

筋力運動

1. 腕を前に上げる運動



★この運動は、肩の前の筋肉を強くする運動です。

物を持ち上げたりする時に役立つ筋肉です。

※肩関節に痛みがある方は運動を控えるか、痛み
の出ない範囲で行ってください。

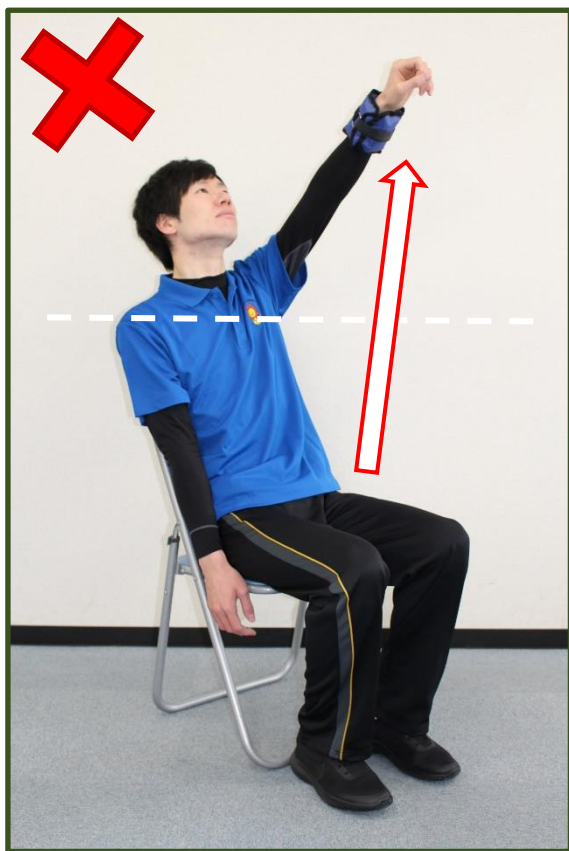
◎背すじを伸ばして座ってください。

◎両手を軽く握り、腕を自然におろした状態から始めて
ください。

◎歌に合わせて肩の高さまで腕をあげましょう。

◎歌に合わせて元の位置まで腕をおろしましょう。

✖ 腕を前に上げる運動（悪い例）



（悪いところ）

◎ 腕を高く上げすぎています。

◎ 腕は肩の高さまで上げるようにしましょう。

◎ 肩の高さよりも上げすぎると肩を痛める可能性があります。

2. 腕を横に上げる運動



★この運動は、肩の横の筋肉を強くする運動です。
起き上がったり、物を持ったりする時に役立つ
筋肉です。

※肩関節に痛みがある方は運動を控えるか、痛み
の出ない範囲で行ってください。

※腕は真横に上げるようにして、斜め前に上がら
ないように注意してください。

◎背すじを伸ばして座ってください。

◎両手を軽く握り、腕を自然におろした状態から始めて
ください。

◎歌に合わせて肩の高さまで腕をあげましょう。

◎歌に合わせて元の位置まで腕をおろしましょう。

✖ 腕を横に上げる運動（悪い例）



（悪いところ）

◎ 腕を高く上げすぎています。

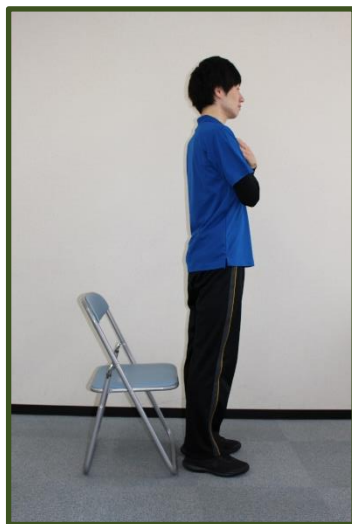
◎ 腕は肩の高さまで上げるようにしましょう。

◎ 肩の高さよりも上げすぎると肩を痛める可能性があります。

3. 椅子からの立ち上がり運動

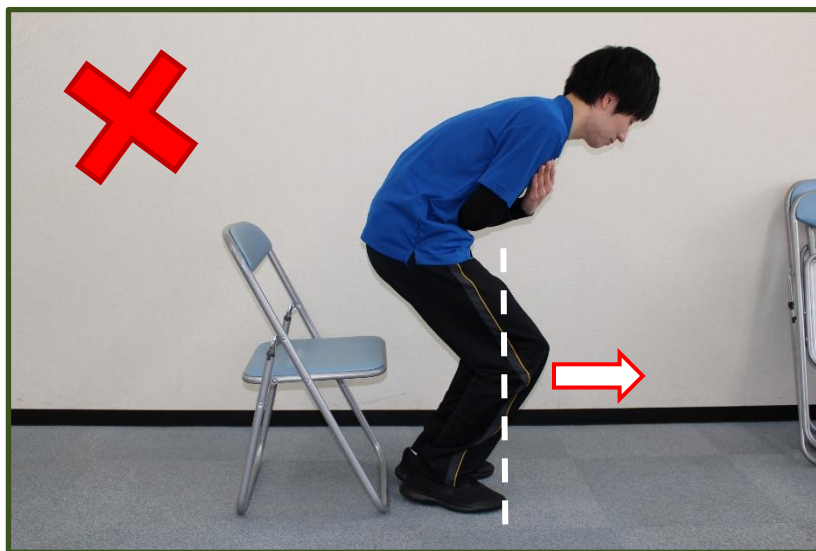


★太ももの前、お尻の後ろ、ふくらはぎの筋肉を強くする運動です。
立つ、座るなどいつも行っている動作がやりやすくなります。
※腰・股関節・膝関節に痛みがある方は運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行ってください。
※テーブルや椅子を押さえながら行うなど、無理のない方法で行ってください。



- ◎足の裏がしっかりと床に着くように座ってください。
- ◎両足を肩幅程度に開き両足を後ろに引いてください。
- ◎歌に合わせてゆっくりと椅子から立ち上がります。
- ◎歌に合わせてゆっくりと椅子に座ります。
- ◎5回を2セット（計10回）

✖椅子からの立ち上がり運動（悪い例）



（悪いところ）

◎膝がつま先より前に出ないようにしましょう。

◎膝を痛めてしまう可能性がありますので、椅子を押さえながら行うなど、膝に負担がかからない方法で行ってください。

4. 膝を伸ばす運動



★この運動は、太ももの前の筋肉を強くする運動です。
歩いたり、立ったりする時に役立つ筋肉です。
※膝関節に痛みがある方は運動を控えるか、痛み
の出ない範囲で行ってください。
※この部分に手を置くと、筋肉の動きを確認すること
ができます。



- ◎椅子に腰をかけましょう。
- ◎歌に合わせて膝を伸ばし、歌に合わせておろしましょう。
- ◎膝は最後まで伸ばし、その時につま先もしっかり自分の
方に向けるようにあげてください。
- ◎運動中に、姿勢が崩れやすい方は椅子を両手で押さえて
ください。

5. 脚の後ろ上げ運動



★この運動は、お尻の後ろの筋肉を強くする運動です。
歩いたり、立ったりする時に役立つ筋肉です。

まっすぐ立つときにも役立ちます。

※腰・股関節・膝関節に痛みがある方は運動を控える
か、痛みの出ない範囲で行ってください。

※椅子が不安定な時は、椅子の固定をお願いします。

※バランス運動も兼ねていますので、背もたれを押さ
える範囲で調整してください。

◎椅子の後ろ側に立ち、両手で背もたれを押さえ、歌に
合わせて右脚を後ろへ上げてください。

◎歌に合わせておろしましょう。

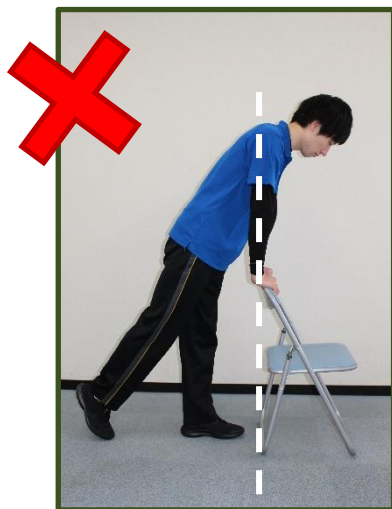
◎反対の脚も同様に運動してみましょう。

◎上げた側の脚の膝は曲がらないようにして、足先が下
を向かないようにしてください。

◎上げる幅は30cm程度です。

◎1回ごとに足は床に着けるようにしてください。

✖ 脚の後ろ上げ運動（悪い例）



（悪いところ）

◎体が前に傾きすぎています。

◎体はまっすぐにして脚だけ動かすようにしてください。



（悪いところ）

◎体が後ろに反りすぎています。

◎体はまっすぐにして脚だけ動かすようにしてください。

6. 脚の横上げ運動



★この運動は、お尻の横の筋肉を強くする運動です。
歩く時に体が左右にグラグラしないようにするために行います。

※腰・股関節・膝関節に痛みがある方は運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行ってください。

※椅子が不安定な時は、椅子の固定をお願いします。

※バランス運動も兼ねていますので、背もたれを押さえる範囲で調整してください。



◎椅子の後ろ側に立ち、両手で背もたれを押さえ、歌に合わせて右脚を横へ上げてください。

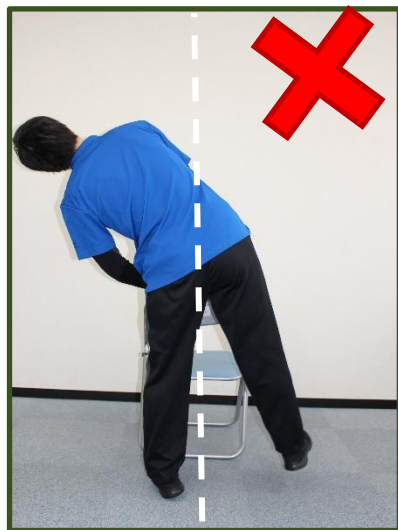
◎歌に合わせておろしましょう。

◎反対の脚も同様に運動してみましょう。

◎上げる幅は30cm程度です。

◎1回ごとに足は床に着けるようにしてください。

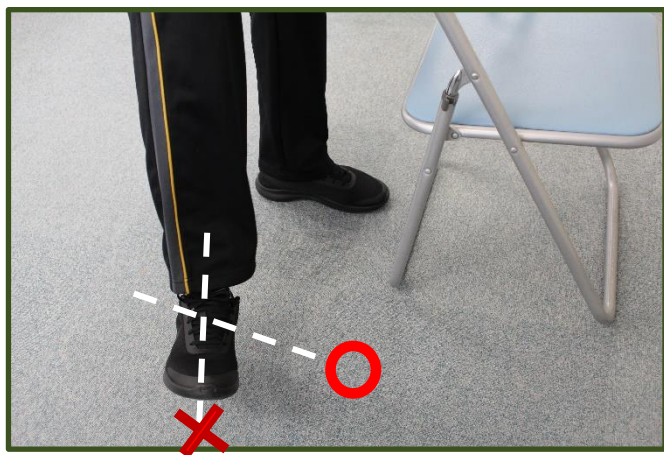
✖ 脚の横上げ運動（悪い例）



（悪いところ）

◎体が横に傾きすぎています。

◎体はまっすぐにして脚だけ動かすようにしてください。



（悪いところ）

◎脚を横に上げる際、つま先が外側を向きすぎています。

◎つま先はまっすぐ前を向くようにしてください。