

# 簡単にできる筋力トレーニング

ここでは、高齢者や体力に不安のある人向けの、筋力維持・強化を目的とした、屋内で無理なく簡単にできる運動を紹介しています。

運動を楽しく継続的に行うために、まず運動の選択は体力的負担の少ない(簡)から始め(難)に移行しましょう。無理なく楽に行えることが大切です。また各運動の回数も少なく始めて徐々に増やしていきましょう。あわてて回数をこなすよりも、どこに力が入っているかを意識して、勢いをつけずにゆっくりと行うことが大切です。さらに各運動で出す力と動きの程度は、最大でがんばるのではなく、痛みを感じることなくリラックスできる範囲で行いましょう。息を止めることなく、ゆっくり吐いてゆっくり吸う、規則的な呼吸を心がけることが大切です。

糖尿病や高血圧・心臓疾患などの持病がある人は主治医と相談しながら運動を行うようにして下さい。それではさっそく始めましょう。

注1：楽にできるようなら、足におもりをつけて行うとより効果的です。

注2：楽にできるようなら、手にペットボトルなどのおもりを持って行うとより効果的です。

注3：マクラをするとより楽に行えます。(あまり高すぎないように注意しましょう。)

注4：椅子に座るとより楽に行えます。

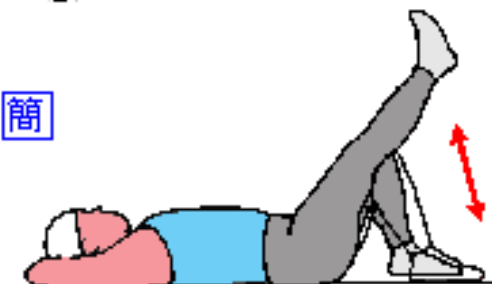
簡



1. あお向けに寝て両膝を立てる。
2. 片方の膝を曲げたままゆっくり上げそのまま7秒静止する。
3. その後ゆっくり戻す。(注1・注3)

腹筋と臀部の筋力強化運動で、転倒・腰痛予防に効果。

簡

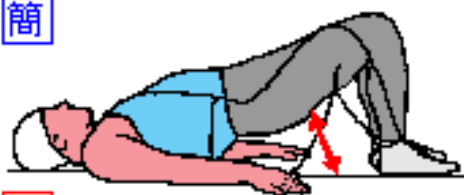


1. あお向けに寝て両膝を立てる。
2. 片方の足の膝を伸ばしながらゆっくり上げそのまま7秒静止する。
3. その後ゆっくり戻す。(注1・注3)

〈腰が浮いて反らないよう注意する。〉

太ももの筋力強化運動で、転倒・膝痛予防に効果。

簡



1. あお向けに寝て両膝を立てる。
2. お尻をゆっくり上げそのまま7秒静止する。
3. その後ゆっくり戻す。(注3)

〈上げすぎて腰が反らないように注意する。〉

臀部と太もも後面の筋力強化運動で、転倒予防に効果。

難



1. あお向けに寝て両膝を立て、両手を太ももの上に置く。
2. 指先が膝頭に付くように上体をゆっくり起こし7秒静止する。
3. その後ゆっくり戻す。(注3)

〈目で両手の動きを追いながら行う。〉

腹筋の強化運動で、腰痛予防に効果。

簡

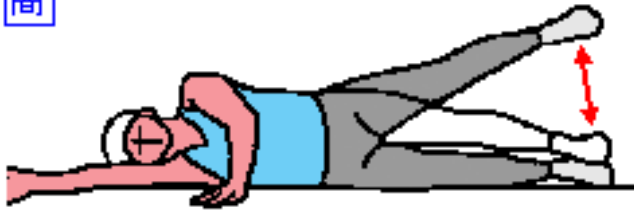


1. 膝の下に固めのクッションを置き、あお向けに寝る。
2. クッションを膝裏全体で押しつけるようにゆっくり力を入れてそのまま7秒静止する。
3. その後ゆっくり力を抜く。(注3)

〈腰が浮いて反らないよう注意する。〉

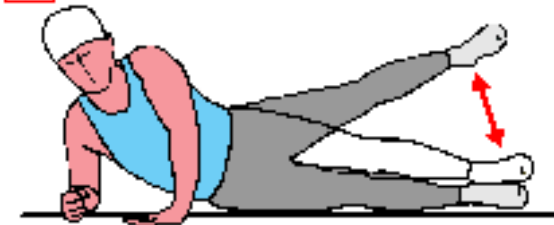
臀部と下半身の筋力強化運動で、転倒予防に効果。

簡



1. 横向きに寝て頭は起こさない。
  2. 下側の脚は膝を軽く曲げ、上側の脚は膝を伸ばしつま先を正面に向けておく。
  3. 上側の脚を真上にゆっくり上げそのまま7秒静止する。
  4. その後ゆっくり戻す。(注1・注3)
- 太もも外側と腹筋の筋力強化運動で、転倒予防に効果。

難



1. 横向きに寝て肘で身体を支える。
  2. 下側の脚は膝を軽く曲げ、上側の脚は膝を伸ばしつま先を正面に向けておく。
  3. 上側の脚を真上にゆっくり上げそのまま7秒静止する。
  4. その後ゆっくり戻す。(注1)
- 太もも外側と腹筋の筋力強化運動で、転倒予防に効果。

簡



1. 横向きに寝て頭は起こさない。
  2. 上側の脚の膝を曲げて前方につき体を支える。
  3. 下側の脚を真上にゆっくり上げそのまま7秒静止する。
  4. その後ゆっくり戻す。(注1・注3)
- 太ももの内側と腹筋の筋力強化運動で、転倒予防に効果。

難



1. 横向きに寝て肘で身体を支える。
  2. 上側の脚は膝を立て下側の脚の前方につき体を支える。
  3. 下側の脚は膝を伸ばしつま先を正面に向けておく。
  4. 下側の脚を真上にゆっくり上げそのまま7秒静止する。
  5. その後ゆっくり戻す。(注1)
- 太もも内側と腹筋の筋力強化運動で、転倒予防に効果。

簡



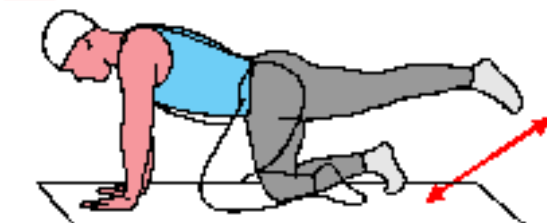
1. うつ伏せに寝る。  
骨盤の下に軟いクッションを入れると腰の負担を軽くできます。
  2. 片脚のものを裏に意識を集中してゆっくり膝を曲げる。
  3. その後ゆっくり戻す。(注1)
- 〈おしりが持ち上がらないように注意する。〉  
臀部と太もも後面の筋力強化運動で、転倒・膝痛・股関節痛の予防に効果。

難



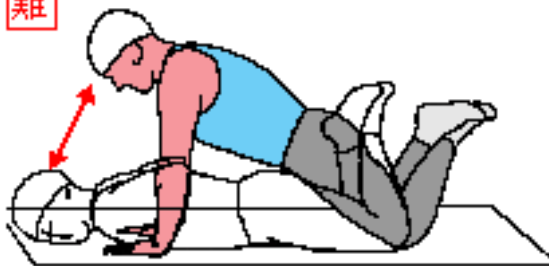
1. うつ伏せに寝る。  
骨盤の下に軟いクッションを入れると腰の負担を軽くできます。
  2. 片脚のお尻に意識を集中して膝を曲げずにゆっくり上げそのまま7秒静止する。
  3. その後ゆっくり戻す。(注1)
- 〈脚を上げすぎて腰が反り過ぎないように注意する。〉  
臀部の筋力強化運動で、転倒・股関節痛の予防に効果。

難



1. 両手・両膝をついて四つばいになる。
  2. 片脚の膝を伸ばしながら後方にゆっくり上げそのまま7秒静止する。
  3. その後ゆっくり戻す。(注1)
- 〈脚を上げすぎて腰が反り過ぎないように注意する。〉  
臀部と背部の筋力強化運動で、転倒・腰痛・股関節痛の予防に効果。

難

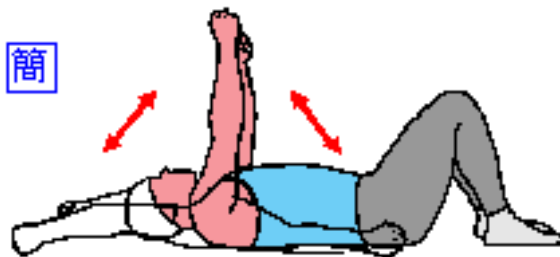


- 1.うつ伏せに寝る。  
骨盤の下に薄いクッションを入れると腰の負担を軽くできます。
- 2.両膝を曲げて左右の脚を交差させて足首を重ねる。
- 3.手は肩の位置に肩幅よりやや広めにつき、わきを閉けすぎないように注意する。
- 4.膝を支点に上体をゆっくり上げそのまま7秒静止する。
- 5.その後ゆっくり戻す。

〈腰が反らないように注意する。〉

上半身の筋力強化運動。

簡

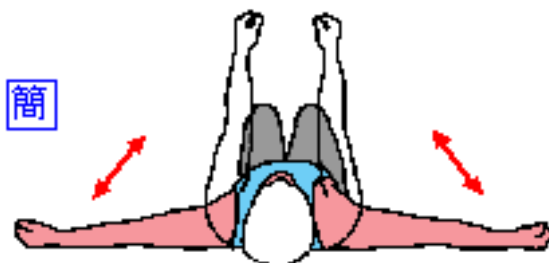


- 1.あお向けに寝て両膝を立てる。
- 2.両手を身体の横に置き肘を伸ばしたまま前方から頭上にゆっくり移動する。
- 3.その後ゆっくり戻す。(注2・注3)

〈両手が開かないように注意する。〉

胸や肩・背中の筋力強化運動。

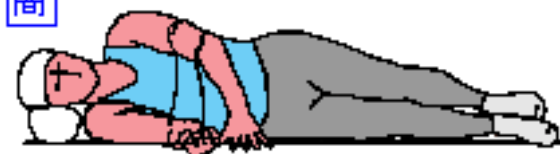
簡



- 1.あお向けに寝て両膝を立てる。
- 2.両手の肘を伸ばして前方に上げる。
- 3.両手の肘を伸ばしたままゆっくり左右に広げる。
- 4.その後ゆっくり前方に戻す。(注2・注3)

胸や肩部・腕の筋力強化運動。

簡



- 1.両膝を軽く曲げて横向きに寝る。
- 2.下方の腕の肘を90度に曲げ手を身体につける。
- 3.肘から先を身体から離し前方にゆっくり下ろす。このとき肘は90度を保ち身体につけておく。(注2・注3)

肩周囲の筋力強化運動で、五十肩予防に効果。

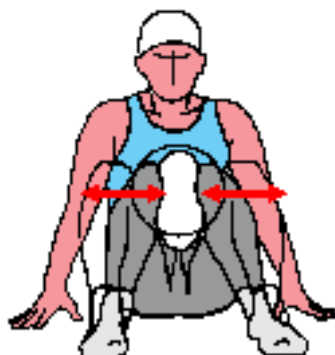
簡



- 1.両膝を軽く曲げて横向きに寝る。
- 2.上方の腕の肘を90度に曲げ手を身体につける。
- 3.身体につけた状態から肘から先を前方にゆっくり上げる。このとき肘は90度を保ち身体につけておく。(注2・注3)

肩周囲の筋力強化運動で、五十肩予防に効果。

簡



- 1.膝を曲げて床に座り 両膝でボールをはさむ。
- 2.両膝でボールを押しつぶすようにして、7秒静止する。
- 3.その後ゆっくり戻す。(注4)

あお向けに寝た状態でもできる。

太もも内側の筋力強化運動で、転倒予防に効果。

簡



- 1.両手をまっすぐ胸の前に突き出す。
- 2.そのまま両手を斜め後方にゆっくりと振り下ろし、胸をしっかりと張る。
- 3.その後ゆっくりと戻す。(注2・注4)

胸・肩・背中の筋力強化運動で、姿勢の改善に効果。

難



- 1.両手をしっかり組み、頭上にまっすぐ上げる。
- 2.肘の位置が動かないようにしながら肘を曲げ組んだ手を後頭部へゆっくり下ろしてゆく。
- 3.その後ゆっくり戻す。(注2・注4)

〈腰が反らないように注意する。〉

二の腕と肩・背中周辺の筋力強化運動で、五十肩予防に効果。

簡



- 1.リックスして両手を身体の高さに下ろす。
- 2.両肩を耳の後方へ引き上げるようにゆっくりすくめ7秒静止する。
- 3.その後ゆっくり戻す。(注4)

首と肩・背中筋力強化運動で、肩こり予防に効果。

簡



- 1.ボールを両手で挟み、胸の高さに置く。
- 2.肩の力を抜いて肘は真横に開き、左右からゆっくりボールを押しつぶし7秒静止する。
- 3.その後ゆっくり戻す。(注4)

ボールを使わなくても両手を合わせて押し合ってもよい。あお向けに寝た状態でもできる。

胸の筋力強化運動。

簡



- 1.両手の指どうしを胸の前でフックする。
- 2.肩の力を抜いて肘は真横に開き、左右に7秒引き合う。

(このとき息を止めないように注意する)

- 3.その後力を緩める。(注4)
- あお向けに寝た状態でもできる。  
腕と背中・胸の筋力強化運動。

簡



- 1.椅子に腰掛けて、床に着いたかかとを支点にして片脚ずつつま先をゆっくり上げ7秒静止する。このときもう一方の足の裏で、つま先を上から押さえるようにするとより効果的である。
- 2.その後ゆっくり戻す。

脚の筋力強化運動で、転倒予防に効果。

簡



- 1.椅子に腰掛けて、両膝を軽く開き、両手を椅子の座面につく。
- 2.膝を胸に引きつけるようなイメージで、片脚ずつゆっくり上げ7秒静止する。
- 3.その後ゆっくり戻す。

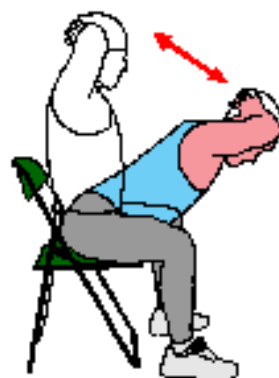
腹筋や太ももの筋力強化運動で、転倒・腰痛予防に効果。

簡



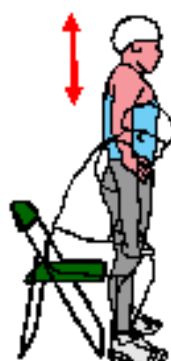
- 1.椅子に座り、上体を伸ばし、両手を椅子の座面につく。
  - 2.片脚ずつゆっくり膝を伸ばし7秒静止する。このとき太ももの前に意識を集中する。
  - 3.その後ゆっくり戻す。
- 太ももの筋力強化運動で、転倒・膝痛予防に効果あり。

難



- 1.椅子に座り、脚を広げ上体を伸ばして両手は後頭部で組む。
  - 2.腰を中心にゆっくり上体を前方に倒して7秒静止する。このとき背中が丸くならないように注意する。
  - 3.その後ゆっくり戻す。
- 腰背部の筋力強化運動で、腰痛の改善に効果。

簡



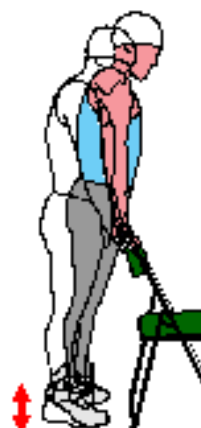
- 1.椅子に浅く腰掛け手を腰に当て、足を肩幅に開き、かかとが浮かない程度に手前に引く。
  - 2.顔を正面やや上に向け、ゆっくりと椅子から立ち上がる。このとき腰を曲げ過ぎないように注意する。
  - 3.その後ゆっくりと椅子に座る。
- 足腰の筋力強化運動で、転倒・膝痛予防に効果。

簡



- 1.椅子の背もたれに手を置く。
  - 2.かかとをお尻につけるようなイメージで片膝ずつゆっくり曲げる。このとき置いた手に頼り過ぎず片脚でバランスをとることを意識する。
  - 3.その後ゆっくり戻す。
- 太ももの裏の筋力強化運動で、転倒・膝痛予防に効果。

簡



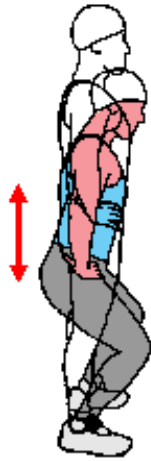
- 1.椅子の背もたれに手を置いて立つ。
  - 2.両脚のかかとをゆっくり上げつま先立ちになり7秒静止する。このとき置いた手に頼り過ぎずバランスをとることを意識する。
  - 3.その後ゆっくり戻す。
- 脚の筋力強化運動で、転倒予防に効果。

難



- 1.椅子の背もたれに手を置いて横向きに立つ。
  - 2.外側の脚を体から離れた後、内側に動かす。これを繰り返す。このとき置いた手に頼り過ぎず片脚でバランスをとることを意識する。
- 臀部と脚の筋力強化運動で、転倒予防に効果。

難



- 1.足を肩幅程度に開き、両手は腰の横に置いて立つ。
  - 2.お尻をかかとに近づけるイメージでゆっくり膝を曲げ中腰になり7秒静止する。
  - 3.その後ゆっくり戻す。
- 足腰を鍛え転倒予防に効果。

難



- 1.両手を腰の横に置いて立つ。
  - 2.片膝ずつ上げ片足立ちになり7秒静止する。このとき片脚でバランスをとることを意識する。
  - 3.その後ゆっくり戻す。
- 脚の筋力強化運動で、転倒予防に効果。

簡



- 1.手を肩幅に開き腕を水平に肩の高さで壁につける。
  - 2.壁に寄りかかるようにして肘をゆっくりと曲げ7秒静止する。
  - 3.その後ゆっくり戻す。
- 上半身の筋力強化運動。

難



- 1.壁に背を向けもたれかかって立ち両足を半歩前に出す。
  - 2.両脇を締め壁に肘を立て、体を壁から離し7秒静止する。
  - 3.その後ゆっくり戻す。
- 腕と背中筋の筋力強化運動。

## あとがき

骨折や寝たきりと密接な関係にある高齢者の転倒は1995年に約5万人だったのが、2000年には約10万人と報告されており、わずか5年で2倍になっています。今後、高齢者人口の急激な増加に伴い深刻な問題となるでしょう。

いつまでも元気で、自分のことは自分でできる生活を送るためにも、**次の日に疲れが残らない程度に毎日運動を行いましょ**う。そうすれば、加齢に伴う体力の低下を補い、**活動的で幸福な人生を送れる**でしょう。