

しっかりと筋力を維持する

## ゆっくり立ち座り



・座って行います。毎日10回ほど繰り返しましょう。



・ゆっくり5秒ほどかけて立ちあがります。



・ゆっくりと5秒ほどかけて座ります。

太ももの前の筋肉（大腿四頭筋）の筋力が維持されている方の運動です。ゆっくりした立ち座りを行うことで筋力維持やアップに効果的です。

- 運動の回数や頻度は、筋力や体力に応じて調整しましょう。
- 最低週2回ほど行いましょう。●この運動で膝や股関節などに痛みがある場合は中止しましょう。

しっかりと筋力を維持する

## すばやく立ちあがり



・座って行います。毎日10回ほど繰り返しましょう。



・いつもより素早く立ちあがります。



・普通に座ります。

太ももの前の筋肉（大腿四頭筋）の筋力が維持されている方の運動です。素早い立ちあがりを行うことで筋力維持やアップに効果的です。

- 運動の回数や頻度は、筋力や体力に応じて調整しましょう。
- 最低週2回ほど行いましょう。●この運動で膝や股関節などに痛みがある場合は中止しましょう。

しっかりと筋力を高める

フロントステップ  
スクワット

- ・足を肩幅に開き、立位をとります。



- ・片方の足を前に踏みだし、膝を曲げましょう。足を踏み出す幅や膝の曲げる度合いは筋力に応じて調整します。



- ・ついで元に戻り、反対の足で行いましょう。
- ・左右交互に10回を目安に行いましょう。

太ももの前の筋肉（大腿四頭筋）は、立ち上がったたり、歩いたりする際にとっても重要な筋肉です。加齢や病気、歩かなくなったりすると、最も筋力が低下する筋肉なのでしっかりと運動しましょう。

●安定した立位が取れない場合は、背もたれや手でしっかりと把持して転倒を防ぎましょう。 ●膝などに痛みがある場合は、程度を軽くするか「立ち座り（支持あり）」に変更しましょう。それでも痛い場合は中止しましょう ●運動の回数は、筋力や体力に応じて調整しましょう。



しっかりと筋力を高める

# サイドステップ スクワット（ゆっくり）



・立って行います。



・横にゆっくりと1歩ステップ  
します。



・ゆっくりと元  
に戻ります。



・反対方向にゆっくりと1歩  
ステップし元に戻ります  
・左右交互に10回ほど行います。

この運動は太ももの前の筋肉（大腿四頭筋）、お尻の筋肉の強化に役立ちます。

●転倒に不安がある場合は、体の前に机や椅子を置き支持して行いましょう。 ●膝・腰などに痛みがある場合は運動を中止しましょう。 ●運動の回数は、筋力や体力に応じて調整しましょう。



体幹の柔軟性とバランスを高める

体ひねりパンチング  
(こぶしを斜めに突き上げて)

- ・肩幅より広く足を開いて立ちます。



- ・左方向に体をひねりながら右手を左上方に向かって持ち上げます。その際、右足はつま先立ちになる程度に左足に体重を乗せて行きます。



- ・ついで右方向にパンチします。
- ・左右交互にそれぞれ10回ほど行いましょう。

体ひねりのパンチング運動は体幹の柔軟性とバランス能力を高めま  
す。余裕があれば、パンチのスピードをアップして行いましょう。

●転倒や体の痛みに注意して行いましょう。痛みがある場合は、  
痛みのない範囲、スピードで行いましょう。



しっかりとバランスを高める

## 片脚立ち



- ・立って行います。



- ・片方の足をゆっくりとふとももが90度、床と水平になる程度に持ち上げます。  
10秒~30秒ほど、この姿勢を保ちます。



- ・ついで反対の足も行います。  
・左右交互にそれぞれ3回ほど行いましょう。

片脚立ちはバランス能力を高めます。徐々に時間を延ばして30秒を目標としましょう。時間が長ければ長いほど下肢筋力の強化にもなります。

- ふらつく場合は椅子や壁を利用して転倒に注して行いましょう。
- 運動の時間は、筋力や体力に応じて調整しましょう。



しっかりとバランス能力を高める

# 大きく腕振り (もも上げしながら)



・立って行います。



・その場で、大きく足踏みをしながら大きく腕を振ります。  
・転倒に注意して行いましょう。



・左右30回、もしくは1から5分間行いましょう。

大きなもも上げと腕振りを組み合わせた運動は、バランス能力の向上に役立ちます。また、時間を長く行えば全身持久力の改善にも効果を発揮します。

●安定した立位が取れない場合や下肢に痛みがある場合は、椅子に腰掛けて行いましょう。 ●運動の回数や時間は、筋力や体力に応じて調整しましょう。



しっかりとバランス能力を高める

# 綱渡り



・立って行います。



・綱渡りのように、片方の足のつま先と  
もう一方の足の踵を一直線上にあわせて  
前に歩きます。10m程度を3往復。



・転倒の不安がある方は、壁・机や椅子  
などを支持して行いましょう。

綱渡り歩行は、歩行時のバランス能力が大きく関わってきます。  
転倒に注意して練習しましょう。

●運動の程度は、筋力や体力に応じて調整しましょう。



しっかりと歩行能力を高める

## インターバル速歩



普通の  
速度で  
目標3分

- ・いつもの普通の速度で歩きます。
- ・目標は3分間程度。



すこし  
速歩で  
目標3分

- ・ついで少し速歩で歩きます。
- ・目標は3分間程度。



普通と  
速歩を  
交互に

- ・つぎに普通の速度歩きます。
- ・普通→速歩→普通→速歩→普通と交互に歩く速度を変化させます。

交互に歩く速度を変化させるインターバル歩行は、歩く能力を高めることに効果的です。速歩を加えることで全身持久力、下肢筋力も同時に高めます。

- 3分間のインターバルは目標です。最初は1分間から、または電柱の間隔などをインターバルの目印に行ってください。
- 転倒や全身の状態に応じて、無理なく進めてください。

しっかりと身体能力を継続的に維持する

# 生活の中に運動を！

## 【身体能力の目的別生活活動の参考例】

バランス能力向上	筋力維持・強化	柔軟性維持	活動量増加
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 歯磨きや台所で片足立ち</li> <li>・ 玄関で靴を履くとき片足立ち</li> <li>・ バスや電車で立つ</li> <li>・ 浅く座って体幹を使う</li> <li>・ 階段や段差で一段飛ばし</li> <li>・ テーブル拭きで大きく腕を伸ばす</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ エレベーターではなく階段</li> <li>・ 手を使わずに立ち上がる</li> <li>・ 床の物をスクワットで拾う</li> <li>・ 買い物袋を交互の手で持つ</li> <li>・ 左右バランスよく持つ</li> <li>・ 調味料を背伸びして取る</li> <li>・ 立って洗濯物を畳む</li> <li>・ 掃除機がけや雑巾がけ</li> <li>・ 庭いじりや草むしり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 洗濯物を干すとき背伸び</li> <li>・ 腕を大きく伸ばして掃除</li> <li>・ 音楽に合わせて体を揺らす</li> <li>・ テレビを見ながら足首運動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 近距離は徒歩</li> <li>・ まとめ買いせずこまめに買い物</li> <li>・ ゴミ出しや郵便受けを散歩に</li> <li>・ 駐車場は遠くに停める</li> <li>・ ペットの散歩</li> <li>・ 水分補給で台所へ歩く</li> <li>・ CMごとに席を立つ</li> <li>・ 電話は立って話す</li> <li>・ 大股歩き</li> <li>・ 階段往復を増やす</li> <li>・ カートを使わず歩く</li> </ul>

特別な運動ばかりが身体能力を維持するものではありません。生活の中に体を動かす活動を入れることが大切で、最も持続的で効果的な方法かもしれません。自らの生活活動を振り返って、これまでの運動と生活活動を組み合わせてください。あくまでも無理せず、継続が重要です。