

肩まわし



上半身 ①
鍛えるところ ・肩まわりの柔軟性
効能 ・肩こり予防・軽減
回数 ・10回ずつ

<注意点>
なるべく体の後ろで
円を描くようにしましょう！

説明の仕方

- ①「届く方は手を肩につけます。」
- ②「肘の先で大きく円を描くようにゆっくりまわしましょう。」
- ③「同じ方向に10回まわしたら、反対に10回まわしましょう。」

ボールつぶし



上半身 ②
鍛えるところ ・胸、腕の筋肉
効能 ・二の腕引き締め ・バストアップ
回数 ・10回×2セット

<備考>

- ・柔いボールがない場合は折りたたんだ座布団やタオルなどを使うのがお勧めです

説明の仕方

- ①「ボールをおへその前で体から少し離して持ちます。」
- ②「肘は軽く曲げておきましょう。」
- ③「1,2,3,4で声を出して押しつぶして、1,2,3,4で少し力を抜きます。」

立位での壁腕立てふせ



上半身 ③

鍛えるところ

・胸、腕の筋肉

効能

・二の腕引き締め
・バストアップ

回数

・10回×2セット

説明の仕方

- ①「肘を伸ばした状態で壁に両手をつきます。」
- ②「両手の幅は肩幅ぐらいで、ハの字にしましょう。」
- ③「1,2,3,4 と声を出して肘を曲げ壁に近づきます。」
- ④「1,2,3,4 で肘を伸ばしてもとの姿勢に戻ります。」

膝をついての腕立てふせ



上半身 ④

鍛えるところ

・胸、腕の筋肉

効能

・二の腕引き締め
・バストアップ

回数

・10回×2セット

説明の仕方

- ①「四つ這いになり、両手を肩幅に開き、ハの字にします。」
- ②「1,2,3,4 で声を出して、肘を曲げていきます。」
- ③「1,2,3,4 で肘を伸ばしてもとの姿勢に戻ります。」

イスに座っての足上げ腹筋



腹部 ①

鍛えるところ

- ・腹筋
- ・股関節の筋肉

効能

- ・下腹部の引き締め
- ・転倒しにくくなる

回数

- ・左右各10回×2セット

<悪い例>



体が後ろに倒れている

説明の仕方

- ①「イスに浅く腰掛けます。」
- ②「背筋を伸ばしたまま、1,2,3,4 と声に出して膝を持ち上げます。」
- ③「この時つま先はできるだけ上げておきましょう。」
- ④「1,2,3,4 で膝を下ろします。」

足上げ腹筋



腹部 ②

鍛えるところ

- ・腹筋
- ・股関節、膝周囲の筋肉

効能

- ・下腹部の引き締め
- ・太ももの引き締め

回数

- ・左右各10回×2セット

説明の仕方

- ①「仰向けの状態から片膝を立て、肘をついて少し体を起こします。」
- ②「膝をまっすぐ伸ばし、つま先は自分の方に持ち上げます。」
- ③「その状態のまま 1,2,3,4 と声に出して足を持ち上げます。」
- ④「反対の膝の高さまで上げたら、1,2,3,4 で下ろしましょう。」

イスに座っての両足上げ腹筋



腹部 ③

鍛えるところ

- ・腹筋
- ・股関節の筋肉

効能

- ・下腹部の引き締め
- ・転倒しにくくなる

回数

- ・10回×2セット

<悪い例>



体が後ろに倒れている

説明の仕方

- ①「イスに腰掛け、手はイスの端を持っておきます。」
- ②「背筋を伸ばしたまま、1,2,3,4 と声に出して両足を同時に持ち上げます。」
- ③「この時つま先はできるだけ上げておきましょう。」
- ④「1,2,3,4 で膝を下ろします。」

腹筋



腹部 ④

鍛えるところ

- ・腹筋

効能

- ・下腹部の引き締め

回数

- ・10回×2セット

説明の仕方

- ①「仰向けに寝て両膝を立てます。」
- ②「おへそに両手をのせ、おへそをのぞきこむように頭を肩甲骨が浮く程度まで持ち上げます。」
- ③「1,2,3,4 と声に出して頭を上げ、1,2,3,4 で下ろします。」

お尻上げ



腹部・背中 ①

鍛えるところ

・臀部、背中中の筋肉

効能

・ヒップアップ
・太もも裏側の引き締め

回数

・10回×2セット

説明の仕方

- ①「仰向けに寝て両膝を立てます。手は横に置きます。」
- ②「つま先を少し上げたまま、お尻を持ち上げていきます。」
- ③「1,2,3,4 と声に出して上げていき、1,2,3,4 で下ろします。」

脚上げ



臀部・背中 ②

鍛えるところ

・臀部、背中、腕の筋肉

効能

・ヒップアップ
・お腹、二の腕、太もも裏側の引き締め

回数

・10回×2セット

<悪い例>

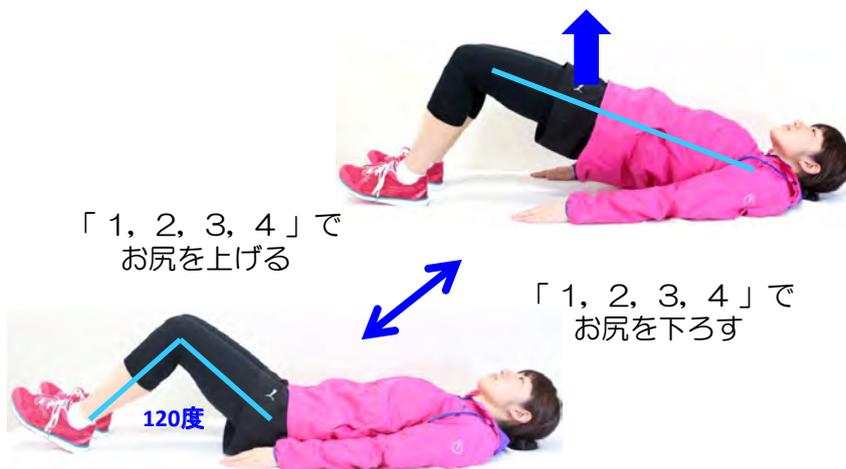


脚が上がりすぎて腰が反っている

説明の仕方

- ①「四つ這いになって、右脚を真っ直ぐ持ち上げていきましょう。」
- ②「この時、脚の高さは、床と平行になるようにしましょう。」
- ③「1,2,3,4 と声に出して上げていき、1,2,3,4 で下ろしていきます。」

お尻上げ



臀部・背中 ③

鍛えるところ

・臀部、背中

効能

・ヒップアップ
・太もも裏側の引き締め

回数

・10回×2セット

説明の仕方

- ①「仰向けに寝て両膝を立てます。手は横に置きます。」
- ②「つま先を少し上げたまま、お尻を持ち上げていきます。」
- ③「1,2,3,4 と声に出して上げていき、1,2,3,4 と下ろしていきます。」

四つ這い背のび



臀部・背中 ④

鍛えるところ

・背中、お尻

効能

・背骨と骨盤を後方から
支える力をつける

回数

・10回×2セット

<悪い例>



脚が上がりがすぎて腰が反っている

説明の仕方

- ①「四つ這いになって、片側の脚と逆の腕を水平に伸ばします。」
- ②「5秒間キープして、スタート姿勢に戻ります。」

膝のばし



「1, 2, 3, 4」で
膝を押しつける

「1, 2, 3, 4」で
膝の力を抜く

下半身1 ①

鍛えるところ

・太ももの前面

効能

・太もも前面の引き締め
・膝が痛い人にもオススメ

回数

・10回×2セット

説明の仕方

- ①「片方の膝の裏にタオルを丸めて敷きます。」
- ②「手は体の後ろについて体を支えてください。」
- ③「膝裏にしいたタオルを押しつぶすようにして膝を伸ばします。」
- ④「1,2,3,4 と声に出して膝を伸ばし、1,2,3,4 で力を抜いていきます。」

脚上げ



「1, 2, 3, 4」で
足を上げる

「1, 2, 3, 4」で
足を下ろす

下半身1 ②

鍛えるところ

・太ももの前面
・すね

効能

・太もも前面の引き締め
・下腹部の引き締め
・膝が痛い人にもオススメ

回数

・10回×2セット

説明の仕方

- ①「仰向けに寝て、片方の膝を立てます。」
- ②「脚を伸ばしたまま上げていきます。膝は真っ直ぐ伸ばして、つま先も立てます。」
- ③「1,2,3,4 と声に出して上げていき、1,2,3,4 と下ろしていきます。」

膝のばし



下半身1 ③

鍛えるところ

- ・太ももの前面
- ・すね、下腹部

効能

- ・太もも前面の引き締め
- ・下腹部の引き締め
- ・膝が痛い人にもオススメ

回数

- ・10回×2セット

説明の仕方

- ①「イスに浅く腰掛け、ももを少し浮かします。」
- ②「浮かしたまま膝を伸ばしていきます。この時、つま先はピンと立てます。」
- ③「1,2,3,4 と声に出して上げていき、少し曲げた状態で止めましょう。」
- ④「1,2,3,4 と下ろしていき、足は床につけず、浮かしたままにしましょう。」

<悪い例>



スクワット



下半身1 ④

鍛えるところ

- ・太ももの前面
- ・すね、下腹部

効能

- ・太もも前面の引き締め
- ・膝痛の人にもオススメ
- ・階段の上り下りが楽に

回数

- ・10回×2セット

<悪い例>



説明の仕方

- ①「両手を腰に当てます。」
- ②「お尻を後ろに突き出すように座っていき、椅子に座ったつもりで止めましょう。」
- ③「立ち上がっていく時は、膝は伸ばしきる手前で止めましょう。」
- ④「1,2,3,4 と声に出して下ろしていき、1,2,3,4と上げていきます。」

つま先上げ

「1, 2, 3, 4」で
つま先をひきつける



「1, 2, 3, 4」で
つま先を戻す



下半身2 ①

鍛えるところ

・すね

効能

・つまずきにくくなる

回数

・10回×2セット

説明の仕方

- ①「膝を伸ばして座ります。手は体の後ろについてください。」
- ②「つま先を伸ばした状態から、自分の方へひきつけます。」
- ③「1,2,3,4 と声に出してひきつけ、1,2,3,4で戻します。」

かかと上げ

「1, 2, 3, 4」で
かかとを上げる



「1, 2, 3, 4」で
かかとを下ろす



下半身2 ②

鍛えるところ

・ふくらはぎ

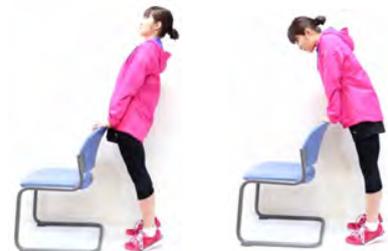
効能

・歩行が安定する

回数

・10回×2セット

<悪い例>



後ろに反りすぎ

前にかがみすぎ

説明の仕方

- ①「イスや壁を持ち立ちます。足は肩幅でつま先は少し外を向けておきます。」
- ②「背筋はまっすぐしたまま、かかとを上げていきます。」
- ③「1,2,3,4 と声に出して上げていき、1,2,3,4で下ろします。」

片脚立ち



下半身2 ③

鍛えるところ

- ・バランス能力
- ・股関節周囲の筋肉

効能

- ・転倒しにくくなる

回数

- ・左右各60秒×2

説明の仕方

- ①「イスや壁を持ち立ちます。」
- ②「イスや壁を持っている手と反対側の膝を持ち上げます。」
- ③「膝を上げたまま60秒間保持しましょう。」

その場足ふみ



下半身2 ④

鍛えるところ

- ・バランス能力
- ・体、脚の筋肉

効能

- ・転倒しにくくなる

回数

- ・30回×2セット

<注意点>

ふらつく場合は、手すりなど何か持って行いましょう。

説明の仕方

- ①「その場でしっかり腕を振って足踏みをしましょう。」
- ②「膝の上げ方はふらつかない程度で行いましょう。」

床からの立ち上がり



下半身

鍛えるところ

- ・バランス能力
- ・脚全体の筋肉

効能

- ・脚の筋力アップ

回数

- ・5回 × 2セット

説明の仕方

- ①「イスや机などを持って膝立ちになります。」
- ②「イスを持ったまま片膝を立て、立ち上がります。」
- ③「立ったら片膝をついてスタート姿勢にもどります。」
- ④「左右の膝を交互に立てて立ち上がりましょう。」

ヘルスアップトレーニング一覧表の使用方法

- ・上半身、腹部、臀部・背部、下半身1・2と5つの部位に分けたトレーニングメニューです。
- ・各部位に4種類のトレーニングがあり、右へ行くほど負荷が強くなります。まずは、一番左のトレーニングから始め、「楽」にできるようになったら一つ右のトレーニングへ移行していきましょう。
- ・各部位(四角の枠)の中から1種類ずつ選び行ってください。
- ・□にはできるようになったらをつけたり、行ってほしいトレーニングにをつけるなど、それぞれに合った方法で使用してください。
- ・筋力アップとバランスアップに別れたトレーニングメニューは、歩行能力レベルチェック表から必要となるトレーニングを選び行ってください。

(4秒間のトレーニング方法は文献27を参考)

<ヘルスアップトレーニング上級編>



- ヘルスアップトレーニングの強い運動に慣れた方、または物足りなく感じた方用に上級編を紹介します。
- 負荷が強いため必ず「ややきつい」までの範囲での回数で行ってください。
- 呼吸は止めず、数を声に出して数えながら行いましょう。
- 関節などに痛みがある場合は行わないようにしましょう。痛みが出現した場合もすぐに中止して下さい。
- 糖尿病や整形疾患、循環器疾患のある方は、医師や理学療法士に確認してから行いましょう

プッシュアップ



上半身(上級編)
鍛えるところ ・胸、腕の筋肉
効能 ・二の腕の引き締め
回数 ・10回×2セット

<悪い例>



<注意点>

- ✓ 動かない椅子を使用して下さい
- ✓ 肩や手首に痛みがある人はやめて下さい

説明の仕方

- ①「椅子に座った状態からお尻を前に出して、手だけで体を支えます。」
- ②「このとき肘は伸ばして、足の位置は膝が90度になるようにしましょう。」
- ③「1,2,3,4と声に出して肘を曲げ、1,2,3,4で肘を伸ばしていきます。」

フロントランジ

バランスに不安がある方は
椅子などを持ってOK



「1, 2, 3, 4」で
膝を伸ばし重心を上げる



「1, 2, 3, 4」で
膝を曲げ重心を下げる

下半身(上級編)
鍛えるところ ・太ももの前面、後面の筋肉 ・お尻の筋肉
効能 ・お尻や太ももの引き締め ・転倒予防
回数 ・左右各10回×2セット

<悪い例>



・膝が前に出過ぎる
・内側に入る

説明の仕方

- ①「両手を腰に当てます、片足を1歩前へ踏み出します。」
- ②「膝、股関節が90°になる位置まで重心を下げていきます。」
- ③「このとき 1,2,3,4 と声に出して膝を曲げていき、1,2,3,4で伸ばしていきます。」

体幹トレーニング

「1, 2, 3, 4」で
腕・足・体幹を曲げる



「1, 2, 3, 4」で
腕・足・体幹を伸ばす

体幹(上級編)
鍛えるところ ・腹部、背中、臀部の筋肉
効能 ・ウエストの引き締め ・姿勢の安定
回数 ・10回×2セット

<ポイント>

なるべく肘と膝をつけて
腹筋を意識しましょう

説明の仕方

- ①「椅子の座面に片手をつき、もう片方は肩の高さに腕を上げます。」
- ②「伸ばした手と対側の足を、腰の高さまで上げましょう。」
- ③「1,2,3,4と声に出して体を丸めるように上げた腕・足と体幹を曲げ、1,2,3,4で伸ばします。」