

みんなで出来る「介護予防」!

～椅子に座って筋力トレーニング編～

準備するもの:椅子

1. 握力の運動

う腕を真っ直ぐに伸ばした状態で、手を

握って開いてを 20 回繰り返します。

できるだけ大きく動かします。

余裕があれば2セット行いましょう。



グーパー

2. 肩甲骨の運動

両手を胸の前に置き、両腕を前に

大きく伸ばし、伸ばしたら後ろに大きく

引きます。これを 20 回行います。

余裕があれば 2 セット行いましょう。



腕をのばして...



腕をひく

3. 椅子押し運動

椅子の脇に手を置き、お尻を浮かせるように
両手を椅子に押し付けます。5 秒間保持し、
それを 3 セット行います。自信のある方は
回数を増やしていきましょう。



両腕でお尻を持ち上げます

4. 足うかせ運動

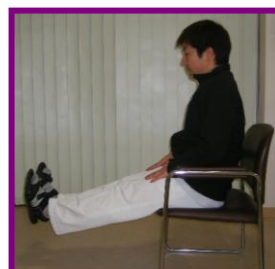
両脚をおなかにつける気持ちで持ち上げます。
そこで、10 秒間保持し、3 セット行います。
自信のある方は回数を増やしていきましょう。



両ももを持ち上げます

5. 膝伸ばし運動

両膝を真っ直ぐ床に水平に伸ばし、
10 秒間保持し、それを 3 セット行います。
身体が後ろに反り返らないように注意しましょう。



両膝を持ち上げます

6. 立ち上がり運動

椅子から立ち上がる運動を反復して
10 回行います。できれば両手を前で
組んで行いましょう。膝の痛みのある方は
無理をしないで下さい。



ゆっくり立ち上がります

7. 壁を応用しての運動①

「壁を使った腕立て伏せ」

壁に両手をつき、腕立てを 10 回行います。
余裕があれば 2～3 セット行いましょう。



腕立て

8. 壁を応用しての運動②

「壁を使ったスクワット」

壁に背中をつけ、そこから膝を曲げ、腰を下ろしていき、
きついところで元にもどります。それを 10 回行います。
膝の痛みに注意しましょう。



しゃがみこみ