

上半身の筋力アップ

土浦市高齢福祉課地域支援係 ☎029 (826) 1111 (内線 2500)

(令和5年4月現在)

1 上半身の主な筋肉と役割

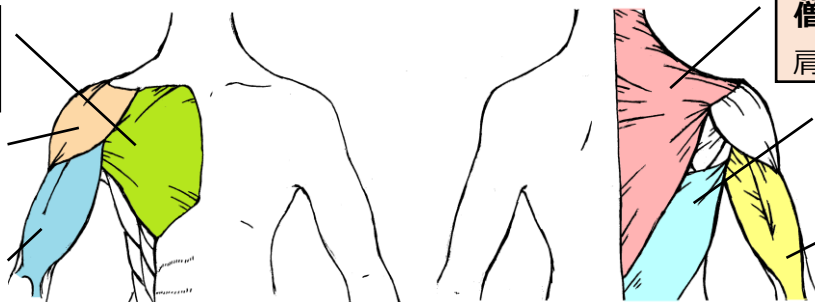
※代表的なものを、ご紹介します。

■肩・胸まわり

だいきょうきん
大胸筋
腕を前に押し出す。

さんかくきん
三角筋
腕を持ち上げる。

じょうわんにとうきん
上腕二頭筋
ひじを曲げる。



そうぼうきん
僧帽筋
肩を背中側に引き寄せる。

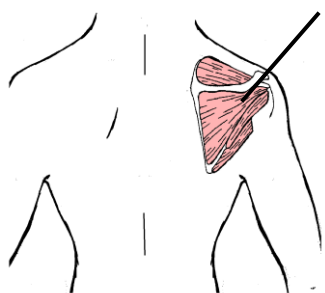
こうはいきん
広背筋
腕を後ろに引く。

じょうわんさんとうきん
上腕三頭筋
ひじを伸ばす。

< 前 面 >

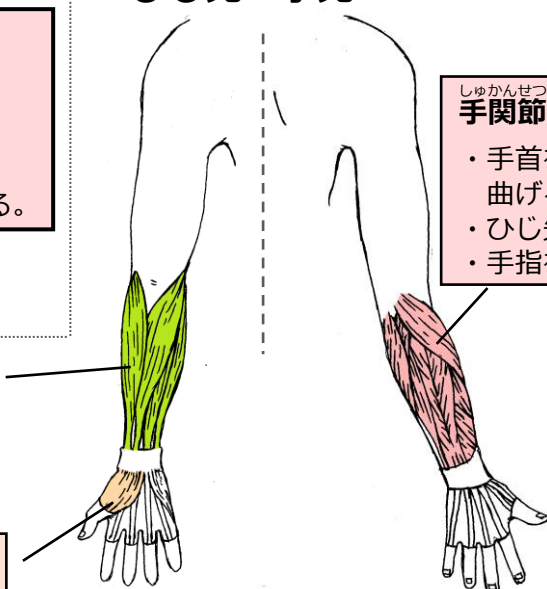
< 背 中 面 >

■肩甲骨まわり



かたかいせんきんぐん
肩回旋筋群
(インナーマッスル)
・肩を内・外側にひねる。
・腕を持ち上げる時、肩関節の動きを安定させる。

■ひじ先～手先



しゅかんせつはいくつきんぐん
手関節背屈筋群
・手首を、手の甲側に曲げる。
・ひじ先を外側にひねる。
・手指を伸ばす。

しゅかんせつきょくきんぐん
手関節屈曲筋群
・手首を、手のひら側に曲げる。
・ひじ先を内側にひねる。
・手指を曲げる。

ぼし たいりつきん
拇指対立筋
・親指を他の指と、向かい合わせる。
(つまむ動き)

< 前 面 >

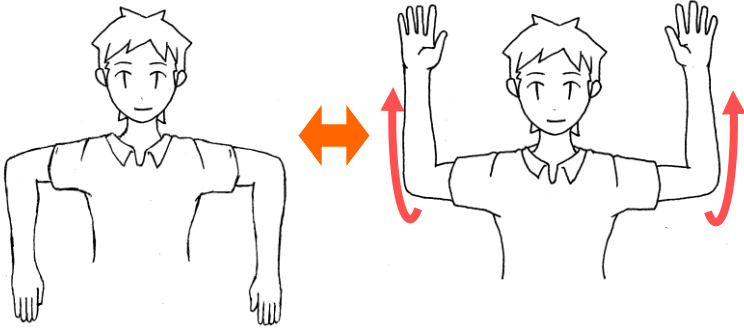
< 背 中 面 >

2 筋力トレーニングを行う時のポイント

- ① ゆったりとした気持ちで行う。
- ② 運動中は、息を止めない。(息を止めると、血圧の急上昇が生じやすくなります。)
- ③ 「ややきつい」と感じるくらいの強さ、回数で行う。
※本資料に掲載されている運動には、目安の実施回数が記載されています。
こちらを参考に、無理なくできる範囲で、実施回数を調整して、行ってください。
- ④ 動かしている筋肉を意識する。
- ⑤ 筋や関節に違和感があるときには無理をしない。

3 道具を使わない筋力トレーニング

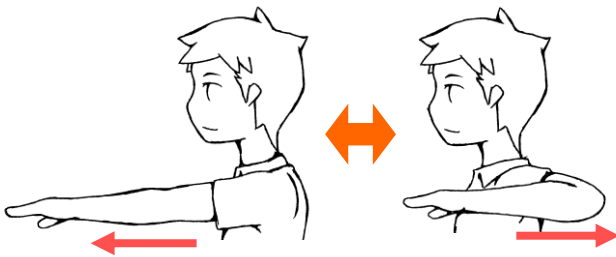
■ ばんざい体操（肩回旋筋群）



- 1) 両脇を開き、指先を下に向けて、ひじを肩の高さまで上げる。
- 2) 肩をひねりながら、ゆっくりと“ばんざい”をするようにして、指先を上に向ける。
- 3) 再び肩をひねりながら、ゆっくりと両手をおろしていき、1)の姿勢に戻る。

【5回くり返す】

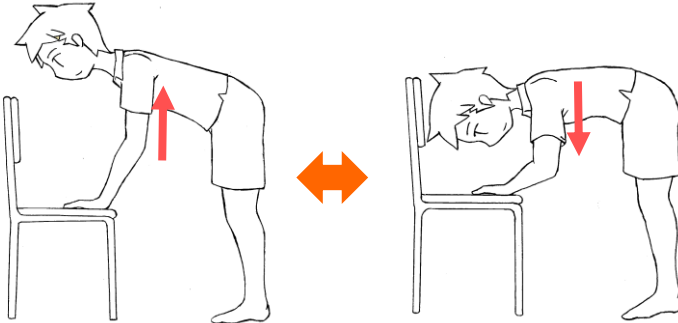
■ 僧帽筋の筋力アップ



- 1) 手のひらを下に向けて、両手を胸の高さに持ち上げる。
- 2) 両ひじが下がらないようにしながら、ひじを、横から後ろに向かって引く。
- 3) ひじを引いたら、両手を再び前に伸ばす。

【5回くりかえす】

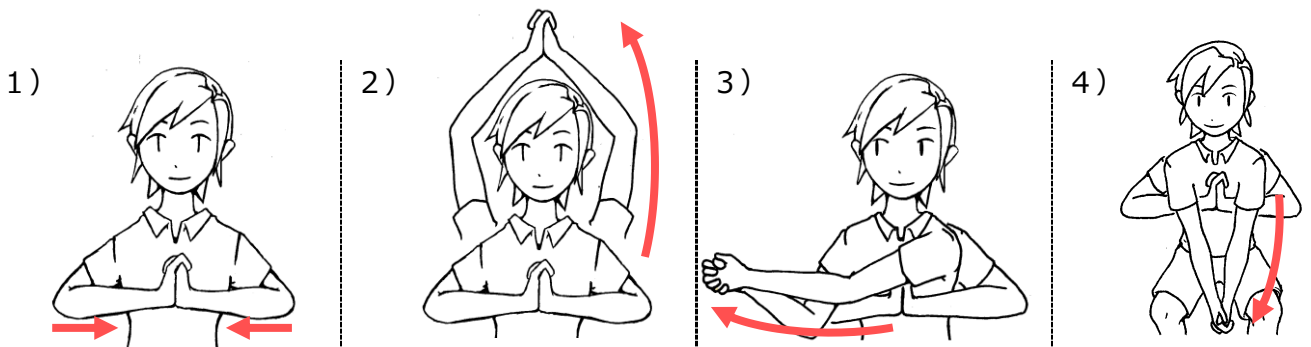
■ イス腕立て（大胸筋・上腕三頭筋）



- 1) イスの座面に、両手をつく。
- 2) 腕立て伏せのように、ゆっくりとひじを曲げ、ゆっくりと戻す。

【5回くりかえす】

■ おいのり体操（大胸筋、上腕二頭筋、上腕三頭筋）



1) 両手を胸の前で組み、左右から押し合う。

【2回くり返す】

2) 両手で押し合いながら、ゆっくり上に持ち上げる。

【2回くりかえす】

3) 両手で押し合いながら、ゆっくり両手を真横に伸ばす。

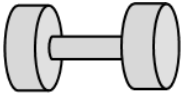
【左右1回ずつ】

4) 両手で押し合いながら、ゆっくり両手を真下に伸ばす。

【左右1回ずつ】

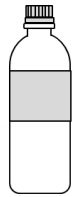
4 身近な道具を使った筋力トレーニング

市販のダンベル以外にも、身近なものを使って、上半身の筋力トレーニングが行えます。
テレビをみながらや、買い物ついでに、ゴミ出しついでに、こまめにとりいれてみましょう。



ダンベル

の代わりに…



水を入れた
ペットボトル

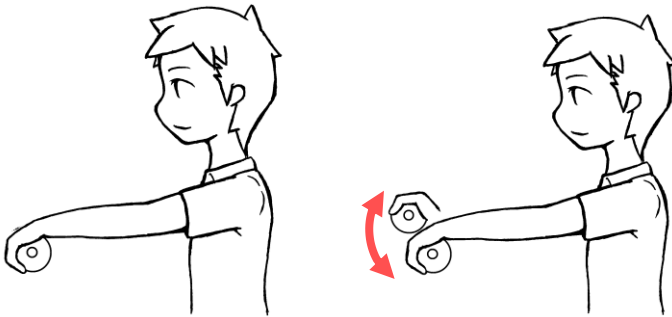


束ねた本・雑誌



買い物袋・ゴミ袋

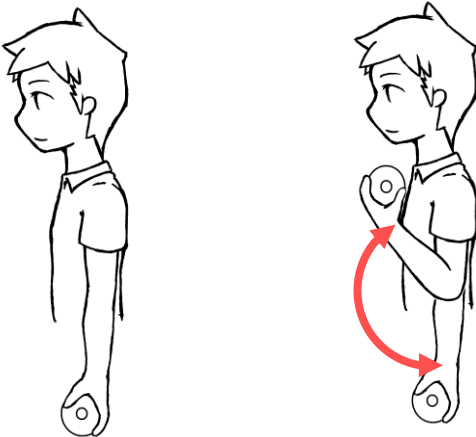
■手首・握力の筋力アップ



- 1) 重りをにぎり、胸の前の高さで、ひじをまっすぐに伸ばした姿勢をとる。
この時、手の平が下に向くようにし、手首を下側に返しておく。
- 2) 重りを持ったまま、手首を上方に返し、ゆっくりと戻す。

【左右10回ずつ】

■上腕二頭筋の筋力アップ

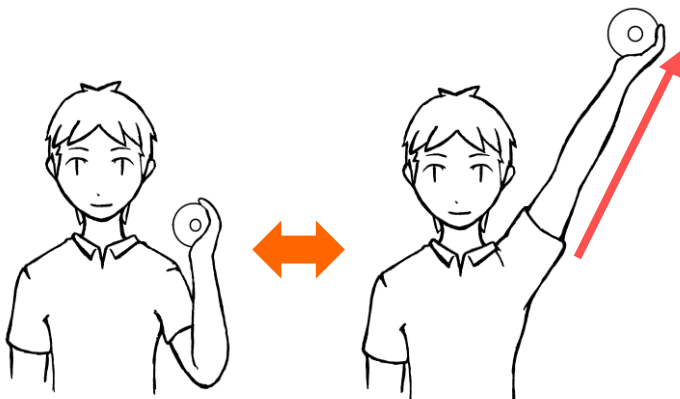


- 1) 重りを持ち、ひじをまっすぐに伸ばす。
この時、手の平が正面を向くようにし、ひじ先が左右に傾かないようにする。
- 2) 力こぶをつくるように、ひじを曲げる。
- 3) 力こぶを作ったら、今度はひじをゆっくりと伸ばしていく。

※反動をつけないように、ゆっくりと動かす。

【左右10回ずつ】

■上腕三頭筋の筋力アップ

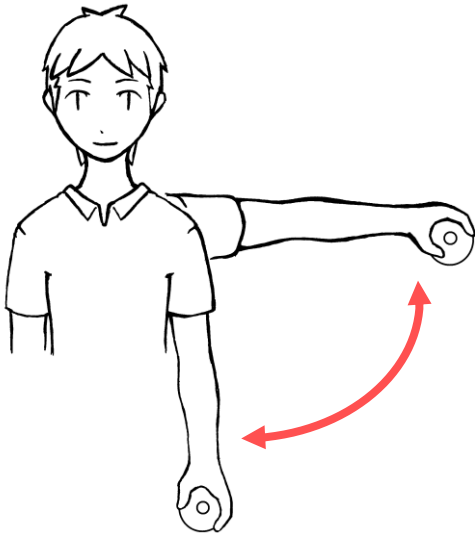


- 1) 重りを持ったら、ひじを曲げて、体の横側に構える。
- 2) 重りを持った手を、頭上に突き出すように、ゆっくりとひじを伸ばして、ゆっくりと戻す。

※反動をつけないように、ゆっくりと動かす。

【左右10回ずつ】

■ 腕を持ち上げる筋肉（三角筋）の筋力アップ

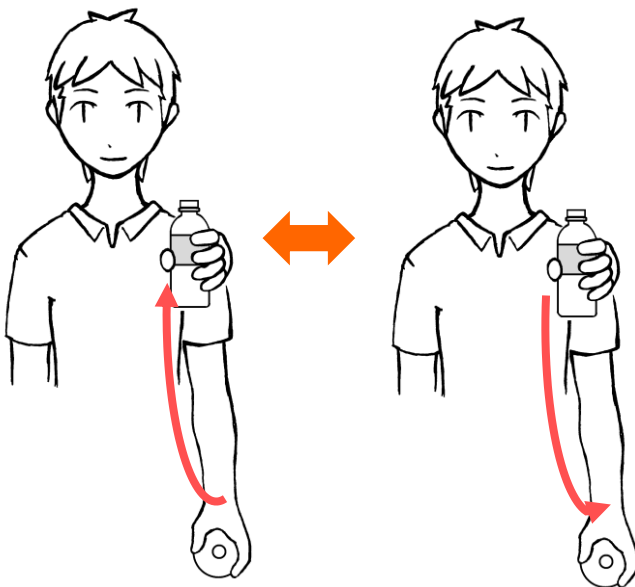


- 1) 重りを持ち、ひじをまっすぐに伸ばす。
- 2) ひじを伸ばしたまま、手を真横に90度の高さまで持ち上げて、ゆっくりと戻す。

※反動をつけないように、ゆっくりと動かす。

【左右10回ずつ】

■ 腕を持ち上げる筋肉（三角筋）の筋力アップ その②



- 1) 重りを持ち、ひじをまっすぐに伸ばす、
- 2) ひじを伸ばしたまま、手を胸の高さまで持ち上げて、ゆっくりと戻す。

【左右10回ずつ】