







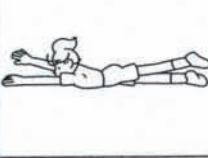





ちよこっと筋力アップ

足腰の筋肉を鍛えたり、バランス感覚を養ったりして、転倒などによるけがを予防するために考案された体操です。体を動かす速度や角度を変えることによって、体にかかる負担がまったく違ってくるので、若くて健康な方からそろそろ転倒が心配な方まで、自分のペースで体操することができます。ただ、一番力が入る体操なので、無理は禁物。

①		片足立ち曲げ伸ばし 片足立ちになり、ゆっくりと軸足を曲げます。つま先、ひざの方向は前を向くようにしましょう。左右行います。最初は5回くらい慣れてきたら8回、10回と少しずつ増やしてみます。(ふらつきが多いのは足首の筋力や平衡感覚が弱まっている証拠です。また左右差がある人は弱いほうの足を少し多めに行うと良いでしょう。) ◎転ばない体を作りましょう。
②		内また片足立ち曲げ伸ばし ①の運動を内またで行います。①のときとは違う方向で体重をかけることによって違う部位の筋力の強化が見込まれます。(ねんどの防止に効果があると考えられます。) ◎転ばない体を作りましょう。
③		外また片足立ち曲げ伸ばし ①の運動を外またで行います。①②のときとは違う方向で体重をかけることによって違う部位の筋力の強化が見込まれます。(この運動もねんどの防止に効果があると考えられます。①②③を組み合わせて行うと良いでしょう。) ◎転ばない体を作りましょう。
④		つま先文字 片足立ちになり、上げているほうの足を前方に出します。つま先でくになちと書いてみましょう。慣れてきたら自分の名前、漢字やひらがなカタカナなどさまざまなパリエーションで書きます。(左右行いましょう。) ◎足首を鍛えましょう。
⑤		つま先文字 ④の運動を側方でも行います。④とは異なる方向での足首の筋力を付けることができます。 ◎足首を鍛えましょう。
⑥		つま先文字 後方でも行います。 ④⑤⑥の運動を組み合わせて行うと、より効果があると考えられます。(書く文字を徐々に大きくすると負荷がかかります。) ◎足首を鍛えましょう。
⑦		片足万歳 片足立ちになり軸足と反対側の腕を天井のほうに上げます。反対の足は横に上げ、軸足側の手は床と平行に保ちます。最初は10秒から慣れてきたら5秒ずつプラスしていきましょう。左右行います。(ふらつきが少なくなるよう意識しましょう。) ◎バランス感覚を養いましょう。

⑧		飛行機 ⑦と同様に足を後方に上げ飛行機のように10秒止まります。左右行います。(慣れてきたらだんだん足を高く、上半身は下げるようにするとより効果があります。) ◎バランス感覚を養いましょう。
⑨		四つんばいバランス 四つんばいになり右手、左足を床と平行になるように伸ばします。伸ばした手足をお腹の前で引き寄せます。左右行いましょう。(腕を伸ばしたとき体が傾かないように注意しましょう。できるだけふらつきから足までが一直線になるように意識することが大切です。最初は3回から、ふらつきがなくなり慣れてきたら1回ずつ増やしていくようにしましょう。) ◎背筋、腹筋を鍛えましょう。
⑩		腹ばい引き上げ 腹ばいになり右手左手を床から引き上げます。出来るだけ高い位置まで引き上げられるよう努力しましょう。左右行います。 ◎背筋、腹筋を鍛えましょう。
⑪		グーパー じゃんけんのグーパーを繰り返し行います。最初は10回から慣れてきたら数を増やします。リズムカルにすばやく行うことがポイントです。 ◎手首を強くしましょう。
⑫		壁スクワット 壁を利用してひざの曲げ伸ばし(スクワット)を行います。普通のスクワットは難しいという人もこれなら手軽に行えます。最初は5回から徐々に増やしましょう。(ひざ、つま先の方向が前を向くように気を付けましょう。) ◎下半身を強くしましょう。
⑬		壁腕立て伏せ 床での腕立て伏せはできないという人でも壁での腕立て伏せなら小さな負荷から行うことができます。5回から始めて徐々に増やしますが、足の位置を少しずつ壁から離していくのも良いでしょう。力が付いてきたら床での腕立て伏せが可能になるかもしれません。 ◎上半身を鍛えましょう。