



筋力トレーニングを行うことで、転倒・関節の痛みの予防や生活習慣病の予防、免疫力を高めるなど様々な良い効果があります。筋力トレーニングの効果は10日間程度でなくなると言われています。

そのため、**1週間に1度以上の運動を行いましょう！！**
2日に1度行っていただくと最も筋肉が付きやすいので、おすすめです。

安全・効果的に筋力トレーニングを行うために…

最高血圧が160mmHg、最低血圧が100mmHg以上の場合や身体に痛みがある時、体調が悪い時、医師に運動を禁止されている場合などは実施しないようにしましょう！

Vol.1のグーパー体操やボール体操を行って、身体を温めてから始めましょう！
運動後はストレッチを実施しましょう！



キック体操～ももの前の運動・膝の痛みの予防～

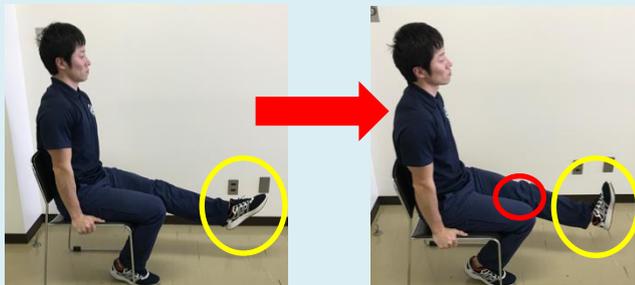
- ① まずはお尻と背もたれがくっつくようにイスに深く座りましょう！
- ② 片足を伸ばし、もも前が硬くなることを確認しましょう！
*できるだけしっかり膝を伸ばし、ももの裏はイスから浮かないようにします。
*痛みが出ない範囲で、つま先を自分の方に引き寄せて、少し外側に傾けます。
- ③ 姿勢を確認するため、左右の脚で1～3回練習を行ってみましょう！
- ④ 足を伸ばして力を入れた状態のまま、ゆっくりと6秒数えましょう！
*左右均等に4～10回程度繰り返します。

①



お尻が背もたれにつくように

②



つま先を自分の方に引き寄せて、少し外側に倒す
伸ばしている脚の膝に近い部分が硬くなるように意識しましょう

★脚に力を入れている時は、数をかぞえて呼吸をとめないようにしましょう！
息をこらえると血圧がぐっと上がってしまいます。

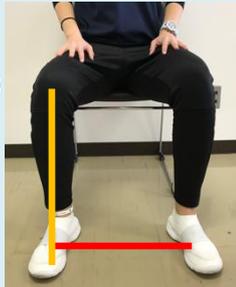
★脚がつつぱらないように気をつけながら行いましょう！
また、足を伸ばした時に、痛みが出る場合は中止しましょう！

スクワット～足腰の運動～

- ① 立ちやすい位置(脚がしっかりと地面に着く位置)に背筋を伸ばして座り、腰幅程度に脚を開きましょう！また、つま先と膝を同じ方向に向けましょう！
*つま先や膝が内側を向かないよう、まっすぐ前か少し外に向けます。
- ② 膝を真上からのぞいて、つま先が少し見える位置に来るように足を置く位置を調整しましょう！
- ③ 背筋を伸ばしたまま、頭部が膝より前に出ない程度に前へかがみ、そのままゆっくりと立ち上がってみましょう！
*膝と腰が同時に伸びていくように立ち上がります。
- ④ 背筋を伸ばしたまま、今度はお尻を後ろへ突き出すようにしながらゆっくりと座ってみましょう！（椅子にお尻が触れるのを確かめてから座る）
*このときにつま先が浮くとバランスを崩しやすくなってしまうので、しっかりと足の指で踏ん張るよう意識しましょう。
- ⑤ ③と④を1～3回繰り返して、姿勢の確認をしましょう！
*慣れてきたら、「1～4」まで数えながら立ち、「5～8」まで数えながら座るのを、4～10回を目安に繰り返します。

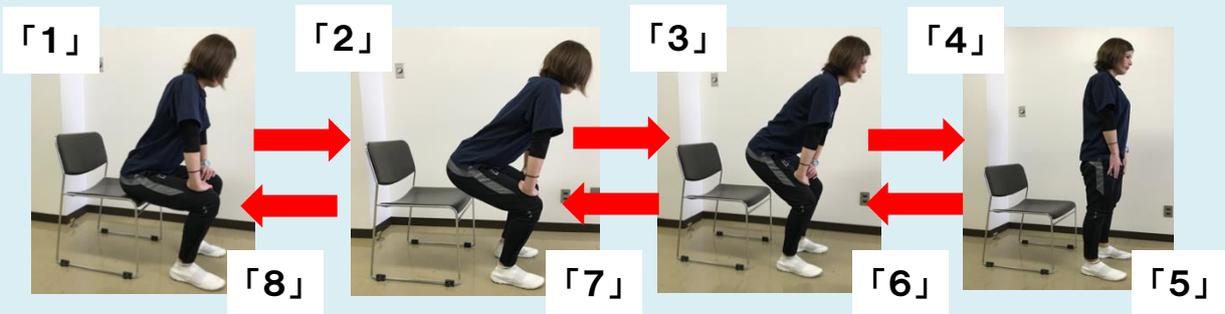
①

腰幅程度に脚を開く
つま先と膝は同じ方向



②

膝を真上から覗いた時に
つま先が少し見える位置に足を置く



- ★行っている時は、数をかぞえて呼吸をとめないように気をつけましょう！
息をこらえると血圧がぐっと上がってしまいます。
- ★腰や膝に痛みが出た場合は、中止しましょう！



～運動の強さの調整方法～

○立ち上がる速さ

低め：4秒で立って、4秒で座る
普通：4秒で立って、6秒で座る
高め：8秒で立って、8秒で座る

○手の位置

低め：ももの上に手を置きながら
普通：腕を前方に伸ばしながら
高め：胸の前で腕を組みながら

○座る深さ

低め：イスには触れず、浅めに行く
普通：イスに座ってから立つ
高め：イスにお尻をつけて立つ

“継続は力なり”です！無理なく運動を続けましょう！！