

椅子に座ってできる ロコモ予防のトレーニング

転びやすい人や足腰が弱い人向けのトレーニング

腰痛や膝痛も予防できるトレーニングです。

①足踏み

腰や膝の調子をみながらゆっくり足踏みをします。



2~3分少し身体が温まる程度

②上体横曲げ

片方の手を腰にあててからだを支え、もう一方の手を頭上に上げます。そのまま上体を横に曲げ、手を斜め上に伸ばします。

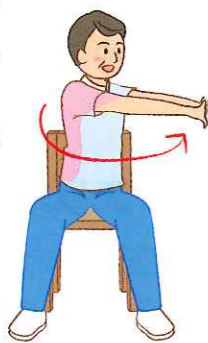


ストレッチ

左右各10~20秒

③上体ひねり

肩の高さで両手を組み、そのままゆっくりと上体をひねります。



ストレッチ

左右各10~20秒

④胸伸ばし

両手を後ろで組み、腕を伸ばしながら胸を張ります。



ストレッチ

10~20秒

⑤背中伸ばし

両手を組んで手のひらを返し、背中を丸めるようにしながら前に押し出します。



ストレッチ

10~20秒

⑥膝上げ

片脚の膝を胸に引きつけるように高く上げ、ゆっくりと下ろします。



筋トレ

左右各10~15回×2~3セット

⑦膝の曲げ伸ばし

太ももの前を意識しながらゆっくり膝を伸ばして、ゆっくりと戻します。



筋トレ

左右各10~15回×2~3セット

⑧膝合わせ

腰幅に脚を開いて座ります。両膝を合わせて内側に力を入れ、ゆっくりと戻します。

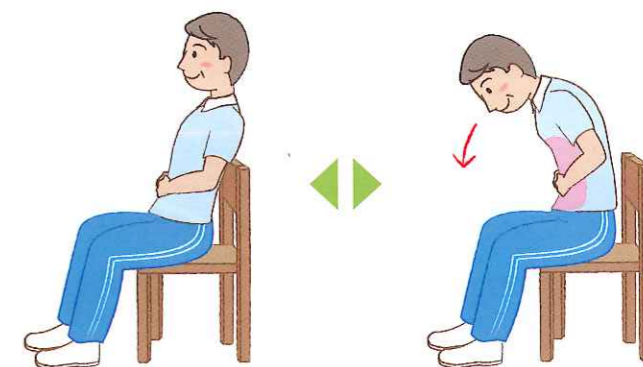


筋トレ

10~15回×2~3セット

⑨上体丸め

椅子に浅く座り、背もたれにもたれます。腹筋を意識しながら上体を丸め、ゆっくりと戻します。

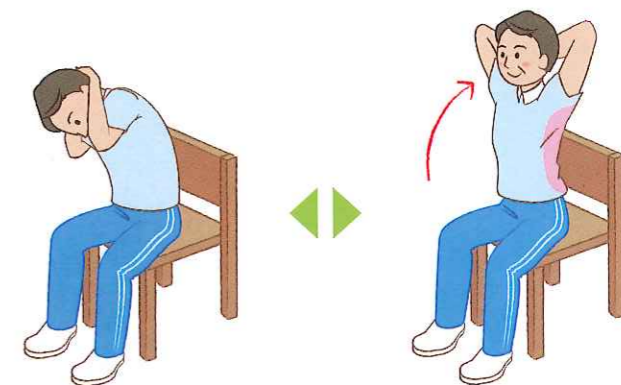


筋トレ

10~15回×2~3セット

⑩背中起こし

椅子に浅く座り、上体を丸めて背筋を伸ばします。背筋を意識しながら起き上がり、ゆっくりと元の位置に戻します。



筋トレ

10~15回×2~3セット

⑪上体倒し

浅く座って片脚を伸ばします。そのまま上体を腰から前に倒し太ももの後ろを伸ばします。



ストレッチ

左右各10~20秒

⑫膝かかえ

片膝を両手で抱えて胸に引き寄せお尻の筋肉を伸ばします。



ストレッチ

左右各10~20秒

⑬膝曲げ

片側の脚を椅子の座面から外に出して座ります。その足の甲を同じ側の手で持ち、かかとをお尻に近づけ、膝を後ろに引きします。太ももの前を伸ばします。



ストレッチ

左右各10~20秒

⑭腹式呼吸

手はお腹の上で軽く組みます。お腹をへこませ4~6秒かけて息を吐き切ります。次に、お腹をふくらませながら、鼻から2~3秒かけて息を吸います。心身をリラックスさせましょう。



3~5分