

## 筋トレの注意事項

### 痛み

トレーニングにより痛みが生じた場合は、  
トレーニングを中止して下さい

### 呼吸

息を止めたり、いきんだりせず、普段通りの  
呼吸を保つようにしましょう

### 姿勢

どの運動も、姿勢を美しく保つ事を意識しま  
しょう

※持病をお持ちの方は、この筋トレの可否について  
主治医にご相談の上でご参加下さい

1

## ！ トレーニングの安全確保 ！

**このトレーニングは自己責任で行うものです。  
以下の事項には特にご注意下さい。**

- 痛み・疲労**：トレーニングによる痛みや疲労には十分ご注意下さい。やりすぎは禁物です。
- 転倒**：足を上げたり、つま先立ちになったりすると、バランスを崩して転倒する危険性があります。立位では過信しないで、椅子の背もたれを手すり代わりに使いましょう。
- めまい・失神**：運動の途中でめまいや失神が起こることがあります。体調には十分注意して下さい。
- 脱水**：運動に伴う多量の発汗は脱水状態を引き起こします。水分補給に注意して下さい。
- 思わぬケガ**：グループで体操を行う場合、足や手を上げる時に、隣の方とぶつからないよう、十分な間隔を置きましょう。また、イスやおもりなど、トレーニング機器の取扱いには十分ご注意下さい。思わぬケガをしないようにトレーニング環境や使用機器に気を配りましょう。

2

## トレーニング 1

## 《太ももの筋力》



### 【開始姿勢】

椅子に座って膝を90度以上曲げる

### 【方法】

- ①片膝をゆっくり伸ばす「1,2,3,4」
- ②膝が伸びたままつま先をを起こす「1,2,3」
- ③つま先を伸ばす(戻す)「1,2,3」
- ④膝を曲げて開始姿勢に戻る「1,2,3,4」

### 【ポイント・注意】

- 立ったり座ったりと同じだけ、膝の曲げ伸ばしをする
- 膝は無理に伸ばしすぎない、太ももは持ち上げない

[参考]原本製作者：群馬県地域リハビリテーション支援センター

3

## トレーニング 2

## 《肩と腕の筋力・柔軟性》



### 【開始姿勢】

背もたれから背中を離して椅子に座る  
手は肩の横へ（耳たぶがつかめるくらい）

### 【方法】

- ①顔は前を向いたまま、姿勢を崩さずに両手を真上に伸ばす「1,2,3,4」
- ②肘が伸びきって両手が軽く触れたら開始姿勢へ戻ります「5,6,7,8」

### 【ポイント・注意】

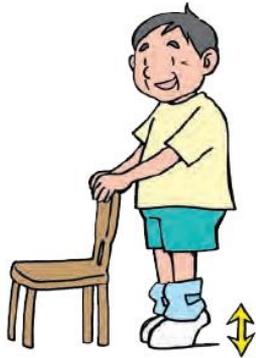
- 腕は出来るだけ真上に向かってまっすぐに、滑らかに
- 腕が前に傾いていないか、横に広がっていないか、肘が曲がっていないかをチェック

[参考]原本製作者：群馬県地域リハビリテーション支援センター

4

### トレーニング 3

## 《ふくらはぎの筋力》 《バランス》



#### 【開始姿勢】

背筋を伸ばして立つ  
安全のため椅子の背もたれに手を添える

#### 【方法】

- ①宙に吊り上げられるようにスーッと伸び上ってつま先立ちになる「1,2,3,4」
- ②スーッと降りて戻る「5,6,7,8」

#### 【ポイント・注意】

- 良い姿勢を保ったまま背伸びをする。つま先は出来るだけ正面を向き、足は平行に構える。
- 伸び上ると不安定になるためうまくバランスを取る

[参考] 原本製作者：群馬県地域リハビリテーション支援センター

5

### トレーニング 4

## 《股関節周りの筋力》 《バランス》



#### 【開始姿勢】

立って行なう。  
安全のため椅子の背もたれに手を添える。

#### 【方法】

- ①片脚を真横にゆっくり開く「1,2,3,4」
- ②姿勢が乱れない程度まで開いたら、ゆっくり元に戻る「5,6,7,8」

#### 【ポイント・注意】

- 足を大きく開く体操ではない
- 足は斜め前に出さないで、つま先が正面を向いたまま真横に開く
- できるだけ体はまっすぐ、揺らさない様に

[参考] 原本製作者：群馬県地域リハビリテーション支援センター

6

## トレーニング 5

### 《太ももの後ろの筋力》



#### 【開始姿勢】

立って行なう。

安全のため椅子の背もたれに手を添える

#### 【方法】

- ①膝が前に出ないようにゆっくりと真後ろに曲げる「1,2,3,4」
- ②ゆっくり開始姿勢に戻る「5,6,7,8」

#### 【ポイント・注意】

- かかとが真後ろに来るように
- 膝を正しい方向に曲げる運動のため、曲げる角度は無理のない範囲で（目安は直角）
- 僅かな重りでも大きな負荷がかかるため慎重に

[参考] 原本製作者：群馬県地域リハビリテーション支援センター

7

## トレーニング 6

### 《肩周りの筋力》



#### 【開始姿勢】

背もたれから背中を離して椅子に座る  
良い姿勢で両腕は自然に垂らす

#### 【方法】

- ①良い姿勢を保ちながら腕全体で大きな円を描くように上げる「1,2,3,4」
- ②頭上で両手が軽く触れたら開始姿勢に戻る「5,6,7,8」

#### 【ポイント・注意】

- 肘は伸ばしたままで
- 腕が体の真横を通るように
- 僅かな重りでも大きな負荷がかかるため慎重に

[参考] 原本製作者：群馬県地域リハビリテーション支援センター

8

## トレーニング 7

### 《お尻周りの筋力・柔軟性》



#### 【開始姿勢】

椅子から少し離れて立ち、軽くお辞儀をした姿勢  
安全のため椅子の背もたれをつかむ

#### 【方法】

- ①股関節を中心に片足全体をゆっくり後ろに上げる「1,2,3,4」
- ②いっぱいまで上げたら開始姿勢に戻る「5,6,7,8」

#### 【ポイント・注意】

- 足が自然に伸びきる所からもう少し頑張っただけ高く上げる
- 反動はつけないように
- 体が前に傾かないように、手で椅子を抑えて固定する

[参考] 原本製作者：群馬県地域リハビリテーション支援センター

9

## トレーニング 8

### 《股関節周りの筋力》 《バランス》



#### 【開始姿勢】

椅子の斜め後ろに立つ  
安全のため椅子の背もたれに手を添える

#### 【方法】

- ①太ももを高く上げる「1,2,3,4」
- ②床と並行くらいまで上がったらゆっくり開始姿勢に戻る「5,6,7,8」

#### 【ポイント・注意】

- 太ももを上げる時は重心をやや前方に移すつもりで上げる

[参考] 原本製作者：群馬県地域リハビリテーション支援センター

10

## トレーニング 9

### 《下肢全体の筋力》



#### 【開始姿勢】

立って行う

安全のため椅子の背もたれに手を添える

#### 【方法】

①良い姿勢を保ちながら両膝を曲げて体を沈める「1,2,3,4」

②開始姿勢に戻る「5,6,7,8」

#### 【ポイント・注意】

- 膝が前へ出て、お尻がちょうど踵の上に落ちるようにする
- つま先は正面に向ける
- 椅子に腰かける様にお尻を突き出す動きとは違うので注意

[参考] 原本製作者：群馬県地域リハビリテーション支援センター

11

## トレーニング 10

### 《腹筋の筋力》



#### 【開始姿勢】

座って行う。浅めに腰掛け、背もたれにゆったりもたれる

#### 【方法】

①両足全体を伸ばしたままゆっくりと上に持ち上げる「1,2」

②上げた位置で保持する「3,4,5,6」

③ゆっくり開始姿勢に戻る「7,8」

#### 【ポイント・注意】

- 足を高く上げ過ぎると腰に負担がかかるので注意
- 軽く両足を上げた時に腹筋（特におへその下あたり）が働くようにする

[参考] 原本製作者：群馬県地域リハビリテーション支援センター

12