

# 転倒しにくい体づくり!

## ～今すぐ始める高齢者向け筋トレ～

高齢者の事故で最も多い事故は転倒です。  
 転倒を減らすためには、ウォーキングだけではなく、脚力とバランス能力の両方を鍛える筋力トレーニング(筋トレ)による歩行能力の向上が欠かせません。



### 高齢者向け筋トレのポイント

- 体調に合わせて、決して無理をしない
- 毎日1種類ずつ、1週間で全7種
- ウォーミングアップとトレーニング1種類の組み合わせで行う
- 時間帯は15時ごろから夕食の間、または夕食と就寝の間が効果的
- 少しずつ、毎日続ける

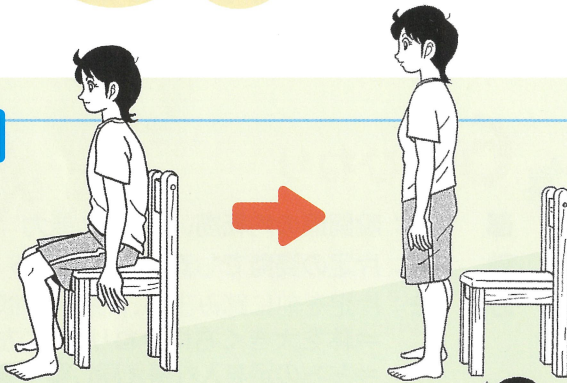


**筋トレの始まりは必ずウォーミングアップから!**

← その場で軽く足踏み20回

急な運動はケガや急病のもと。  
 ウォーミングアップを行うと、体温が上がり体が柔軟になり、運動開始の準備が整います。

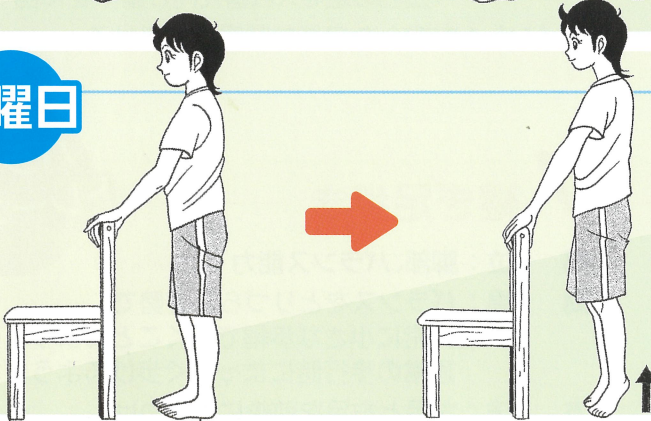
月曜日



### 1 椅子スクワット運動

- 部位：太ももの表側筋肉を中心に足腰全体  
 効果：階段の昇り降りが今より楽に!  
 方法：車輪無し of イスに深く腰掛ける  
 ⇒まっすぐ立ち上がる(息吐く)  
 ⇒すぐに座る(息吸う)これを10~15回くり返す  
 ポイント：目線は正面をしっかり維持し、うつむかない

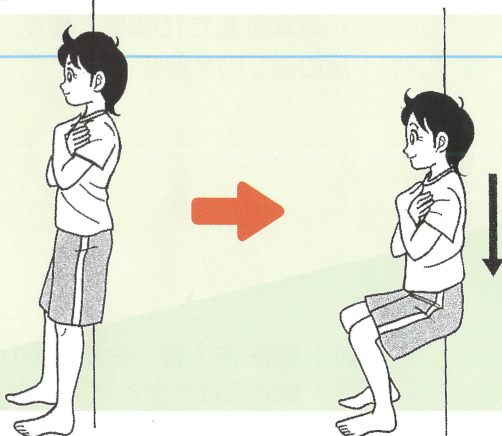
火曜日



### 2 つま先立ち運動

- 部位：ふくらはぎの筋肉  
 効果：歩く時の蹴る力が強くなり、速く力強い歩き方に!  
 方法：車輪無し of イスの背側に立ち、両手で背もたれをつかむ  
 ⇒膝を伸ばしたまま、背伸びをする(息吐く)  
 ⇒かかとを下げる(息吸う)これを10~15回くり返す  
 ポイント：正面を向き、できるだけ大きく上下動

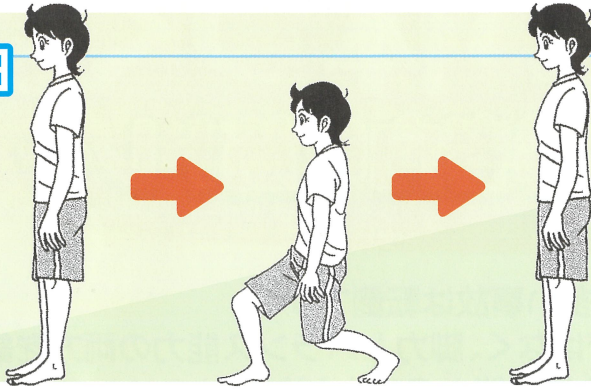
水曜日



### 3 ウォールスライド運動

- 部位：太もも、お尻を中心に足腰全体  
 効果：階段の昇り降りが今より楽に!  
 方法：両腕を胸の前で組み、両足は肩幅に開き、壁から30~40cm離れて壁に寄り掛かる  
 ⇒膝をゆっくり直角手前まで曲げる(息吐く)、ゆっくり立ち上がる(息吸う)  
 これを10~15回くり返す  
 ポイント：壁から離れすぎない、正面を見る、うつむかない

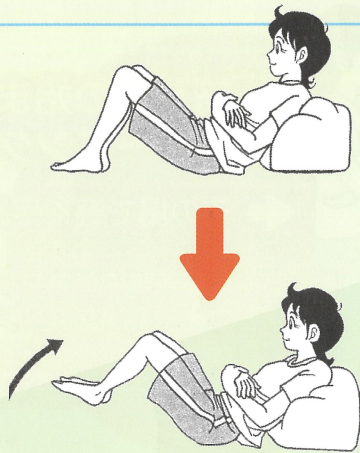
木曜日



## 4 ランジ運動(レッグ・ランジ)

- 部位:** 太もも全般、特にももの内側  
**効果:** 足首の固定力、バランストレーニングにもなる  
**方法:** 足は肩幅、右足を1歩前に  
 ⇒胸を張って腰を落とす  
 ⇒右足で床を蹴って元の直立姿勢に戻る  
 これを左右で5~10回くり返す  
**ポイント:** 膝とつま先が同じ方向を向いていること

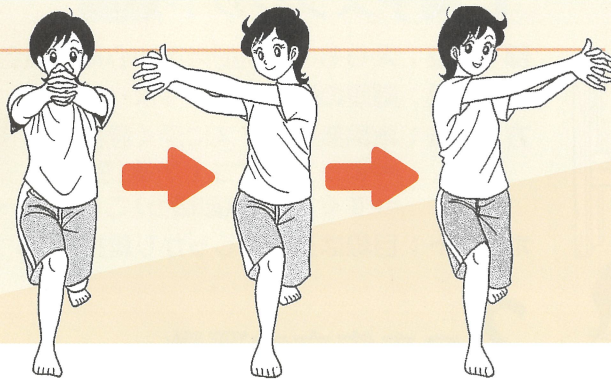
金曜日



## 5 下腹部の運動

- 部位:** 腹筋、股関節を曲げるときに使う筋肉  
**効果:** きびきびとした歩き方になり、つまづきにくくなる  
**方法:** 背にクッションをあてて仰向けに寝る  
 ⇒両手を胸の前で組み、膝を直角に曲げ足を床に着ける  
 ⇒ゆっくり息を吐きながら足を床から15~30cm上げる  
 ⇒ゆっくり息を吸いながら足をもとの位置に戻す  
 これを10~15回くり返す  
**ポイント:** 太ももの筋肉も意識する、足を上げているときに息を止めない

土曜日

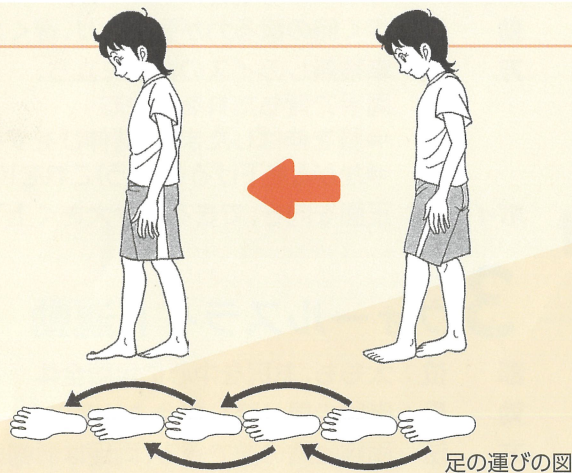


## 6 体ひねり

バランス  
トレーニング

- 部位:** 股関節の内転筋、バランス能力  
**効果:** 片足の姿勢でも安定して立てる  
**方法:** 片足を前に踏み出し、両腕を伸ばし前で組み  
 ⇒体を大きく右にひねり、次に左にひねる  
 ⇒左右の足を入れ替え同じ動作を10回くり返す  
**ポイント:** 左右とも自然な呼吸を心掛ける

日曜日



## 7 継ぎ足歩き

バランス  
トレーニング

- 部位:** 脚部、バランス能力  
**効果:** バランスをとりづらい姿勢で、非常に小さな歩幅で歩くことにより、通常の歩行時にまっすぐ歩けるようになる  
**方法:** 左足と右足を前後にくっつけ、小さな歩幅で10歩ほど歩く  
**ポイント:** 足の運び図を参照

足の運びの図

