

☆☆
さんむ筋力アップトレーニング

SUNトレ



山武市 / やさしいおもいでささえあおう会

はじめに. . .

山武市では、高齢者の心身機能の向上と、住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らすことを目指して、「『SUNトレ』さんむ筋力アップトレーニング」を作成しました。サロン、地域での集まりなどで、ぜひご活用ください。

効果としては、まず、筋力がつきます。筋力がつくと体が軽くなり、動くことが楽しくなります。また、転倒しにくい体になり、転倒 ⇒ 骨折 ⇒ 寝たきり となることを防ぐことができます。週2回程度、無理なく続けるよういっしょに頑張りましょう♪

<注意事項> 体操前に参加者同士で確認しましょう！

- 発熱はないか。
- 血圧が高すぎる、低すぎる等はないか。
- 昨日の睡眠は十分にとったか。
- 痛みはないか。
- 気分不快や倦怠感などはないか。
- その他、普段の体調と違うところはないか。



準備運動

1. 深呼吸

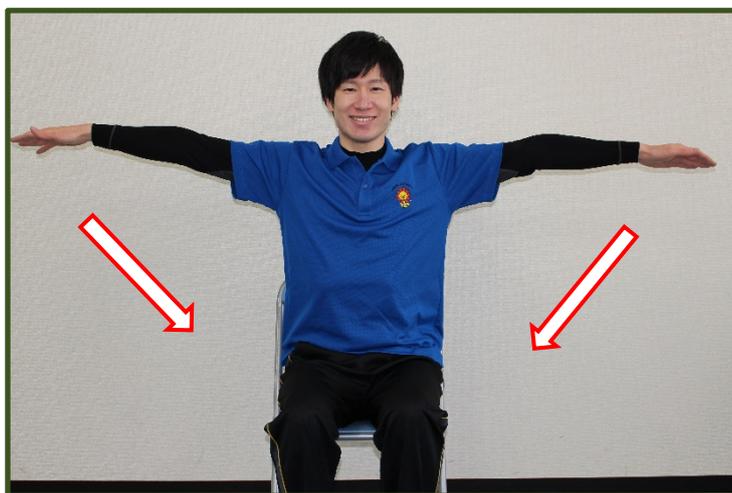


★運動前の身体を整える準備運動をします。
※肩に痛みのある方は、無理せず動かせる範囲でおこなってください。

◎椅子に腰をかけます。



◎鼻から息を吸いながら両手を上げます。



◎両腕が上まできたら、今度は口から息を吐きながら両腕をおろします。

◎2 回行います。

2. 肩と脇腹伸ばし



★肩と脇腹を伸ばし、腕の運動をする準備をします。

※腰に痛みのある方は、この運動は控えてください。

※肩に痛みのある方は、動かせる範囲でおこなってください。

※運動中は手の平が自分のほうを向くようにおこないます。



◎一方の手を腰に当てて、反対の手を上げながら腕・体を傾けていきます。

◎「1, 2, 3, 4」の掛け声で体を傾け「5, 6, 7, 8」で戻ります。

◎「2, 2, 3, 4」の掛け声で反対に体を傾け、「5, 6, 7, 8」で戻ります。

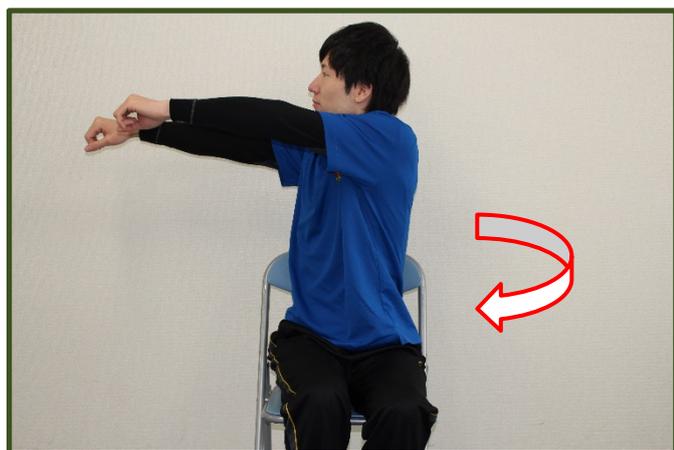
◎左右もう1回ずつおこないます。

3. 体幹ねじり

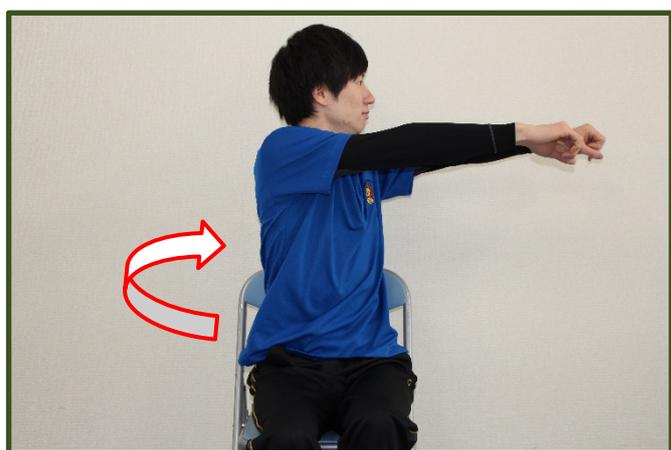


★体を温めます。

※腰に痛みのある方は、この運動は控えてください。



- ◎両腕を肩の高さまであげます。
- ◎「1, 2, 3, 4」の掛け声で体を左にねじり「5, 6, 7, 8」で戻り、正面を向きます。

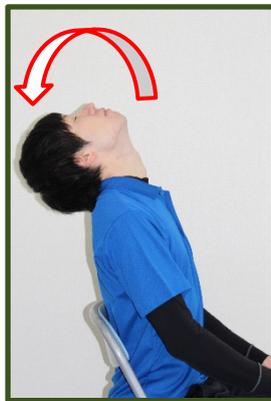


- ◎「2, 2, 3, 4」の掛け声で体を右にねじり、「5, 6, 7, 8」で戻り、正面を向きます
- ◎左右もう1回ずつおこないます。

4. 首まわりの運動



- ★首や肩の周囲を温め、運動の準備をします。
- ※首に病気があり、痛みや手足にしびれ等の症状のある方はこの運動は控えてください。
- ※楽に動かせる範囲で動かしてください。



- ◎「1,2,3,4」の掛け声で首を前に傾け、「5,6,7,8」で戻ります。
- ◎次に「2,2,3,4」の掛け声で首を後ろに傾け、「5,6,7,8」で戻ります。



- ◎「1,2,3,4」の掛け声で首を左に傾け、「5,6,7,8」で戻ります。
- ◎次に「2,2,3,4」の掛け声で首を右に傾け、「5,6,7,8」で戻ります。



- ◎ゆっくりと首を右に2回、左に2回まわします。

5. 足踏み



★体全体を温めます。

※股関節・膝関節の手術（人工関節）をしている方は、この運動は控えてください。



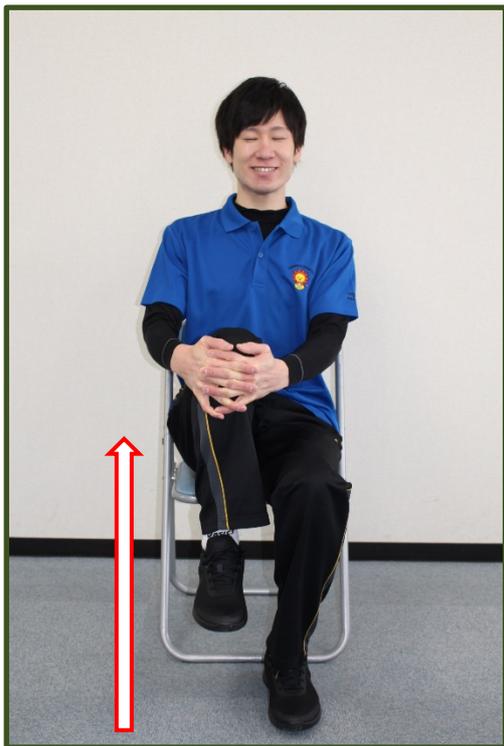
◎ 1～10の掛け声に合わせて、両手、両足を大きく交互に振りながら足踏みします。

6. 股関節の運動



★股関節まわりの筋肉を伸ばして足の運動を準備します。

※股関節・膝関節の手術（人工関節）をしている方はこの運動は控えてください。



◎両手で右側の膝を抱え、胸の方に引き寄せます。

◎ 8 秒間保持します。

◎膝を抱えた際に痛みのある方は、太ももの後ろを抱えて行ってください。

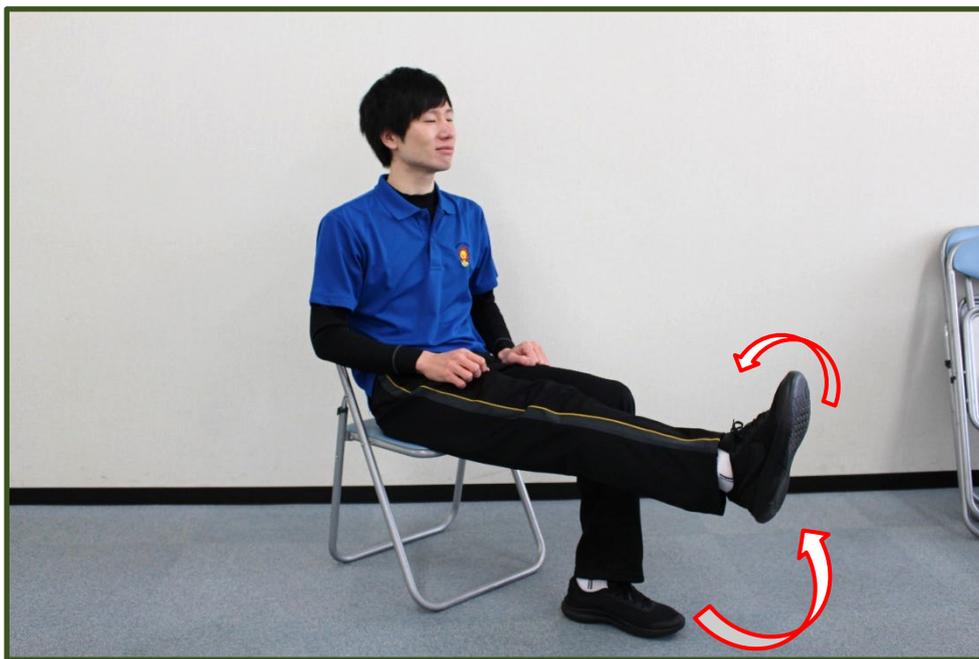
◎同様に左側も行います。

7. 膝伸ばし運動



★太ももや膝を温め、足の運動の準備をします。

※膝関節に痛みがある方は、痛みの出ない範囲で行なってください。



◎右膝から始め、「1,2,3,4」の掛け声で伸ばし、「5,6,7,8」でおろします。

◎膝を最後まで伸ばし、同時に爪先もしっかり自分の方に向けるようにあげてください。

◎左右交互に2回ずつ行います。

8. 深呼吸

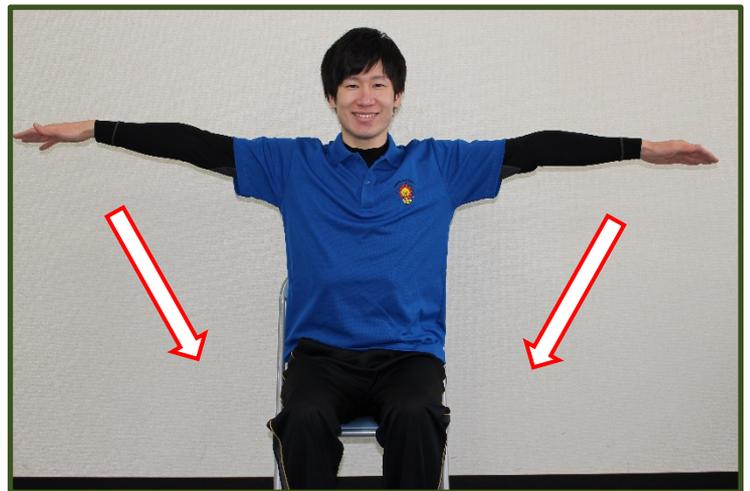


★運動前の身体を整える準備をします。

※肩に痛みのある方は、無理せず動かせる範囲でおこなってください。



◎鼻から息を吸いながら両手を上げます。



◎両腕が上まできたら、今度は口から息を吐きながら両腕をおろします。

◎2回行います。