

家庭でできる筋力向上体操（床）

効果

- ・下肢筋力を強くし、安定した歩行ができるようになる
- ・腰の筋力を強くし、正しい姿勢を保つことができるようになり膝や腰への負担を軽減させる。

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、手をしっかり床に着き、体を安定させて行いましょう。

① 足上げ運動 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）



両手を床につき、片方の足を曲げ、もう片方の足は前方に伸ばす。伸ばした方の足のつま先を天井へ向けて10cm程度持ち上げ5数える。もう片方も同様にする。

② あお向け腰上げ運動

鍛えられる筋肉 はいむすとりんぐす ハムストリングス（太もも後）
だいでんきん 大殿筋（おしり）
せきちゆうきりつきん ・脊柱起立筋（背中）



あお向けになり膝を直角に立て足を肩幅に広げる。手のひらを床に着け体を安定させてから、腰をゆっくり持ち上げて5数える。

③ 横むき足上げ運動 左右

鍛えられる筋肉 ちゆうでんきん 中殿筋（おしりの横）



横向きになり、上の手を胸の前の床に着き体を安定させる。上の足の膝を伸ばしたまま、ゆっくり持ち上げ5数える。もう片方も同様にする。

横向きになる・起き上がる

手で体を支えながら横になったり起き上がったたりしましょう。

