

# 足腰の筋力アップ<sup>®</sup>

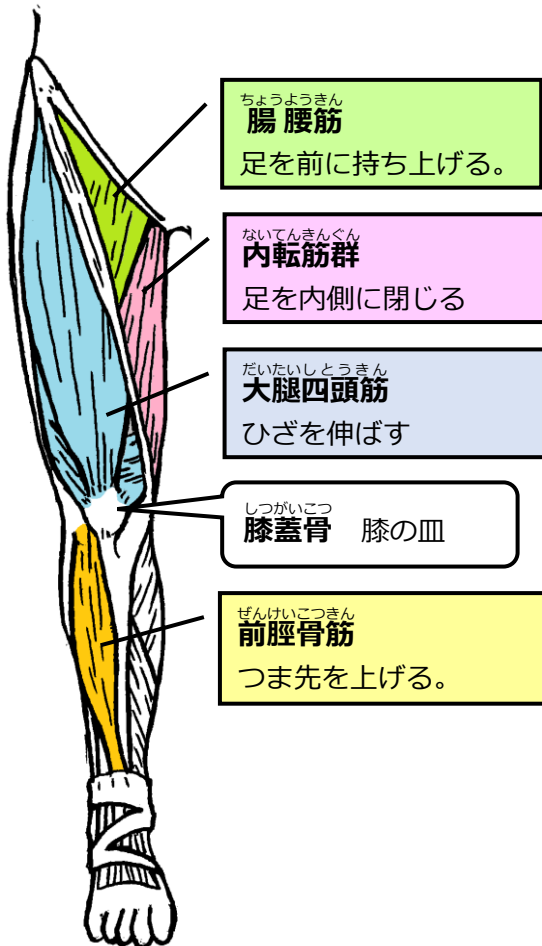
土浦市高齢福祉課地域支援係 ☎029 (826) 1111 (内線 2500)

(令和5年4月現在)

## 1 足腰の主な筋肉と役割

※代表的なものを、ご紹介します。

### ■前 面



### ■後 面



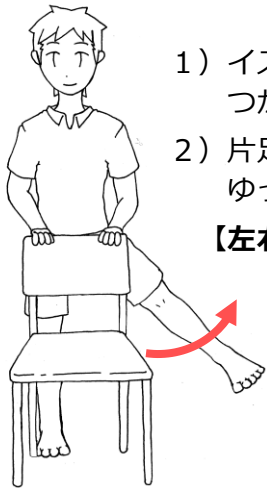
## 2 筋力トレーニングを行う時のポイント

- 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 足腰の筋カトレーニング

#### 股関節まわりの筋カトレーニング

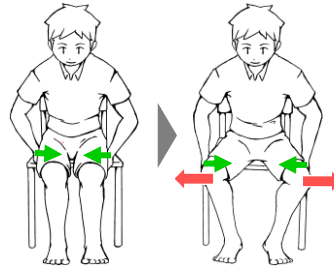
##### ■足の横上げ運動（中殿筋）



- 1) イスの背もたれなどにつかまり、足を閉じる。
- 2) 片足を真横に持ち上げ、ゆっくりと下ろす。

【左右10回ずつ】

##### イスに座って行う場合

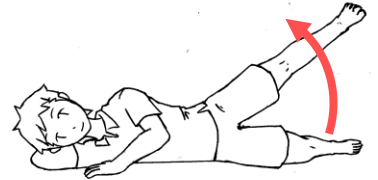


両手をひざの外側に置き、足を閉じる。

両手と両ひざで押し合いながら、両ひざをゆっくりと外にひらく

【5秒×5回】

##### 寝た姿勢で行う場合



横向きに寝た姿勢になる。この時、下側の足は軽くひざを曲げておき、上側の足は、まっすぐにのばしておく。

上側の足を、ゆっくりと上に持ち上げ、ゆっくりと下ろす。

【左右10回ずつ】

##### ■足の後ろ上げ運動（大殿筋）



- 1) イスの背もたれなどにつかまり、足を閉じる。
- 2) 片足を真後ろに持ち上げ、ゆっくりと下ろす。

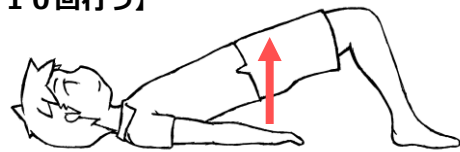
【左右10回ずつ】

##### 寝た姿勢で行う場合

あお向けに寝た姿勢になる。

両手を体の横に置き、両ひざを立てる。ゆっくりとお尻を持ち上げて、ゆっくりと下ろす。

【10回行う】

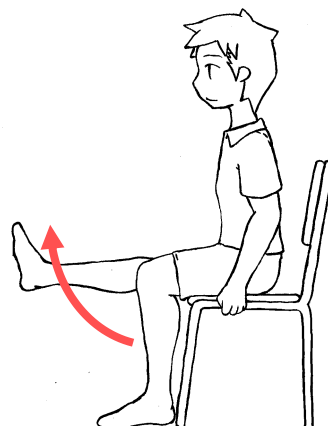


#### 太ももの筋カトレーニング

##### ■ひざのばし運動（大腿四頭筋）

- 1) 片足をまっすぐに伸ばし、つま先を天井に向ける。
- 2) ももの前面に力を入れて、5秒数える。

【左右10回ずつ】



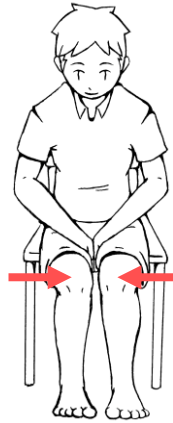
■ ひざを伸ばす/曲げる筋肉の筋力アップ  
(大腿四頭筋、ハムストリングス)



- 1) 両ひざを直角に曲げて、ひざ下で両足を組む。
- 2) 右足と左足で前後に5秒間押し合う

【足を組みかえながら 10回】

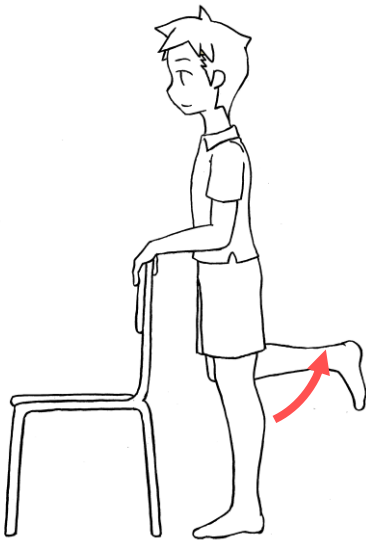
■ 内ももの筋力アップ (内転筋)



- 1) 両手をあわせて、内ももの間にはさむ。
- 2) はさんだ両手を押しつぶすように、内ももに力を入れる。

【5秒×5回】

■ ひざを曲げる筋肉の筋力アップ (ハムストリングス)

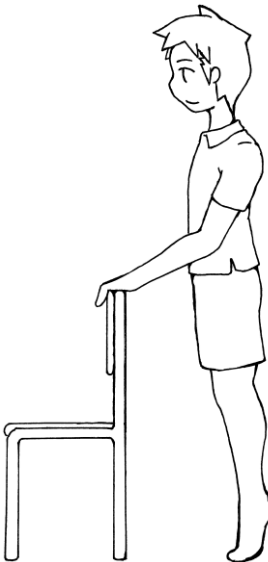


- 1) イスの背もたれ等につかまり、足を閉じる。
- 2) ひざから下を、蹴り上げるように後ろに90°ほど曲げ、ゆっくりと下ろす。

【左右 10回ずつ】

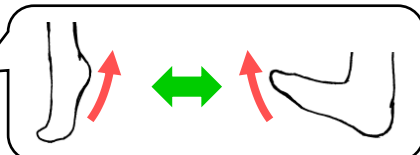
足首まわりの筋力トレーニング

■ つま先上げ・かかと上げ運動 (前脛骨筋、下腿三頭筋)



- 1) イスの背もたれ等につかまり、足を肩幅に開く。
- 2) 両足のかかとを持ち上げて、ゆっくり下ろす動きと、つま先を持ち上げて、ゆっくり下ろす動きを、交互に繰り返す。

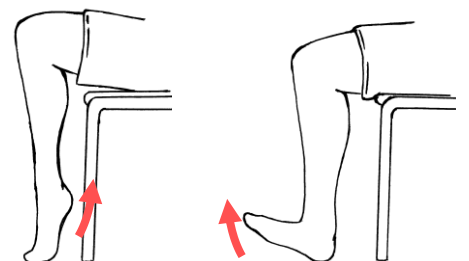
【交互に 10回ずつ】



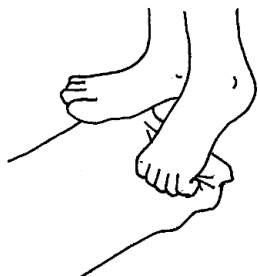
イスに座って行う場合

イスにすわり、両足をそろえる。  
かかとを持ち上げて、ゆっくり下ろす動きと、つま先を持ち上げて、ゆっくり下ろす動きを、交互に繰り返す。

【交互に 10回ずつ】



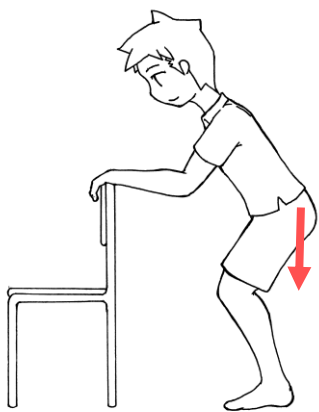
## 足指の筋カトレーニング



- 1) はだしもしくは靴下になる。
- 2) 床面に引いたティッシュ（またはタオル）の上に右足を置き、足指でつかんで、はなす動きを、20回行う。

【左側も同様】

## スクワット（大殿筋、大腿四頭筋、下腿三頭筋）



- 1) イスの背もたれ等につかまり、足を肩幅に開く。
- 2) つま先とひざが同じ向きになるように意識しながら、ゆっくりとひざを曲げて、ゆっくりと戻る。

【6回×1日3セット】

- ・ひざは90度よりも深く曲げない
- ・ひざがつま先よりも前に出ないようにする

### 足腰の筋力に不安がある場合



テーブルなどに手をつけて、ゆっくりと立ち座りを行う。

※つま先は真正面か、やや外向き。  
つま先とひざは、常に同じ方向を向くようにする。

【6回×1日3セット】