



## 自宅で簡単！筋力トレーニング

### 筋力トレーニングのコツ

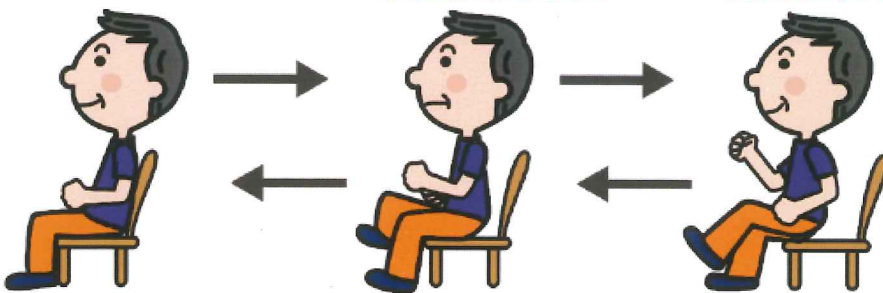
- 筋肉を縮めるときは、息を吐きながら素早く行いましょう。
- 筋肉が一番縮んだ状態で2～3秒力を入れ続け、ゆっくり戻しましょう。
- 8～20回を1セットとして、各セットの間は1分間休みましょう。

### 1. おしり歩き運動

① 深めに腰掛け、両肘は直角に曲げます。

② 手を振りながら、座面をおしりで歩きます。4歩で座面の前方まで歩きます。

③ 4歩でもとの位置まで戻ります。  
④ 3往復行います。



・動かす方のおしりを、しっかり持ち上げます。  
・前方にずり落ちないように注意しましょう。

脇腹の筋力強化です

### 2. スクワット運動(5秒ずつ数える)

・膝がつま先より出ないように！  
・体重は足裏の真ん中にのせる！



しゃがんだままでキープ！

立ったり座ったりが安定します

### 3. つま先立ち運動(5秒ずつ数える)

・足を肩幅に開く。  
・天井に向かって真っすぐ伸びます。  
・背中を丸めない！



ふくらはぎの筋力強化です

### 4. 膝伸ばし運動(5秒ずつ交互に)



太ももの筋力強化です

持ち上げたところでつま先を上に向けたままキープ！

※腰や膝が辛い人は、背もたれにもたれながらやりましょう。

### 5. 足横上げ運動(5秒ずつ交互に)



・つま先を前に向けたまま真横に上げたままキープ！  
・上半身は傾けない！

※軸足の膝に痛みがあるときは止めましょう。

おしりの筋力強化です



監修 保健師  
鈴木 真悠子

帯広徳洲会病院

〒080-0302 河東郡音更町木野西通14丁目2-1  
TEL(0155)32-3030 FAX(0155)32-3522

急患は24時間体制