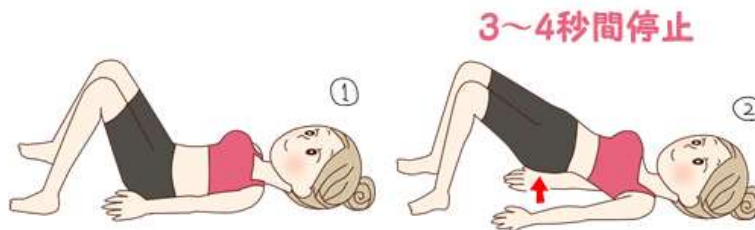


自宅で行える簡身体操！

エバーグリーンシティ・寺岡

①お尻の筋肉(大殿筋)を鍛える

1. 仰向けになり、両膝(90度)を立てます。両腕は体の横に伸ばします。
2. 両手で床を押さえ息を吐きながら内腿に力を入れゆっくりとお尻を持ち上げます。
3. 腰がまっすぐに伸びるまで持ち上げ、その状態で3~4秒間停止し、ゆっくりと息を吸いながら下ろします。*これを10回行いましょう。



②太ももの内側の筋肉(内転筋)を鍛える

1. 椅子に浅く腰を掛けます。
2. 右足と左足の膝を合わせます。
3. その合わせた膝の間に適度な大きさのものを挟みます。
4. 挟むものは、本やタオル、ボールなどなんでも構いません。
5. ボールなどを挟むように太もみに力を入れてみましょう。

*息を止めないようにし、10回行いましょう。



③太ももの前側(大腿四頭筋)を鍛える

1. 椅子に腰掛けます。両足の底をしっかりと床につけましょう。
2. 片方ずつ膝を上を持ち上げます。この時、つま先は天井を見るように上に反ります。反ることで、より効果的に鍛えられます。
3. そのまま5秒保ち、ゆっくり下ろします。*各足10回ずつ行いましょう。

*この筋肉は太ももの前についており、歩く、立つ、階段の上り下りなど、日常生活に必要なとても大切な筋肉です。この筋肉が弱ってくると、膝折れが起きやすくなってきます。



④お尻の横(中殿筋)を鍛える

1. 椅子や手摺などに軽く手をつき、両足を揃えて立ちます。
2. 膝を伸ばしたまま、片方ずつゆっくりと足を横に上げます。
3. 足先は前を向いたまま行ないます。

* 片足 10 回ずつ行いましょう。

* この筋肉は片足で立つ時や横歩きをするときに使用します。この筋肉が弱くなると、歩行時に横にふらつく、お尻がカクカクしてしまいます。無理のない範囲でゆっくり行いましょう。また、掴まる椅子などは安定したものをご使用ください。



⑤太ももの裏の筋肉(ハムストリングス)を伸ばす！

1. 椅子に少し浅めに腰掛けます。
2. 片方の足を伸ばします(膝は真っ直ぐにしましょう)
3. 両手で太ももから足先に向けてなぞるようにゆっくりと体を前に倒します。そのまま10秒保ちます。

ポイント！

- ☆ ちょっと伸びて気持ち良い位にしましょう。
- ☆ 反動をつけず、ゆっくりと行いましょう。
- ☆ この筋肉が硬いと腰痛になりやすいといわれています。

* ハムストリングスは坐骨から膝の裏まで伸びている長い筋肉です。膝を曲げる時に特に使われます。この筋肉が硬くなると、腰だけでなく膝が伸びづらくなる原因にもなりますので、しっかり伸ばしておきましょう。



⑥浮腫みを予防するために足指の運動をしよう！

1. 椅子に腰かけている時や寝ている時に足指のグーパーを行ないます。
20回程度行ってみましょう。
2. タオルギャザー
 - 1)椅子に腰かけタオルを1枚床に引きます。
 - 2)裸足になり、タオルをつまみ、たぐりよせていきます。



交互に合計20回

* 循環が悪くなると、浮腫みやすくなってきます。循環は心臓から遠い方から動かしてあげると効果的です。 タオルが難しい時はグーパーだけでも効果的です。

⑦姿勢を良くするために、肩回りを柔らかくしよう！

1. 椅子に腰かけ姿勢を正して頭の後ろに手をまわします。
2. 顔の前で両方の肘をくっつけるようによせてきます。
3. 次に肘が肩の後ろまでくるように胸を大きく開きます。
4. この運動を10秒ずつ交互に繰り返します。

ポイント！

☆胸を開く時は肩が上に上がらないように注意しましょう。

☆肩甲骨回りの筋肉が硬くなると、姿勢が丸くなってきます。肩甲骨をよせることを意識して行なってみましょう。



⑧太ももの前側（大腿四頭筋）の運動

1. ベッドで片方の膝を立てて寝ます。
2. 反対側の足を上に持ちあげていきます。この時、膝は伸ばしたままにしましょう。
3. 片足 10 回行ったら反対側も行いましょう。

*この時足首を上を持ちあげると効果的です。余裕がある方は、5 秒間保持しましょう。



図1

⑨膝下(すね)の筋肉(前脛骨筋)の運動

1. 椅子に腰かけて行います。
2. 踵をつけたまま、足先だけを上に上げます。
3. 両足一緒に行いましょう。
4. 10 回行います。余裕があれば 20 回行いましょう。

*つま先を挙げる筋肉です。歩く時に躓かないようにする為の筋肉ですので、是非行ってみましょう。



⑩ふくらはぎ(下腿三頭筋)の運動

1. 椅子に腰かけて行います。
2. 反動をつけないようにしながら、踵を上に持ちあげます。
3. 両足一緒に行います。
4. 交互にリズムよく行う事も良いでしょう。
5. 10 回行い、余裕がある方は 20 回行ってみましょう。

* 歩く時に、身体を前に進めてくれる筋肉です。また、この筋肉の腱がアキレス腱です。アキレス腱の柔軟性も高められます。



⑪腰のストレッチ

1. ベッドで両膝を立てて寝ます。
2. ゆっくりと右に倒しましょう。
* この時、左の方が浮かないように注意しましょう。
3. 反対側も同じように行います。
4. これを3回ずつ繰り返してみましょう。

* 反動をつけずゆっくり行いましょう。
痛みの出ない範囲で構いません。余裕のあるかたは、10秒保持しておくことさらに効果的です。



⑫肩(僧帽筋)のストレッチ

1. 立っていても椅子に腰かけていても行えます
2. 両肩を出来るだけ上に上げます
3. 5秒位たもったら、ストンと肩を元に戻します。
4. 5回繰り返します。

* とても簡単な運動ですが、肩こりの予防になります。

