい運動ができにくくなります。そのため高齢者の筋力トレーニングは主に大筋群を鍛えることが重要になってきます。また、行う回数や鍛える筋肉を意識しながら繰り返しトレーニングを続けることにより、効果があらわれ体力も向上し生活動作の改善が期待できます。

きんりよく 筋力トレーニングを行う上での注意点

- 1 リラックスした状態から始めましょう
- 2 ゆっくり痛みの出ない範囲から行いましょう
(痛みが出たらそれ以上は行わないで下さい)
- 3 回数の目安は5~10回程度とし、自分の体力にあった項目から行いましょう
- 4 鍛えたい筋肉に力が入っていることを意識して行いましょう
- 5 全項目を行う必要はないので、少しずつでもいいですから続けましょう

* 鍛えたい筋肉が上手く動いているかが鍵になります！

例えば、手などで軽く筋肉に刺激を入れてあげると効果的です。



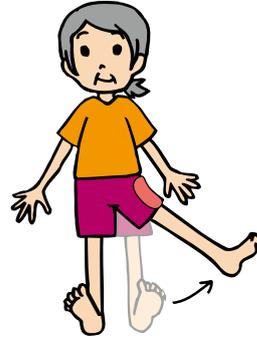
○寝っころがってできる筋カトレーニング○

中殿筋(お尻の外側にある筋肉)

※立っている時、歩いている時のバランスに役立ちます。

1-① ステップ1

仰向けの姿勢で片方の足を横に広げます。からだど膝が曲がらないよう注意しながら、左右交互に行いましょう。



1-② ステップ2

横向きになり、上側の足を持ち上げます。足はからだのラインより後ろの位置にあげます。

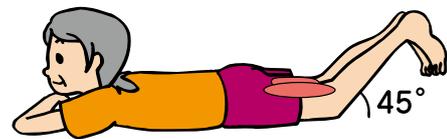


ハムストリングス(太ももの後ろにある筋肉)

※足を後ろに引く働きがあり、膝のコントロールに活躍します。

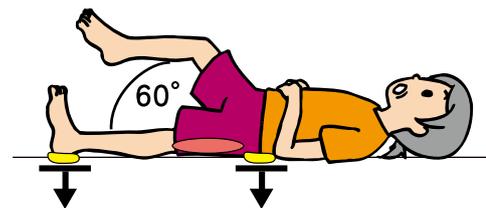
2-① ステップ1

うつ伏せになり、両膝を約45度程度曲げた位置で足を約5秒止めます。



2-② ステップ2

仰向けになり、片足を約60度上げます。もう片方の足は踵、膝裏、お尻に力を入れ、床を強く押します。約5秒止め左右交互に行います。

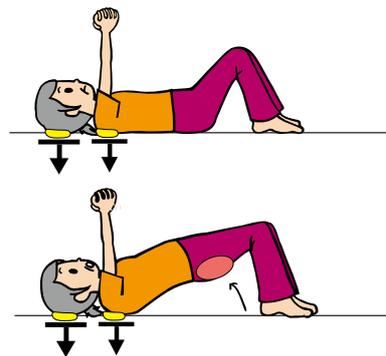


大殿筋(お尻の筋肉)

※立ち上がりや歩く時に重要な筋肉です。この筋肉が弱くなると歩く姿勢が崩れます。

3-① ステップ1

仰向けで膝を立てます。腕を組みます。お尻をあげて約5秒間止めます。ゆっくりお尻をあげるのがポイントです。



3-② ステップ2

うつ伏せになり、両肘と片膝で支える姿勢をとります。一側の足を水平になる程度上げます。左右交互に行います。



腹筋(お腹の筋肉)

※すべての動作に関係する重要な筋肉です。腰痛予防にも役立ちます。

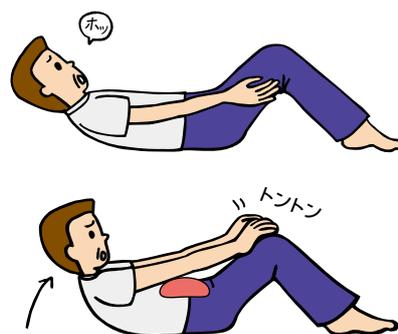
4-① ステップ1(呼吸は止めずに)

仰向けで両膝を立てた姿勢をとります。最初にお腹に力を入れ、頭を持ち上げます。この姿勢のまま5~10回指先でお腹を叩きます。(タッピング)



4-② ステップ2

同じ姿勢から、両手を膝の方へ持っていきながら、頭を持ち上げます。この姿勢のまま、手のひらで膝を5~10回叩きます。手を交差させて叩けばわき腹の筋肉も鍛えることができます。



○椅子に座ってできる筋力トレーニング○

大腿四頭筋(太もも前面の大きな筋肉)

※歩行や立ち座りなどで重力に抗して体を支え、あらゆる場面で力を発揮します。

5-①

椅子に座り、膝ができるだけまっすぐになるまで足をあげます。5～10秒止めます。左右行います。

*足首に重りをつけると負荷運動になります。

(負荷量は理学療法士に御相談下さい。)



腹筋(下腹部の筋肉)

※おへそより下の筋肉で呼吸、姿勢の保持、腰痛予防に役立ちます。

6-①

椅子に座った姿勢でおへその下の筋肉に力を入れ、両踵を上げて5～10秒止めます。



6-②

椅子に座った姿勢でおへその下の筋肉に力を入れ、床から約10cmぐらい足を上げ5～10秒止めます。左右行います。(体が動かないよう注意しましょう。)



足首の背屈筋群(むこうずねの前にある筋肉)

※歩く時につま先をあげたり、足首を安定させる働きがあります。

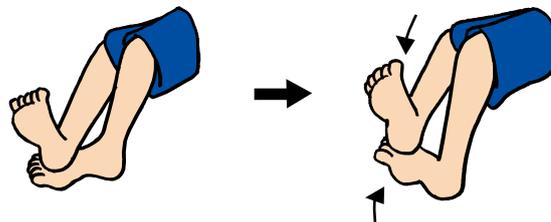
7-①

椅子に座った姿勢から踵を地面につけたまま、つま先を上にあげます。10回を目安に左右行います。



7-② 応用編

椅子に座り、図のように左足のつま先の上に右足の踵をのせます。次に右足の踵で抵抗をかけながら左足のつま先を上げ、5~10秒保持します。左右行います。

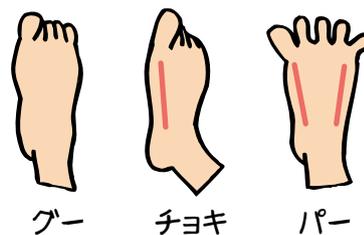


足指の筋肉

※足指は立位や歩く時、地面をしっかりと踏みしめる重要な役割があります。

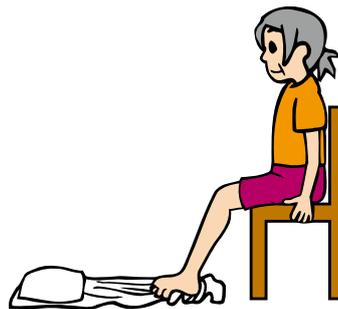
8-①

足指でグー、チョキ、パーを行い足の感性を磨きましょう。外反母趾の予防にもなります。



8-②

床にタオルをひき、足指でタオルを引き寄せます。ゆっくり約2cmずつを目安に引き寄せます。慣れてきたらタオルの先に200~500g程度の重しを置き行いましょう。



○^た立^{きんりく}ってできる筋力トレーニング○

^{だい たい し どう きん ふと}大腿四頭筋^{ぜんめん きん にく}(太ももの前面の筋肉)

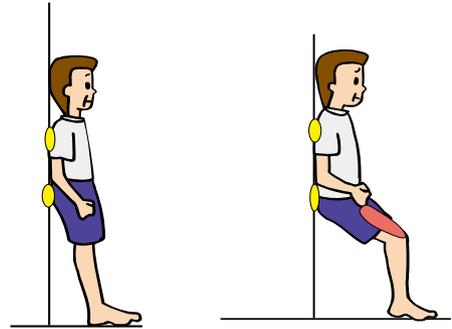
※あらゆる^{ば めん ちから はっ き}場面で力を発揮します。

9-①

図のように背中を壁につけ、足は少し前に
だし立ちます。膝をゆっくり図の程度まで
曲げ5~10数秒保ちます。

次にゆっくり膝を伸ばし元に戻ります。

*膝の曲げすぎに注意して下さい。

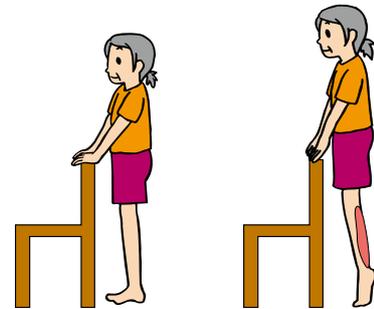


^{か たい さん どう きん}下腿三頭筋^{きん にく}(ふくらはぎの筋肉)

※歩く時、地面を蹴る作用やつま先立ちなど足首の安定性に重要な筋肉です。

10-①

椅子の背もたれなどを持ってつま先立ちを
します。5~10秒その状態を保持し、床
につかない程度の位置までゆっくり下ろし
ます。



^{だい でん きん}大殿筋^{しり きん にく}(お尻の筋肉)

立ち上がりや歩く時に重要な筋肉です。

11-①

椅子の背もたれを持って、体を約45度前
に傾け、膝を伸ばしたまま片方の足を後ろ
に上げます。

