

<道具を使用したトレーニング>

上肢の筋トレ

腕広げ

4秒ずつ



肘を伸ばしたまま
肩の高さまで上げる
回数: 10回 × 2セット

腕の突き出し

4秒ずつ



両腕を前に真っ直ぐ
突き出す
回数: 10回 × 2セット

腕上げ

4秒ずつ



肘を伸ばしたまま
肩の高さまで上げる
回数: 10回 × 2セット

腕引き

4秒ずつ



肘を後ろに引く
回数: 10回 × 2セット

タオル引き 斜め



背筋を伸ばし背中に
回したタオルを斜めに引く
回数: 10回ずつ

タオル引き 横



背筋を伸ばし
腰に回したタオルを
左右に引く
回数: 10回 × 2セット

腕上げ下ろし



肩甲骨を寄せながら
頭の後ろに下ろす
回数: 10回 × 2セット

タオル絞り



4秒とめる

回数: 5回 × 2セット

<道具を使用したトレーニング>

下肢の筋トレ

膝伸ばし



4秒かけてゆっくり
膝を伸ばす
回数:10回×2セット

脚広げ



4秒かけてゆっくり
脚を真上に上げる
回数:10回×2セット

段差昇降



1・2で上がり
3・4で降りる
回数:10回×2セット

踏み台またぎ運動

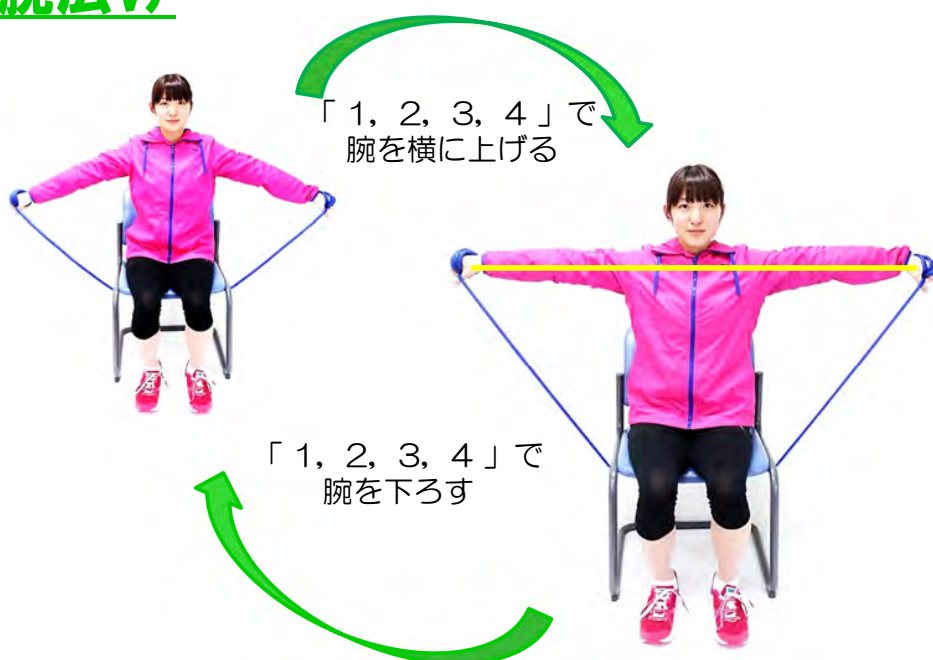


両足でボールを挟んで踏み台をまたぐ
回数:5回×2セット

道具を使用したトレーニング

- ゴムチューブやタオル、踏み台を使用したトレーニングを紹介しています。
- 上肢のトレーニングでは負荷が強めになるため必ず「**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。**
- ヘルスアップトレーニングの上肢編が物足りない方、または、腕立てができない方はこちらのトレーニングメニューをお勧めします。

腕広げ



上半身 ①

鍛えるところ
・肩周り、腕

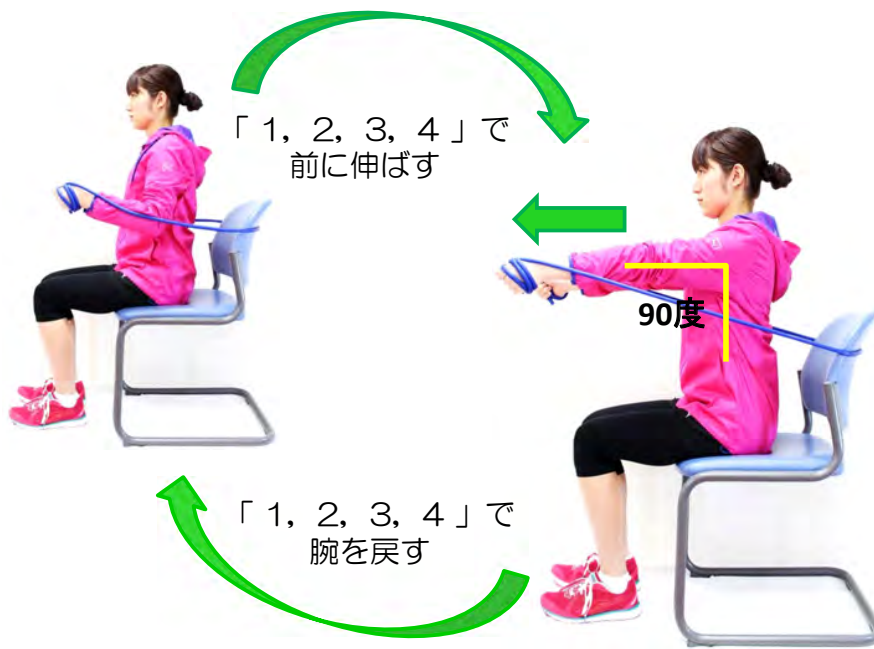
効能
・肩こり予防・軽減

回数
10回×2セット

説明の仕方

- ①「チューブを椅子の下に通して両手で持ちます。」
- ②「左右の腕が一直線になる程度に横に広げます。」
- ③「声に出して1,2,3,4で上げて、1,2,3,4で下ろします。」

腕の突き出し



説明の仕方

- ①「チューブを椅子の後方に回します。」
- ②「脇をしめて肘を軽く曲げておきましょう。」
- ③「声に出して1,2,3,4で伸ばして、1,2,3,4で戻します。」

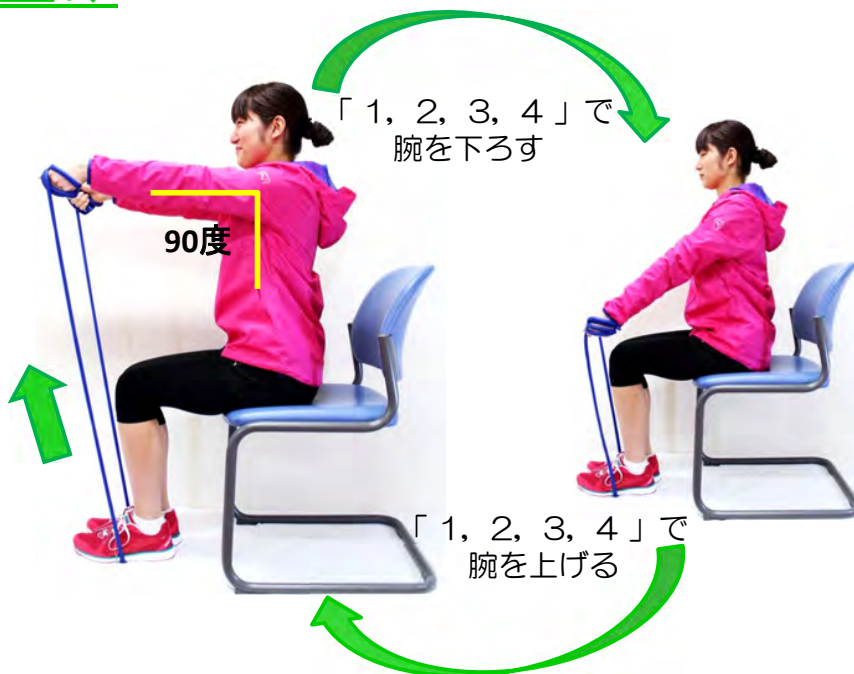
上半身 ②

鍛えるところ
・胸、腕の筋肉

効能
・腕の引き締め

回数
10回×2セット

腕上げ



説明の仕方

- ①「チューブを足で踏み、肘を伸ばして持ちます。」
- ②「声に出して1,2,3,4で上げて、1,2,3,4で下ろします。」

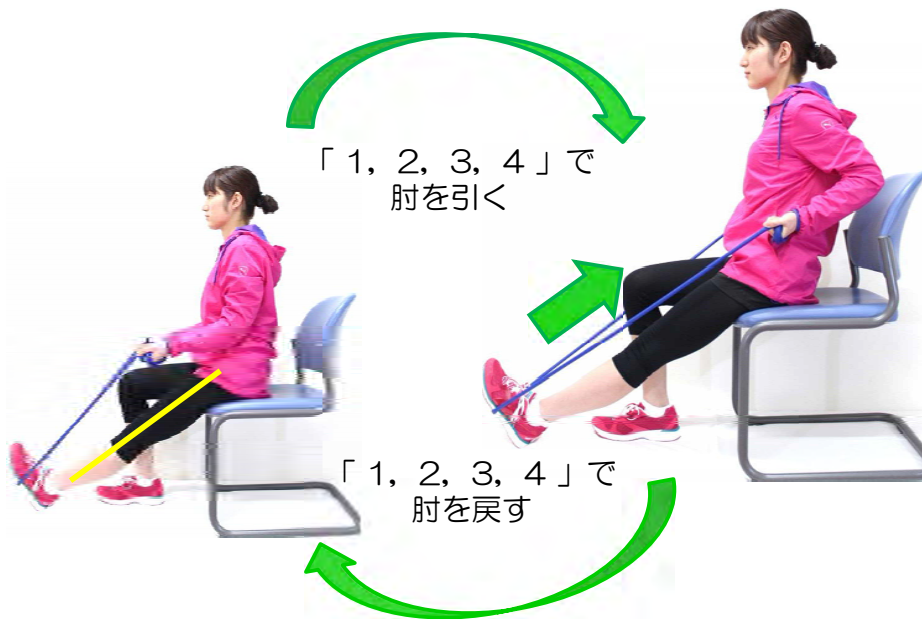
上半身 ③

鍛えるところ
・胸、腕の筋肉

効能
・腕の力がつく

回数
10回×2セット

腕引き



上半身 ④

鍛えるところ

・肩まわり、腕の筋肉

効能

・二の腕引き締め

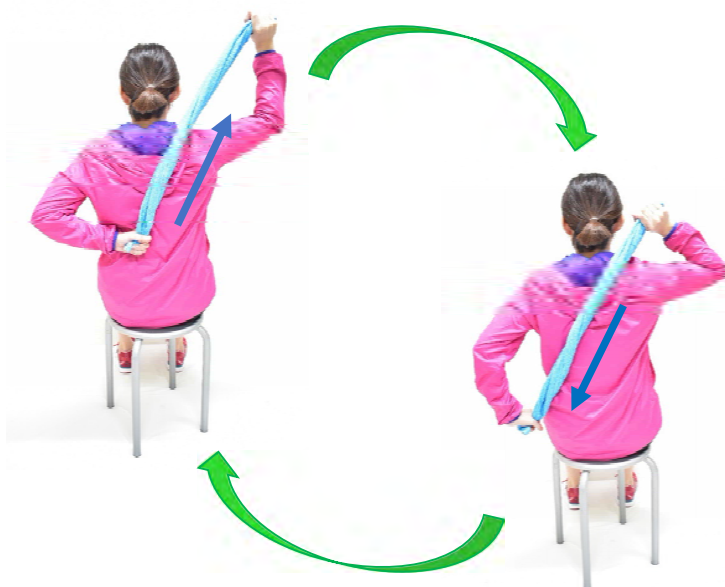
回数

10回×2セット

説明の仕方

- ①「片方の足を伸ばしてチューブを引っかけます。」
- ②「脇をしっかり締めて腕を後ろに引きます。」
- ③「声に出して1,2,3,4で肘を引き、1,2,3,4で戻します。」

タオル引き 斜め



上半身 ⑤

鍛えるところ

・肩、肩甲骨周囲

効能

・背中が洗える
・結帯動作が行いやすくなる

回数

10回ずつ

<注意点>

動かす範囲は痛みがない範囲で行いましょう。

説明の仕方

- ①「背筋を伸ばして椅子に座り、タオルを背中に回して斜めに持ちます。」
- ②「引き上げる・引き下げる動作を交互に行います。」
- ③「10回行ったら左右を持ち替え、反対も同様に行います。」

タオル引き 横



上半身 ⑥

鍛えるところ

・肩、肩甲骨周囲

効能

・背中が洗える
・結帯動作が行いやすくなる

回数

左右交互に10回×2

<注意点>

動かす範囲は痛みがない範囲で行いましょう。

説明の仕方

- ①「背筋を伸ばして椅子に座り、タオルを腰に回して両端を持ちます。」
- ②「タオルを左右交互に引っ張って動かします。」

腕上げ下ろし



上半身 ⑦

鍛えるところ

・肩甲骨周囲

効能

・背中が洗える
・肩こり解消

回数

10回×2セット

<最後まで下ろせない方>



痛みがある場合や関節や筋肉が硬く最後まで下ろせない場合は途中で止めて構いません。

説明の仕方

- ①「両手でタオルをピンと張って持ちます。」
- ②「そのまま腕をまっすぐ上に上げます。」
- ③「肩甲骨を寄せるイメージで、タオルを頭の後ろへ下ろします。」

タオル絞り



上半身 ⑧

鍛えるところ
・手指、前腕

効能
・握力向上

回数
5回×2セット

<注意点>

息こらえをしないようにしましょう。

説明の仕方

- ①「両手でタオルを握り、雑巾を絞るように力を入れます。」
- ②「タオルを絞りきったところで4秒数えます」

膝のばし



下半身 ①

鍛えるところ
・太もも前面

効能
・膝の痛い人にオススメ

回数
10回×2セット

説明の仕方

- ①「床に座って、片方の脚にチューブを引っかけます。」
- ②「声に出して1, 2, 3, 4で膝をゆっくり伸ばし、1, 2, 3, 4で戻します。」

脚広げ



下半身 ②

鍛えるところ
・お尻、太もも外側

効能
・骨盤まわりの引き締め

回数
10回×2セット

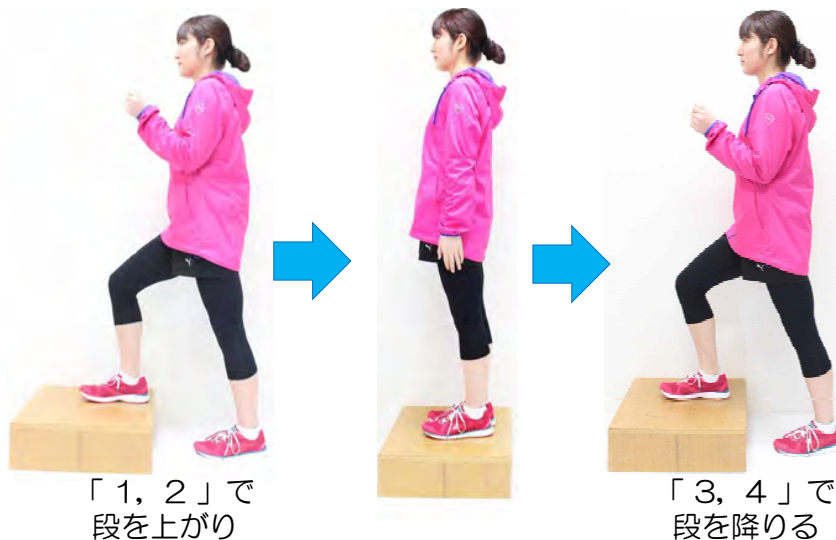
<注意点>

脚を持ち上げた際に
・つま先が上を向かないように
・体が後ろに倒れないように
しましょう。

説明の仕方

- ①「横向きになって両足にバンドを巻きます。」
- ②「真上に足を持ち上げます。」
- ③「1, 2, 3, 4と声を出して上げていき、1, 2, 3, 4と声を出して下ろしていきます。」

段差異降



下半身 ③

鍛えるところ
・太もも前面

効能
・立ち上がるのが
楽になる

回数
10回×2セット

説明の仕方

- ①「階段などの段差がある所を利用します。」
- ②「支えが必要な人は手すりや壁を持ちましょう。」
- ③「1, 2と声を出して段を上がり、3, 4と声を出して段を降ります。」

踏み台またぎ運動



体幹・下半身

鍛えるところ

- ・下腹部
- ・太ももの前面

効能

- ・浴槽のまたぎ動作が楽になる

回数

5回×2セット

説明の仕方

- ①「両足でボールを挟み、足を持ち上げ床に置いた台をまたぎます。」
- ②「両手は椅子の両縁を持ちます。」
- ③「息を止めないように数を数えながら行いましょう。」