

**筋トレの注意点**  
 ・痛みがある時は無理をしない  
 ・運動の前後は水分補給しよう  
 ・周りに物がなければ安全確認  
 ・自分のペースで行おう  
 ・呼吸は止めずに行おう

作成に協力いただいた、溪和会江別病院の  
リハビリテーション職の皆さん



## 上半身(三角筋、大胸筋) 物を持ち上げる際、雪かきの際に重要

### 【上肢挙上運動】

水を入れたペットボトルを用意  
(水の量で重さを調整)

- ①肘を伸ばし、腕を前方に5秒かけて上げ、5秒かけ下ろす
- ②同様に、腕を外側に5秒かけて上げ、5秒かけ下ろす
- ③同様に、腕を後方に5秒かけて上げ、5秒かけ下ろす

左右それぞれ  
各 **10**回



## おしり(大殿筋)

体の中で一番大きな筋肉  
歩行を安定させるために重要

### 【ブリッジ運動(お尻上げ)】

- 仰向けになり、両膝を立てる
- ①お尻をしめるように意識し、5秒かけてお尻を浮かす  
※背中に力が入りすぎないように注意
- ②5秒かけてお尻を下ろす



1セット  
**10**回

## ふともも(大腿四頭筋)

膝関節を支え、安全に立ち座りするために重要

### 【起立・着座運動】

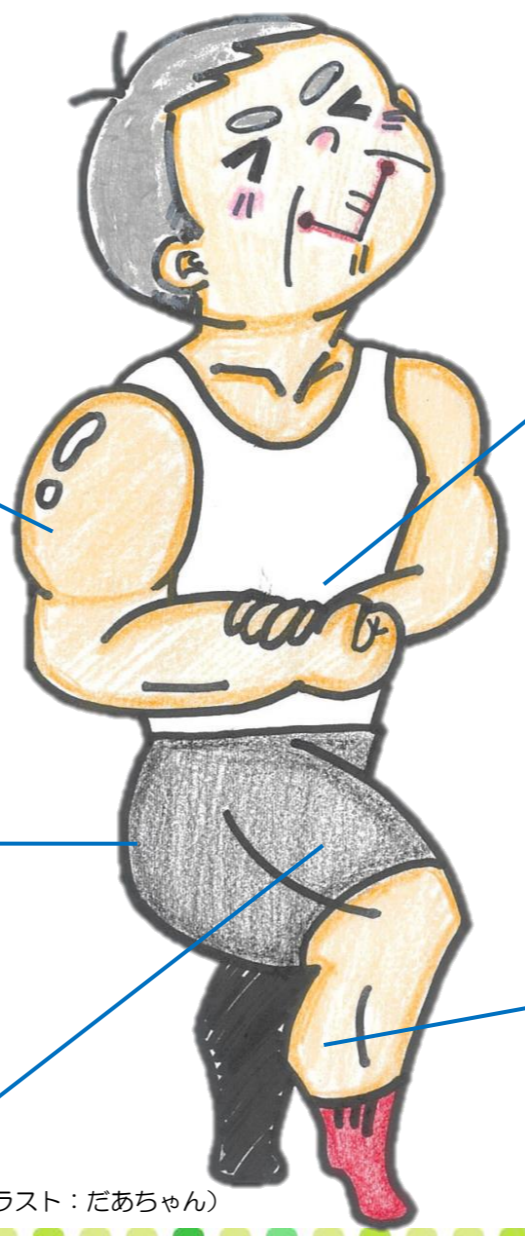
- 立ち上がり
- ①腕を組み、背筋を伸ばしながら体を前に倒す
- ②つま先をのぞき込みながら、かかとが浮かないようにゆっくりと立ち上がる  
※骨盤を起こすように意識しよう

### ○座り込み

- ①お辞儀をしながらゆっくり股関節と膝を曲げる
- ②尻もちをつかないように注意し、ゆっくり座る



1セット  
**10**回



(イラスト：だあちゃん)

## 体幹筋(腹筋) 体を支え、姿勢を保持するのに重要

### 【腹筋運動】

- 仰向けになり、膝を立てる
- ①両手を太ももから膝の方へ滑らせ、臍をのぞき込むように後頭部を床から離す
- ②その状態で5~10秒維持
- ③ゆっくり戻る  
(首が少し浮く程度でも効果あり)



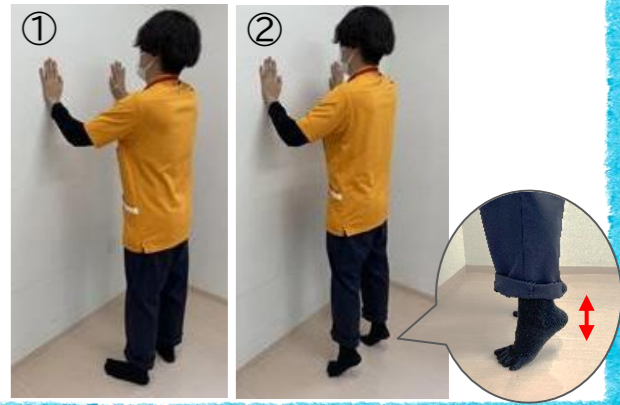
1セット  
**10**回

## ふくらはぎ(腓腹筋)

歩行時の蹴り出し際に働き、推進力を生み出す

### 【カーフレイズ(かかと上げ)】

- 壁や椅子の前に立ち、体を支え、両足を肩幅に開く
- ①かかとを5秒かけて上げる
- ②かかとが上がりきったら、5秒かけて下げる



1セット  
**10**回

## サルコペニアの自己チェック



心身の虚弱は“フレイル”と言いますが、加齢により全身の筋肉量と筋力が低下し、身体機能が低下した状態を“サルコペニア”と言います。簡単なチェックで確認してみましょう。

### ①指輪っかテスト

両方の親指と人差し指で輪っかを作り、ふくらはぎをつかむ。



隙間があると、サルコペニアの危険あり!

### ②立ち上がりテスト

肘掛けのない椅子に座り、両手を組む。立ち座り動作を5回繰り返して時間を計る。



10秒以上はサルコペニアの危険あり!

### ③開眼片脚立位テスト

両手を腰に当て、片足を床から5cmほど上げて立っている時間を計る。(立ちやすい方の足で立つ)



8秒未満はサルコペニアの危険あり!