

## 自宅でできる 筋力トレーニング

足腰元気に過ごしましょう 10回で1セット、週に3回以上（できる範囲で）をめざしましょう

### 椅子からの立ち上がり 下半身の筋力をバランスよく鍛えましょう

- ① 肩幅と同じくらいに足を広げます。
- ② ゆっくりと「1・2・3・4」で立ち上がり、「5・6・7・8」で座りましょう。
- ③ 支えが必要なひとは、机に手をつけて立ち上がりの運動をしましょう。

◆動作中は息を止めないようにしましょう。

◆膝に負担がかかりすぎないように、曲げすぎに気をつけましょう。

◆太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っていますか？意識しながら、ゆっくりと行いましょう。



### 膝伸ばしをしましょう 衰えやすい「大腿四頭筋（太ももの大きい筋肉）」を鍛えましょう

- ① 背筋を伸ばし、椅子に浅く座ります。
- ② 両手でイスの座面前側を軽く押さえます。
- ④ 足と床が水平になるように力をいれて「1・2・3・4」で膝を伸ばし、「5・6・7・8」で元に戻しましょう。  
4でつま先を手前にします。



### かかと上げをしましょう ふくらはぎの筋肉を鍛えましょう

- ① 両足で立ち、「1・2・3・4」でゆっくりとかかとをあげます。
- ② 「5・6・7・8」でゆっくりとかかとをおろしましょう。

◆バランスを崩しそうなときは、壁や机に手をつけて行いましょう。

◆かかとを上げすぎると転びやすくなりますので、気を付けましょう。

●注意 痛みがあるときは、かかりつけ医に相談しましょう。

体調が悪い場合は、無理せずしっかり休養を取りましょう。

