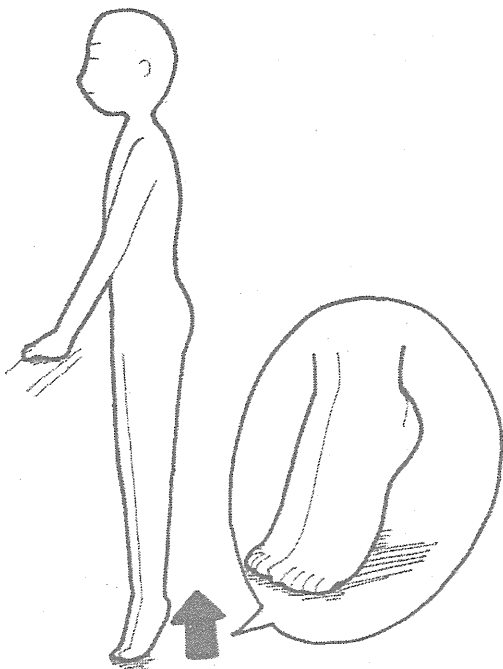


1 膝の筋力トレーニング

* 安定した物につかまって立ちましょう

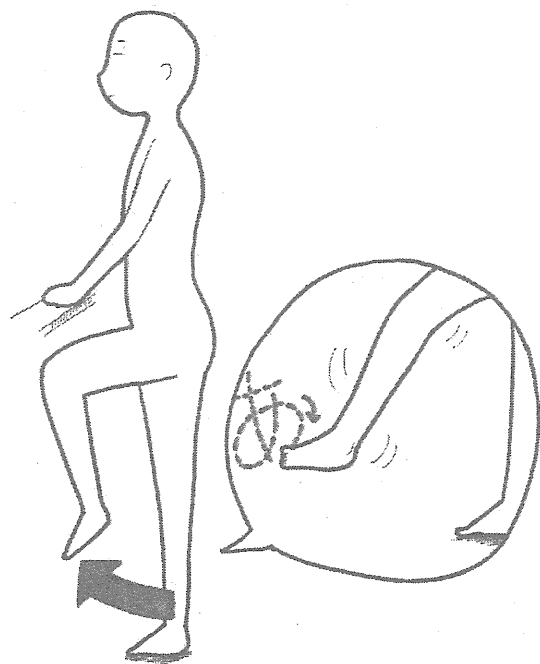
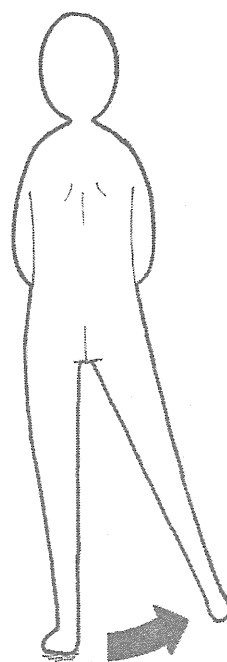
①



②



③



① かかと上げ：10回×2回

② 片足立ちで、上げた方の足を前後方向に動かします：10回×2回づつ

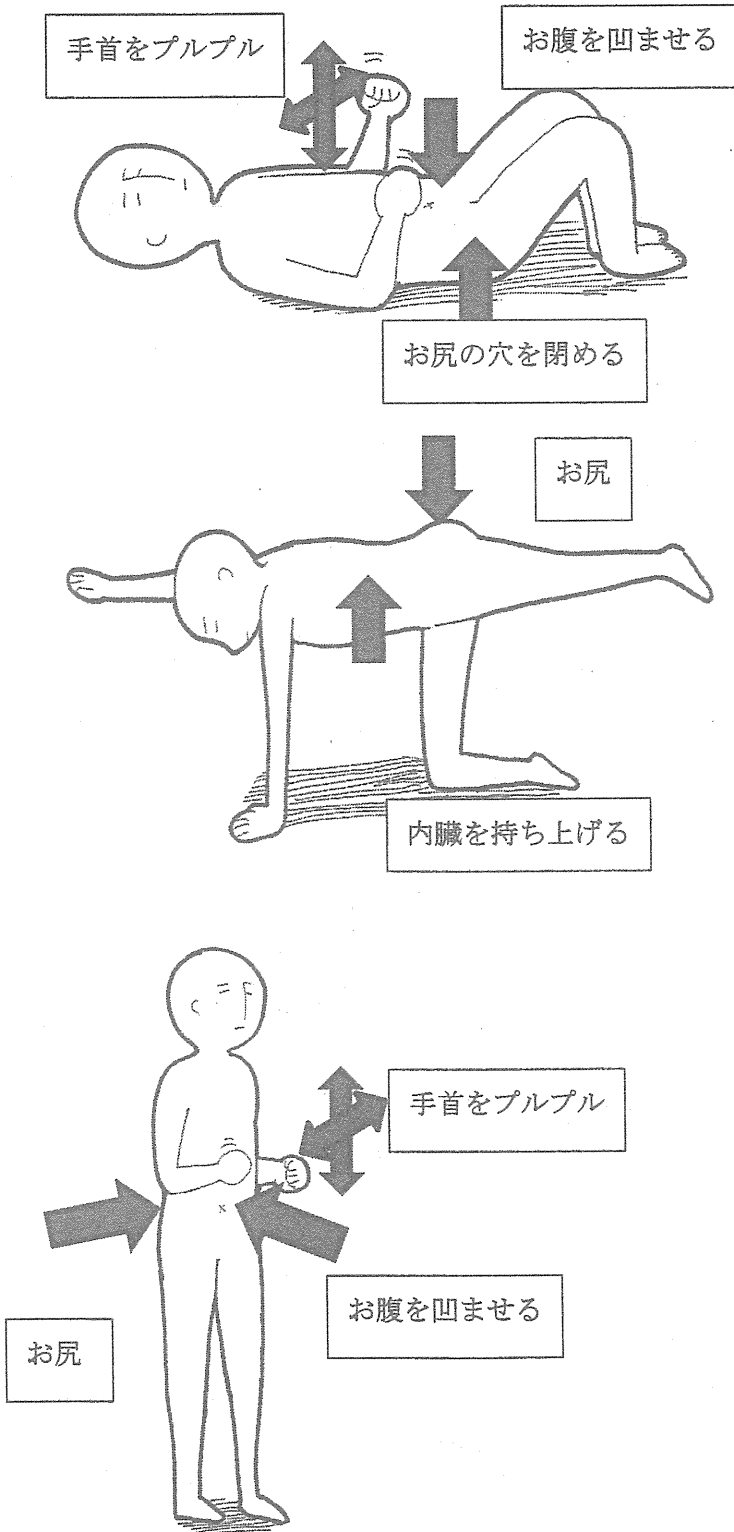
③ 左右方向に動かします：10回×2回づつ
その時に支えている方の足はふらつかない様にしっかりと踏ん張ります

④ 上げている方の足で、○や△、□
名前や日付け、住所など色々な言葉を書いてみましょう
体重の負荷をかける事で、踏ん張っている方の足の筋力を鍛えます。

体重をかけて膝が痛い方は、座って鍛えましょう(水入りのペットボトルを足首に巻いて)

2 腰痛の予防: 腹横筋(ふくおうきん)と多裂筋(たれつきん)のトレーニング

⑤



*** 仰向けで寝て、膝を立てます**

- ⑤ 手をお腹にあてて、お腹(へそ)を凹ませます
その時は呼吸を止めないようにします(10秒
×3回)

**同時にお尻の穴を閉めるように力を入
れます**

上手くできるようになったら、両手を軽く握って振りま
す(小刻みに早く!!)
お腹とお尻に入れた力が強くなります!!

- ⑥ 次に四つ這いになり、お腹に力を入れます
お腹の内臓が床の方向に下がりますので、そ
れを持ち上げる感じで力を入れます(10秒
×3回)

**同時にお尻の穴を閉めるように力を入
れます (慣れてきたら図のように手足を
上げてみましょう!!)**

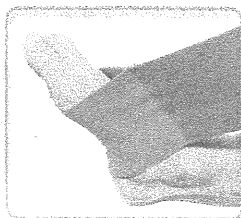
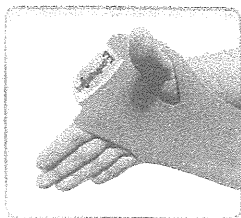
- ⑦ 次は立って、お腹とお尻で同時に力を入れま
す
両手を軽く握って上下・左右に小刻みに振り
ます(10秒×3回)

**途中で、お腹とお尻の力を忘れないよ
うに!!**

3 健康仰向けのび体操

説明

①バンドの穴に右手・左足を通します。



穴の位置パターン ③と⑤



②手足を精一杯広げてみましょう！

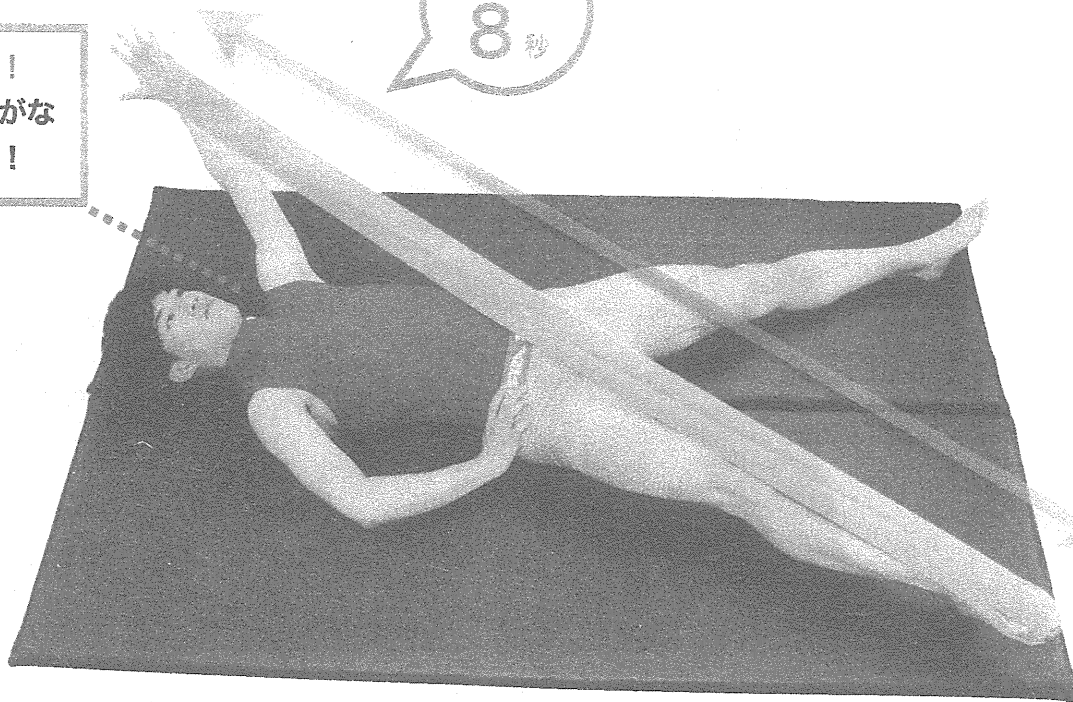
③手足を伸ばして、リラックスを3～5回繰り返しましょう！

④反対側も3～5回繰り返しましょう！

ポイント！
肩に痛みがな
いように！

伸ばして

8秒



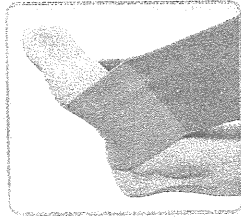
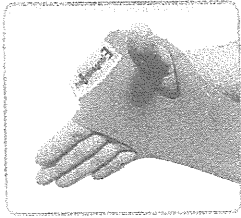
1日の回数（痛みの無い範囲で実施してください。）

朝 回 昼 回 夕 回

4 健康横向き伸び体操

説明

①バンドの穴に右手・左足を通します。



穴の位置パターン ③と⑤



②上の足はできる限り後ろへ伸ばしましょう！

③身体を反らし過ぎないように！

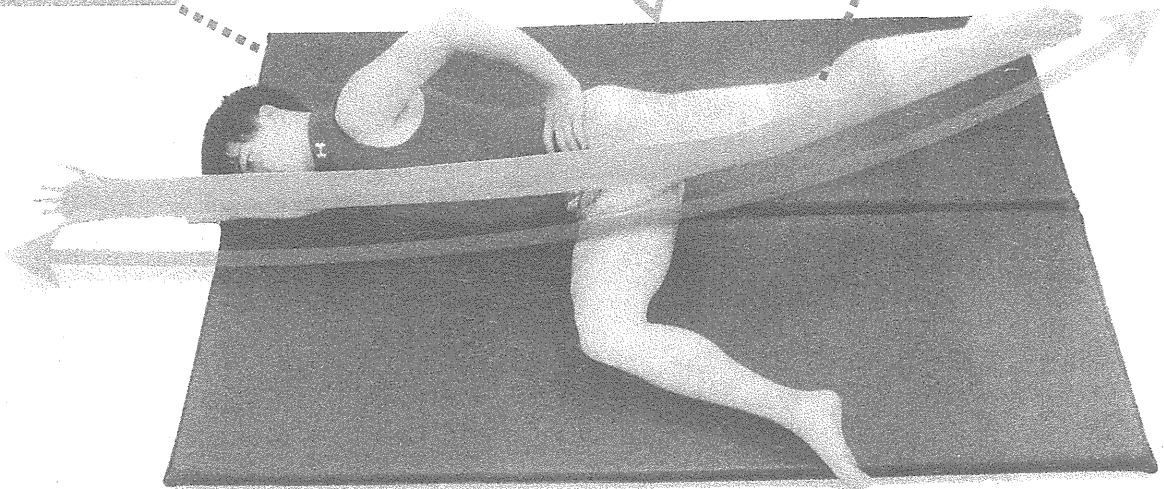
④手足を離すようにバンドをのばして3～5回繰り返しましょう。

⑤反対側も3～5回繰り返しましょう。

ポイント！
肩に痛みがな
いように！

伸ばして
8秒

ポイント！
足はできるだ
け後ろに！



1日の回数（痛みの無い範囲で実施してください。）

朝 回 昼 回 夕 回

健康のび体操 (エロンゲーショントレーニング)

健康のび体操の効果

健康のび体操とは！

- ①全身ののび動作を使用した全身トレーニング！
- ②のび動作で体をストレッチング！
- ③のび動作で筋力をトレーニング！
- ④のび動作で姿勢改善！

のび体操の効果

手足を引き離す動作(のび動作)を使用した全身トレーニングは、のび動作の持続時間を長くすることで、筋力トレーニング・持久性トレーニング効果があります。さらに関節の最終可動域で実施することでストレッチ効果があります。



体の中心から外側に
向かってのばしてい
く感覚で。

首はまっすぐ。
無理に上を向い
たりしない。

背中や腰を反らさ
ないように注意。

健康のび体操をはじめる前に！

① 5分間横になってから始める

特に高齢の方は、5分間横になって体をリラックスさせてからはじめます。
朝、起きぬけに行うのもいいでしょう。

② 呼吸を止めない

のばしている間も、呼吸は自然呼吸のまま。力みすぎて息を止めない
ように気をつけましょう

③ 痛みがでない範囲で精一杯のばす

痛みが出るほどのばす必要はありません。自分のできる精一杯のとこ
ろまで、のばせるだけのばしましょう。

④ 8秒のばして8秒リラックス

5~8秒間、数えながら精一杯のばしきったら、一気に脱力します。
のばして、脱力するを1つのポーズで3~5回繰り返します。

⑤ 少しずつのばす

1回目は、無理せず行けるところまで。2回めはもう少し頑張っ
て、3回目から精一杯のばせるようにしましょう。

