

## トレーニング 4

Start : 立って、安全のために椅子の背もたれに手を添えます  
あごを引き、胸を張って、背筋をのばす



片足を真横に、姿勢が  
乱れない程度まで開きます 「1・2・3・4」



ゆっくり足をおろします 「5・6・7・8」



Startに戻る

**左右交互に8回繰り返す**

### ポイント

足を大きく開く体操ではありません。足を斜め前に出すのではなく、つま先を正面に向けたまま真横に開きます。この時からだはまっすぐに保ちます。右足から左足(あるいは左足から右足へと)運動を移していく時にはできるだけからだを揺らさないようにします。

## 初級編 トレーニング

トレーニング 1



トレーニング 2



トレーニング 3



トレーニング 4



**3度繰り返す**

**週に1回くらいの頻度で行ってください**

筋力を強くするためには「ややきつい」から「きつい」と感じるぐらいの重錘バンド(重り)の使用が効果的です

### 【注意事項】

- ・この体操は自己責任で行ってください
- ・体操により関節に痛みが出た場合は運動を中止してください
- ・運動中の呼吸はいつも通り行ってください
- ・運動は滑らかに手足を動かしてください

### 【体操動画のご紹介】

<https://www.youtube.com/watch?v=z84uoKx2Rew>



**自分の健康を管理し、いつまでも元気に  
あなたらしく暮らし続けられるように…**

いずみ記念病院は地域で暮らす皆様の健康をサポートします

からだに関して何かお困りのことがございましたら、いつでもご相談ください

### 【お問い合わせ】



社会医療法人社団 医善会  
**いずみ記念病院**

電話 03-5888-2113

住所 足立区本木1-3-7



からだづくりで  
暮らしイキイキ！

## 体操のご紹介



日常生活を不自由なく過ごすためには、立ち上がる、高いところの物をとる、階段を昇る、といった**動作能力を保つことが大切です**  
歩くことが遅くなったり、転びやすくならないように**歩行能力を保つことも大切です**  
そのためにつくられた体操「暮らしを拓げる10の筋力トレーニング」初級編をご紹介します

### 【監修】

浅川 康吉(東京都立大学)

### 【協力】

群馬県・群馬県地域リハビリテーション支援センター

### 【制作・発行】

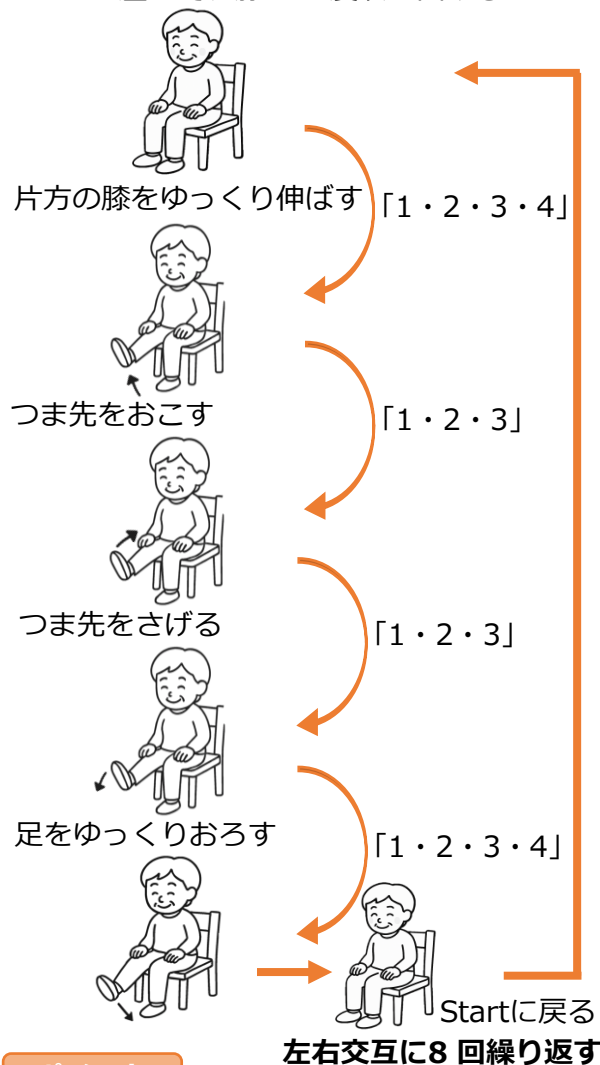
東京都 区東北部地域リハビリテーション支援センター

### 【発行日】

2025年10月

## トレーニング 1

Start : 座って、膝を90度以上曲げる

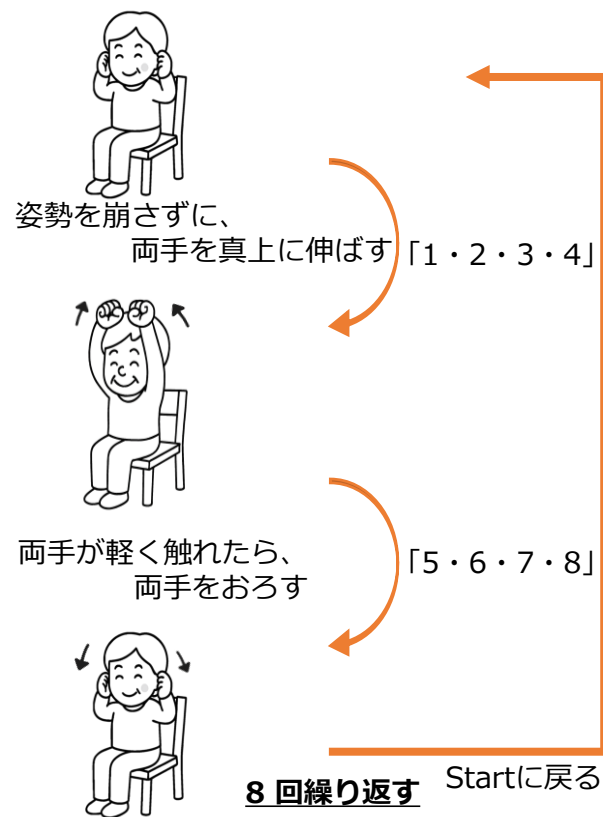


### ポイント

膝の動く範囲が、立ったり座ったりする動作と同じだけ曲がったり伸ばしたりしていることが大きなポイントです。膝を頑張って伸ばしたり、伸ばした足を持ち上げたりしないでください。腰や膝を痛めます。

## トレーニング 2

Start : 座って、背もたれから背中を離し、あごを引き、胸を張って、良い姿勢で手を耳横あたりの位置にもっていく

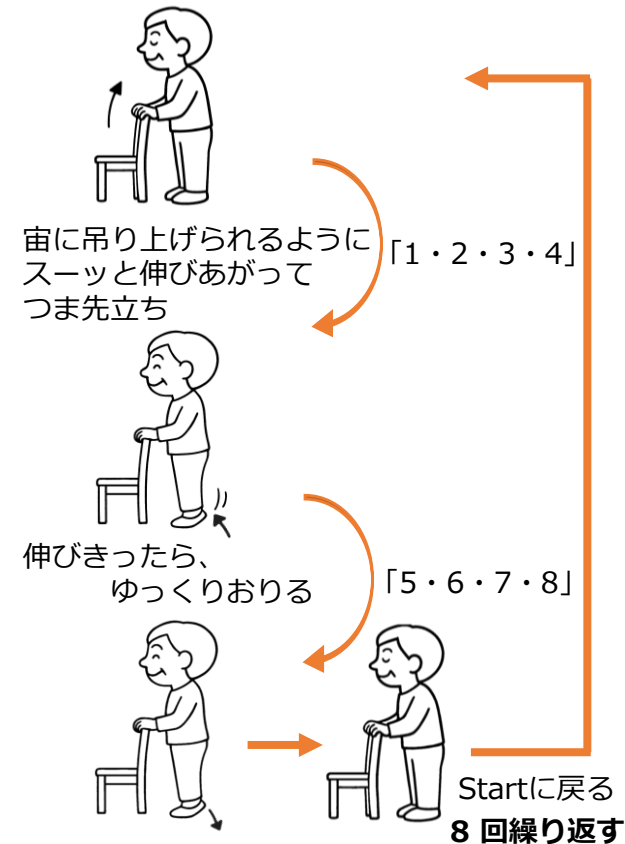


### ポイント

腕はできるだけ真上にむかってまっすぐに、滑らかに動くように心がけてください。腕が前方に傾いていないか、また肘が曲がっていないか、チェックしましょう。

## トレーニング 3

Start : 立って、安全のために椅子の背もたれに手を添えます  
あごを引き、胸を張って、背筋をのばす



### ポイント

良い姿勢を保ったまま背伸びをします。つま先はできるだけ正面に向け、足は平行に構えます。伸びあがると不安定になるので、うまくバランスをとる練習をしてください。