



～めじろん元気アップ体操～ 筋力強化



元気な高齢者はさらにいきいきと!! 要介護状態になった高齢者が再び元気になって自分らしい人生を送れるために

特徴

- ★短時間で効果的なエクササイズを精選(よりすぐり)
- ★筋力トレーニング、バランス運動中心
- ★負荷はやや高め

- ★弱い運動・強い運動(身体状態により選択可)
- ★全てできない時にはビッグ4を週2～3日実施の継続

足腰を鍛える

上半身を鍛える

バランス運動

運動量の目安: 1～10を各5～10回 1～2セットを週2～3回

ステップ1

体力に自信がない方
足腰の弱りが気になる方

- ★弱い運動で筋力アップ(ストレッチ→弱い運動→ストレッチ)

ステップ2

つまづきや転倒が気になる方
(立って運動できる)

- ★強い運動で筋力アップ(ストレッチ→強い運動→ストレッチ)

ステップ3

体力に自信がある方

- ★強い運動でさらに筋力アップ(ストレッチ→強い運動→ストレッチ)
- 強い運動を1回10～15回
- 2セット週2～3回ををめざしましょう!

運動するときの注意!!

- 無理はしない、人と競争しない
- 呼吸を止めないです
- 寒い朝、起きてすぐ食後すぐはしない
- 痛くなったら中断、専門家に相談する
- 10種目全部しなくてもよい
- 運動実施記録(日記)をつける

基本の姿勢

- 深く腰掛ける
- 背筋をまっすぐ
- 腹筋を意識する



弱い運動

①肩の動きを良くします 肩こりを予防します



① 肩の上げ下ろし

- ①椅子に座って、肩をできるだけ高く上げる
- ②肩をストンと下ろす

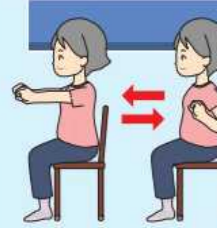
②腕の動きを良くします 肩こりを予防します



② 肩回し

- ①椅子に座り、肘を曲げて腕を前後にできるだけ大きく回す
- ②肩も腕に合わせて大きく回す

③肩や腕の動きを良くします 肩、胸、腕、腹を鍛えます



③ 腕曲げ伸ばし

- ①両肘を後ろに引いてから前に伸ばす
- ②肩や胸も前後に動かす

④腹筋を強くします 姿勢が安定します



④ 腹筋

- ①浅く座って、背もたれに背中をつける
- ②背中を丸めるようにして、背中を背もたれから離して止める

⑤背筋や尻を強くします 姿勢が安定します



⑤ 片脚後ろ上げ

- ①椅子をつかみ、片脚を後ろにできるだけ高く上げる
- ②背筋・腰・膝を伸ばした状態で行う

パワーアップ (強い運動 筋力アップ)

① 肩の上げ下ろし

- ①立って、肩をできるだけ高く上げる
- ②肩をストンと下げる

② 腕回し

- ①立って、肘を伸ばして腕を前後にできるだけ大きく回す
- ②肩も腕に合わせて大きく回す

③ 腕立て伏せ

- ①両手を壁に着いて、あるいは膝を床に着けて腕立て伏せをする
- ②背すじを伸ばして行う

④ 腹筋

- ①仰向けに寝て、両膝を直角に曲げ、手を胸の前で組む
- ②背中を丸めるように肩を床から上げる

⑤ 背筋

- ①四つん這いになり、右腕と左脚を伸ばして水平まで上げて数秒止める
- ②左腕と右脚も行う

ビッグ4 弱い運動

⑥立つ動き、階段が楽になります 動いても疲れ難くなります



⑥ 膝伸ばし(ももの前側)

- ①椅子に座り、片脚をゆっくり上げ伸ばす
- ②膝が伸びた状態でさらに伸ばすつもりで大腿に力を入れ続ける

⑦転び難くなります 歩きが元気になります



⑦ 足踏み・膝上げ

- ①座ってゆっくり足踏みをする
- ②あるいは、片膝ずつ上げて止める

⑧バランスが良くなります 歩くのが楽になります



⑧ 片足立ち(脚全体)

- ①椅子の横に立ち、片手を背もたれにそえる
- ②椅子と反対側の膝を上げて止める

⑨転び難くなります 歩きが元気になります



⑨ つま先立ち(ふくらはぎ・アキレス腱)

- ①椅子の後ろに立ち、両手で背もたれをもつ
- ②かかとの上げ下げをゆっくりくり返す

⑩転び難くなります 歩くのが楽になります



⑩ つま先上げ(すねの前側)

- ①椅子に座って、両つま先をできるだけ高く上げ、さらに上げるつもりで力を入れる
- ②つま先の上げ下げをくり返す

パワーアップ (強い運動 筋力アップ)

⑥ 椅子座り立ち(ももの前側)

- ①椅子にゆっくり座ったり立ったりする
- ②可能なら、椅子に座る直前に立ち上がるか、椅子なしで行う

⑦ もも上げ

- ①大腿をできるだけ高く上げる
- ②できれば、大腿を上げたところでしばらく静止する

⑧ 片足立ち(脚全体)

- ①片手指先を壁に軽く着き、壁と反対側の脚を上げて止める
- ②できれば、手を壁から離す

⑨ つま先立ち(ふくらはぎ・アキレス腱)

- ①膝が曲がらないようにかかとを高く上げる
- ②かかとの上げ下げをゆっくりくり返す ※壁やイスのそばでする

⑩ つま先あげ(すねの前側)

- ①壁やイスに手を添えて両つま先をできるだけ高く上げる
- ②つま先の上げ下げをくり返す ※壁やイスのそばでする