

家庭でできる筋力向上体操（椅子）

効果

- ・歩幅が広くなり、安定した歩行姿勢を保てるようになる。
- ・すり足が改善され、つまづきにくくなる。

①～③をそれぞれ5回ずつ行いましょう。

※息を止めないように声を出して数を数えましょう。
※運動を行う際は、両手で座面を持ち、転倒しないよう気を付けましょう。

① 膝の曲げ伸ばし 左右

鍛えられる筋肉 だいたいしとうきん 大腿四頭筋（太ももの前）

- ・立ち座りや、階段の昇り降りがスムーズになる。
- ・膝痛予防



片足を床につけ、もう片足のつま先を天井へ向けて膝から下をゆっくり持ち上げ5数える。もう片方も同様にする。

② 片足あげ 左右

鍛えられる筋肉 だいようきん 大腰筋（足のつけね）・腹筋

- ・足を上げる力が付き、階段の昇り降りが楽になる。



片足の膝を曲げたまま、膝を胸にひきよせるように持ち上げ5数える。もう片方も同様にする。

③ 足首の曲げ伸ばし

鍛えられる筋肉 ぜんけいこつきん 前脛骨筋（すね） かたいさんとうきん 下腿三頭筋（ふくらはぎ）

- ・つま先を上げる力が付き、つまづきにくくなる。
- ・地面を蹴る力が付き、足が前に出しやすくなる。



両足を床につけ、つま先をゆっくり持ち上げて5数える。次に、かかとをゆっくり持ち上げ5数える。