



座ったまま自分でできる筋力トレーニングについて  
 柘永先生にきいてみたよ！

今ある筋力や体力をできる限り長く維持できるように頑張っていきましょう。

今回は、筋力トレーニングのゆっくり編です。筋力トレーニングを行うことによって、姿勢の維持、改善につながり、代謝アップにも効果があります。それぞれの筋力トレーニングは5回～10回を目安に2～3セット行い、週に3～4回実施しましょう。

注意点は、

- 痛みがあるときは無理して行わない  
 ※できる範囲で行いましょう
- 呼吸を止めない  
 （声を出してカウントしてみましよう）
- 「どんな効果があるか」「どの筋肉を使っているか」を意識して行う
- 安定したイスを準備して、落ちないように気を付けて行う

動画でも見れますよ！

下の二次元コードからご覧いただけます



健寿株式会社  
 健康運動指導士

柘永大資 先生  
 （ますながだいすけ）



## 座って行う筋力トレーニング

※休憩を挟みながら実施しましょう。

### 1 つま先上げ （意識する筋肉：すね）

つまずき予防



かかとを床につけたまま、同時に両方のつま先を上に向けて、すねに力が入っていることを確認したら戻しましょう。

**10回程度×2～3セット**

### 2 かかと上げ （意識する筋肉：ふくらはぎ）

足のむくみ改善



つま先を床につけたまま、同時に両方のかかとを上に向けて、ふくらはぎに力が入っていることを確認したら戻しましょう。

**10回程度×2～3セット**

### 3 肘&膝タッチ （意識する筋肉：足の付け根・お腹）

お腹の引き締め



※肘と膝をタッチできなくても、体をひねりながら膝を持ち上げるだけでも大丈夫です。



①のように手を横に構え、足の付け根とお腹に力が入っていることを確認しながら、右肘と左膝をタッチします。タッチしたら①の姿勢に戻り、左右交互に行いましょう。**右左交互10回程度×2～3セット**

#### 4 膝伸ばし

(意識する筋肉：太ももの前)

ひざ痛予防



片足の膝を伸ばして、太ももの前に力が入っていることを確認したら膝を曲げます。この動きを続けて**10回程度**行いましょう。

右足・左足各**2～3セット**

#### 5 膝合わせ

(意識する筋肉：内もも)

尿漏れ予防



※タオルやクッションなど膝に挟めるものを準備します。

両膝の間にタオルを**5秒程度**挟み、内ももに力が入っていることを確認します。タオルを手で引っ張りながら両膝で挟むと内ももにより力が入るので、できる人は引っ張りながら行いましょう。**5回程度×2～3セット**

#### 6 足指体操

(意識する筋肉：足指の筋肉)

転倒予防

##### ①グー



##### ②チョコキ



##### ③パー



かかとを床につけたままつま先を上に向け、グー・チョコキ・パーを順番に作っていきます。足指全体に力が入っていることを確認して、①-③を**5回程度**行いましょう。

**グー・チョコキ・パー×2～3セット**

#### 7 ティッシュやタオルを使った足指体操

(意識する筋肉：足指の筋肉)

転倒予防



※床にティッシュやハンカチなど薄手のものを1枚準備します。

かかとを床につけたままつま先を上に向け、片足の指をパーに開き、床のティッシュをグーでつかみます。足指全体に力が入っていることを確認しながら、5回繰り返します。ティッシュが簡単にできた人はタオルを使って行ってみましょう。**右足・左足各5回程度×2～3セット**



#### 8 肩甲骨体操

(意識する筋肉：背中)

猫背予防



両手を前に出して、胸を張りながら肘を後ろに引き、背中に力が入っていることを確認したら戻しましょう。



**10回程度×2～3セット**



少し休憩して、できる人はバンザイでも行います。胸を張ることを意識するとより効果的です。両手を上に向け、肘を曲げながら下に下げ、背中に力が入っていることを確認したら戻しましょう。



**10回程度×2～3セット**

※体験中の気分不良、痛みの出現、普段とは違う感覚などの症状が出た場合は、すぐにトレーニングを中止してください。

※体験中の事故や怪我については、利用者の自己責任となりますので、その点をあらかじめ十分にご留意いただいた上で活用してください。

◆監修：福岡工業大学 教養力育成センター 教授 檜崎 兼司  
◆編集：株式会社マスプロ  
◆発行元・お問合せ：篠栗町地域包括支援センター  
TEL：092-948-6650 Eメール：f-tshien@town.sasaguri.lg.jp

篠栗元気もん情報の  
サイトはこちらから

