

おうちでエンジョイ！へこまん生活



ペットボトルで筋力トレーニング



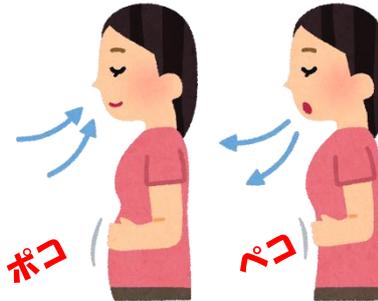
筋力アップで転倒予防！

転倒リスクを下げるためには、**下肢筋力を鍛えること**が重要となります。
そこで下肢筋力の筋トレを2つ紹介します。

まずは基本の腹式呼吸から！

吸

鼻から吸って、
おなかを膨らませる。



吐

口から吐き出して、
おなかをへこませる。

すべての動作に腹式呼吸を使います。

深い呼吸ができるようになれば、認知機能への刺激→活動量の増加→免疫力向上、
そして気持ちも落ち着きます。

準備物 500mL のペットボトル2本

中に水を入れて使います。

水の量は無理のない重さに調整してください。



カーフレイズ

呼吸：息を吸ってかかとを上げる→吐いて戻る

ペットボトルは両手に持つ

足を腰幅に開き、両腕を体の横で垂らし、「かかとを上げる→戻る」を呼吸に合わせてゆっくり繰り返す。(10~20回/3~5セット)



ワイドスクワット

呼吸：息を吸ってしゃがむ→吐いて戻る

ペットボトルを両手に持つ

足を肩幅より少し広めに開き、つま先を外側に向ける。

両腕を体の下に伸ばし、「しゃがむ→戻る」を繰り返す。(10~15回/2~3セット)



足先は外側を開き、幅は肩幅よりやや広め



しゃがむ時にひざが内側に入らないように注意する。



つま先より前に
ひざが出ないよ
うにする。

太ももが床と平行に近づく
イメージでしゃがむ



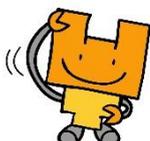
足裏で床を押しように
立ち上がる



※バランスがとりにくい場合は、ペットボトルを持つのをやめて、イスや机などに手を添えて行って下さい。転倒しないよう十分に気をつけて下さい。



この2つの動きは「ゆげゆげ体操」「四国てくてく体操」の中にも時々出てきます。併せて「ゆげゆげ体操」「四国てくてく体操」を行うこともおすすめします。



『おうちでエンジョイ！へこまん生活』は
こちらから。
介護予防情報を定期的に発信しています。

松山市社会福祉協議会 2022

