

😊おうちで筋力 up のための運動教室 バランストレ編😊

1. 背中にクッションを入れてニーアップ・膝伸ばし

10回、10秒キープ (体幹筋群・腸腰筋・大腿四頭筋)

(効果) 体幹筋力の向上。歩いていてふらつきづらくなる。

(方法) 背持たれに入れたクッションを背中につぶすようにお腹に力を入れる。

① 膝を持ち上げて保ち、前から両手を10回引く。

足を変えて同様に行う。

② 膝を伸ばして10秒キープする。足を変えて同様に行う。

(留意点) 上半身が傾かないように注意する。

① ニーアップ



② 膝伸ばし



2. 足の横上げ 左右各10回 (外転筋)

(効果) バランス能力向上。歩いていてふらつきづらくなる。

(方法) 前に置いた椅子につかまり右足を1234で持ち上げ、5678でゆっくり下ろす。

(留意点) 足を持ち上げた時に身体が傾かないよう注意をする。

足を上げた時、爪先が上を向かないように踵から上げる。



8



悪い例

3. 片足立ち 30秒×各2回

(支持脚：大腿四頭筋・大殿筋、拳上脚：腸腰筋、体幹筋群)

(効果) 太腿の前、お尻、腿の付け根の筋力向上。バランス能力の向上。

(方法) 左側に椅子を置き、左手で椅子を持つ。右足をおへその高さまで上げて30秒数える。左も同様に行う。

(留意点) 身体が左右に傾いたり、支持脚が曲がらないように注意する



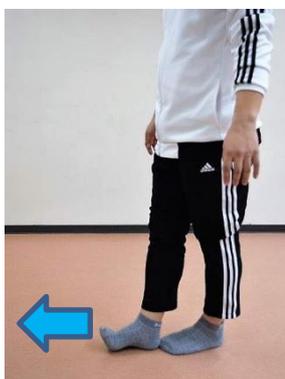
4. 継ぎ足し歩行 各10歩×2セット (体幹筋群)

(効果) バランス能力の向上。歩いていてふらつきづらくなる。

(方法) 一本のロープを渡るようにつま先の上に踵をつけながら10歩前に歩く。次に足を後ろに爪先からつけて後ろに歩く。

(留意点) 歩いている時に身体がぐらつかないように注意をする。

① 前歩き



② 後ろ歩き



悪い例



5. 四つ這いバランス 各 10 秒キープ×2 セット

(上肢：三角筋 下肢：大殿筋・ハムストリングス 体幹：脊柱起立筋群)

(効果) 自分の身体を支える筋力の向上、バランス能力の向上。

(方法) 肩の真下に手のひら、股関節の真下に膝を置く。(四つ這い)

④ 右手を肩の高さに伸ばしてキープする (左も同様)。

⑤ 右足を腰の高さまで伸ばしてキープする (左も同様)。

⑥ 右手左足を伸ばしてキープする (逆も同様)。

(留意点) 手足を持ち上げた時に腰が反らないように注意をする。

四つ這い



① 片手上げ



② 片足上げ



③ 片手・片足上げ

