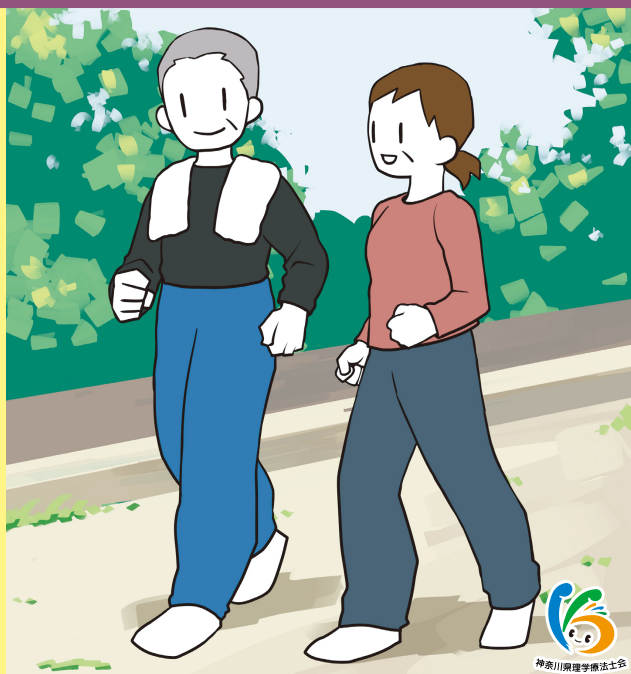


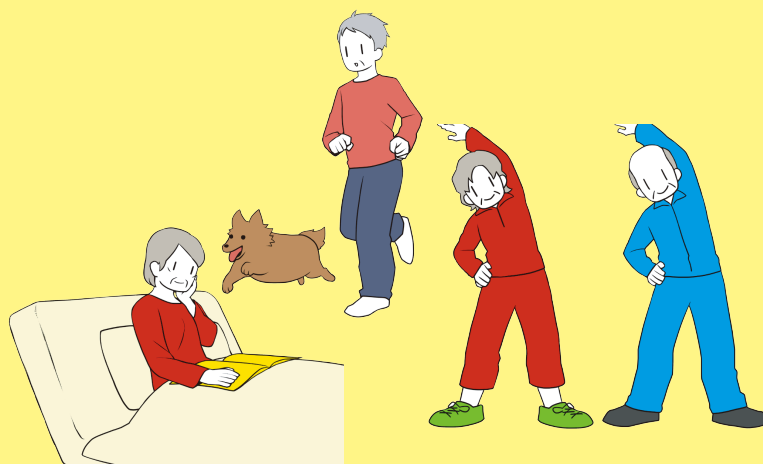
今日から始める 簡単トレーニング

— 何歳からでもあなたもできる！ —



公益社団法人神奈川県理学療法士会
事務局 〒220-0003 横浜市区楠町4丁番地12 アーリア20, 101号
TEL 045-326-3225 FAX 045-326-3226
<http://www.pt-kanagawa.or.jp/>

何歳になっても、
トレーニングはできます。



「運動しなきゃ」と思ってもなかなか敷居が高くて、諦めてしまっていることはありませんか？運動は手軽にどこでも始められることが大切です。また、継続することで運動の効果を高めることもできます。簡単に今日から始められるトレーニングを紹介します。

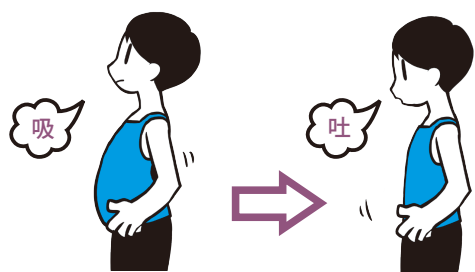
※決して無理はしないでください。

自分の体力に応じて運動していきましょう。

運動をするときに、とても大切な呼吸法があります！

運動時の呼吸法

1. お腹を膨らませながら、3秒間かけて鼻からゆっくり息を吸い込む。
2. お腹をへこませながら、7秒間かけて口からゆっくり火を消すように息を吐く。



正しい呼吸法は、体と心をリラックスさせ、緊張をほぐす効果があります。運動をするときは、基本的に動作はゆっくり、呼吸は負荷をかけるときに吐き、戻る時に吸うことを意識してください。

最も大切なのは、息を止めないことです。

呼吸を止めた状態で運動を行うと、血圧が上がってしまい、心臓にも負担がかかってしまいます。その為、運動の動きと合わせ、常に呼吸をしながら運動をするようにしましょう！

スケジュール

一週間のスケジュールを立てて、トレーニングができたならチェックを付けていきましょう。「今週は5つのトレーニングをする！」など目標を立ててトレーニングをすれば、モチベーション維持にも繋がります！たとえば……

メニューの例

よく転んでしまうという人は…

筋力を鍛えたいという人は…

片足体重かけ
立ち上がり
踏み台昇降 等

腕立て伏せ
立ち上がり
握力アップ 等

12/15 日曜日	片足体重かけ	✓	下肢引上げ	✓
12/16 月曜日				
12/17 火曜日	下肢引上げ	✓	タオル運動	✓

12/15 日曜日	下肢引上げ	✓	腕立て伏せ	✓
12/16 月曜日	ウォーキング	✓		
12/17 火曜日	下肢引上げ	✓	立ち上がり	✓

自分の体力に合わせてメニューを作ってくださいね。

01

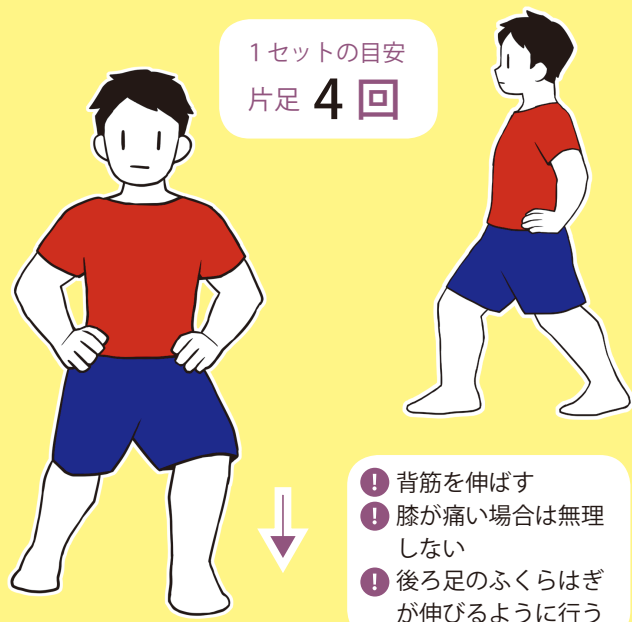
片足体重かけ

柔軟力アップ

バランス改善

筋力アップ

つまづき防止



1セットの目安
片足 **4回**

- ❗ 背筋を伸ばす
- ❗ 膝が痛い場合は無理しない
- ❗ 後ろ足のふくらはぎが伸びる样に行う

1. 足を前後に開き、両手を腰に当てる。
2. 両足の裏を床に付けたまま前足に体重をかけ、3～5秒間停止・ゆっくりと戻す。
3. もう片方の足も同様にを行う。

吸

吐

02

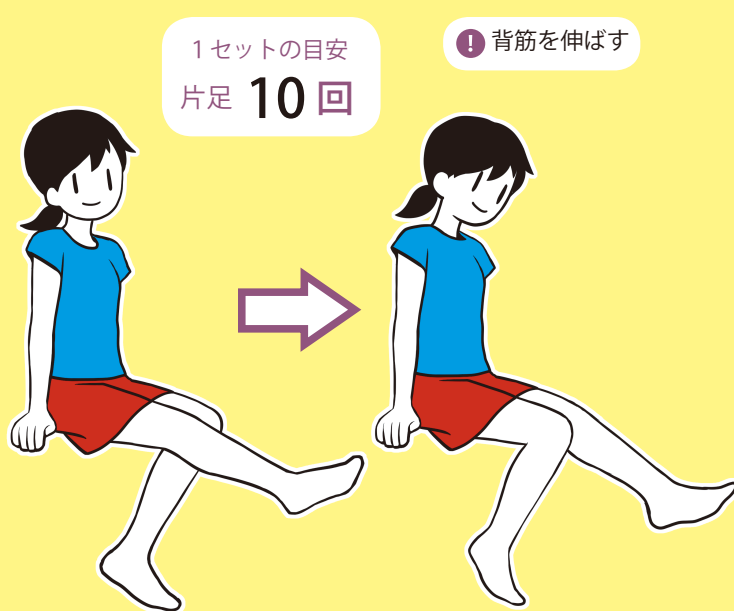
膝伸ばし

柔軟力アップ

バランス改善

筋力アップ

つまづき防止



1セットの目安
片足 **10回**

❗ 背筋を伸ばす

1. 椅子に座る。
2. 約4秒間かけて足を上げる。
3. 同じようにまた、約4秒間かけて戻す。
4. もう片方の足も行う。

吸

吐

03

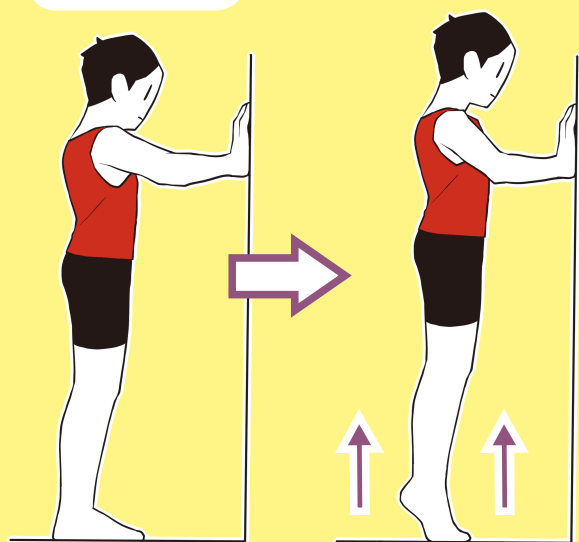
つまさき立ち

柔軟力アップ

バランス改善

筋力アップ

つまづき防止



1セットの目安
20回

- ❗ 両足を肩幅に広げる
- ❗ 背筋を伸ばす

1. 壁に手をつく
2. 膝を伸ばしたまま、踵を上げる。
3. ゆっくりと踵を下ろす。

吸

吐

04

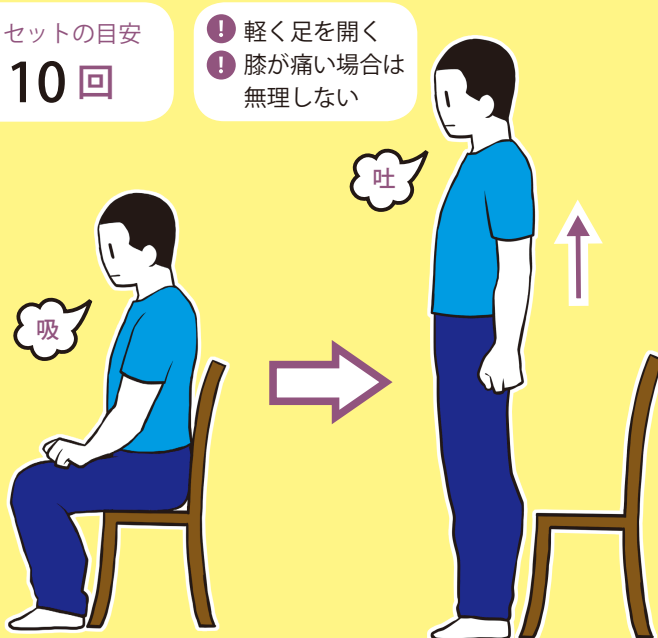
立ち上がり

柔軟力アップ

バランス改善

筋力アップ

つまづき防止



1セットの目安
10回

- ❗ 軽く足を開く
- ❗ 膝が痛い場合は無理しない

1. 椅子に座って両手を太ももの上に置く。
2. 両足にバランスよく重心が乗るように、おじきをするようにしながら、ゆっくりと立ち上がる。
3. またゆっくりと座る。

吐

吸

05

腕立て伏せ

柔軟力アップ

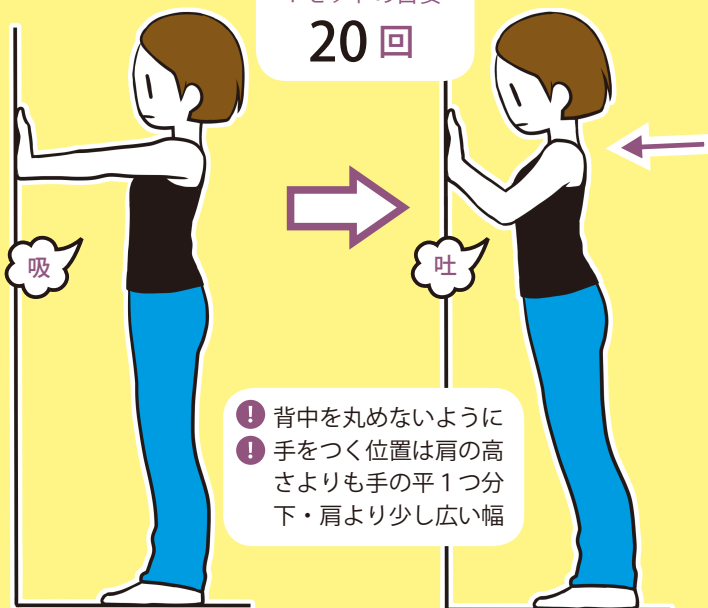
バランス改善

筋力アップ

つまづき防止

1セットの目安

20回



1. 壁に手をつく。
2. 壁に向かって身体を傾け、腕で支える。
3. ゆっくりと姿勢を戻す。

06

タオル運動

柔軟力アップ

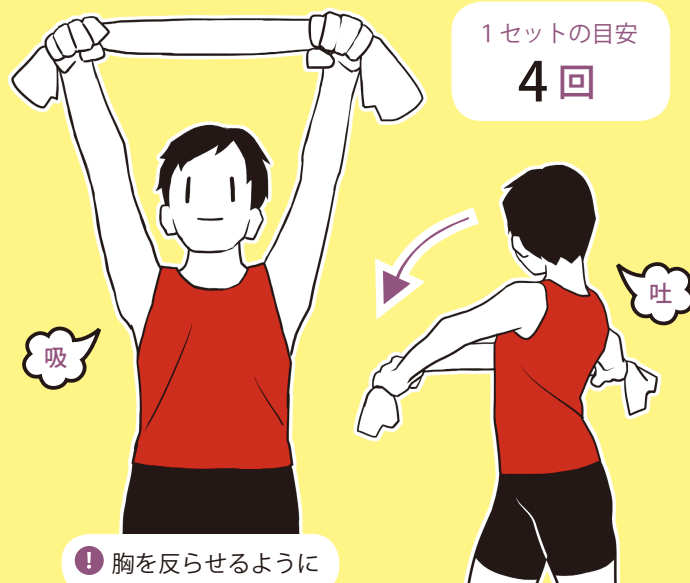
バランス改善

筋力アップ

つまづき防止

1セットの目安

4回



1. タオルを持って背筋を伸ばす。
2. タオルが天井につくことをイメージしながら、持ち上げる。
3. 肘を伸ばしたまま腕を胸の前まで下ろし、左右1回ずつ、身体全体をねじる。

07

グーパー運動

柔軟力アップ

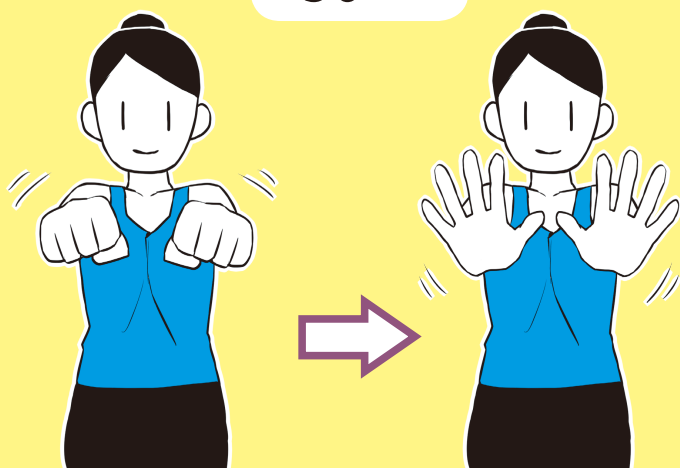
バランス改善

筋力アップ

つまづき防止

1セットの目安

50回



1. 肘を伸ばしたまま、腕を 90° 上げる。
2. 手指を曲げてグーにする。吸
3. 手指を伸ばしてパーにする。吐

08

踏み台昇降

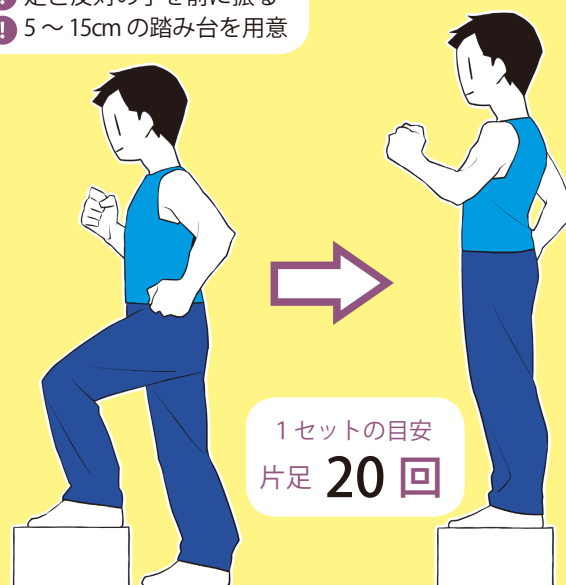
柔軟力アップ

バランス改善

筋力アップ

つまづき防止

- ❗ 背筋を伸ばす
- ❗ 足と反対の手を前に振る
- ❗ 5～15cmの踏み台を用意

1セットの目安
片足 20回

1. 右足から上がって、右足から降りる。
2. 左足から上がって、左足から降りる。
3. 20回繰り返す。

スケジュール
