羽咋市筋力トレーニング　膝の痛みを予防する体操

１．太ももの裏側の筋肉を伸ばす体操　　　８秒かけて伸ばす。２回。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 立位 | 椅子座位 | 床 |
| X:\健康福祉課\地域包括支援センター\介護予防事業\R2\通いの場の活動自粛下における介護予防広報支援補助金\筋トレ写真\DSCN2889.JPG | X:\健康福祉課\地域包括支援センター\介護予防事業\R2\通いの場の活動自粛下における介護予防広報支援補助金\筋トレ写真\DSCN2891.JPG | X:\健康福祉課\地域包括支援センター\介護予防事業\R2\通いの場の活動自粛下における介護予防広報支援補助金\筋トレ写真\DSCN2892.JPG |
| 膝を伸ばして体を前に倒す。腰を丸めず、お腹を太ももにつけるようにする。 | 膝を伸ばして体を前に倒す。腰を丸めずに、お腹を太ももにつけるようにする。 | 膝を伸ばして体を前に倒す。腰を丸めずに、お腹を太ももにつけるようにする。 |

２．ふくらはぎの筋肉を伸ばす体操　　　８秒かけて伸ばす。２回。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 立位 | 椅子座位 | 床 |
| X:\健康福祉課\地域包括支援センター\介護予防事業\R2\通いの場の活動自粛下における介護予防広報支援補助金\筋トレ写真\DSCN2895.JPG | X:\健康福祉課\地域包括支援センター\介護予防事業\R2\通いの場の活動自粛下における介護予防広報支援補助金\筋トレ写真\DSCN2893.JPG | X:\健康福祉課\地域包括支援センター\介護予防事業\R2\通いの場の活動自粛下における介護予防広報支援補助金\筋トレ写真\DSCN2896.JPG |
| 後ろの足は膝を伸ばし、踵があがらないようにする。つま先と膝の向きを一緒にする。 | つま先を反らせるように力を入れる。手が届く人は手でつま先を反らせる。 | つま先を反らせるように力を入れる。手が届く人は手でつま先を反らせる。 |

３．太ももの前側の筋肉を伸ばす体操　　伸ばした所で８秒止める。１回。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 立位 | 椅子座位 | 床 |
| X:\健康福祉課\地域包括支援センター\介護予防事業\R2\通いの場の活動自粛下における介護予防広報支援補助金\筋トレ写真\DSCN2897.JPG | X:\健康福祉課\地域包括支援センター\介護予防事業\R2\通いの場の活動自粛下における介護予防広報支援補助金\筋トレ写真\DSCN2898.JPG | X:\健康福祉課\地域包括支援センター\介護予防事業\R2\通いの場の活動自粛下における介護予防広報支援補助金\筋トレ写真\DSCN2899.JPG |
| 肘を伸ばし、肩を内側に入れるようにして、膝の内側から外に開く。 | 肘を伸ばし、肩を内側に入れるようにして、膝の内側から外に開く。 | 肘を伸ばし、肩を内側に入れるようにして、膝の内側から外に開く。 |

４．太ももの前側の筋肉を鍛える体操　４秒で力を入れて４秒で戻る。左右３回ずつ。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 立位 | 椅子座位 | 床 |
| X:\健康福祉課\地域包括支援センター\介護予防事業\R2\通いの場の活動自粛下における介護予防広報支援補助金\筋トレ写真\DSCN2900.JPG | X:\健康福祉課\地域包括支援センター\介護予防事業\R2\通いの場の活動自粛下における介護予防広報支援補助金\筋トレ写真\DSCN2901.JPG | X:\健康福祉課\地域包括支援センター\介護予防事業\R2\通いの場の活動自粛下における介護予防広報支援補助金\筋トレ写真\DSCN2902.JPG |
| 椅子に腰かけるように、股関節も曲げながら膝を曲げる。膝がつま先より前に出ないように。つま先と膝の向きを同じにする。 | つま先を反らせて、膝を伸ばす。つま先が外に開かないようにする。 | 膝を伸ばし、つま先を反らせて床から１０㎝程あげる。つま先が外に開かないようにする。 |

５．太ももの内側の筋肉を鍛える体操　力を入れて８秒止める。３回。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 立位 | 椅子座位 | 床 |
| X:\健康福祉課\地域包括支援センター\介護予防事業\R2\通いの場の活動自粛下における介護予防広報支援補助金\筋トレ写真\DSCN2904.JPG | X:\健康福祉課\地域包括支援センター\介護予防事業\R2\通いの場の活動自粛下における介護予防広報支援補助金\筋トレ写真\DSCN2905.JPG | X:\健康福祉課\地域包括支援センター\介護予防事業\R2\通いの場の活動自粛下における介護予防広報支援補助金\筋トレ写真\DSCN2906.JPG |
| 足をこぶし１つ分開く。太ももに両手を挟んで閉じるように力を入れる。 | 足をこぶし１つ分開く。太ももに両手を挟んで閉じるように力を入れる。 | 足をこぶし１つ分開く。太ももに両手を挟んで閉じるように力を入れる。 |

６．股関節の外側の筋肉を鍛える体操　　４秒で力を入れて４秒で戻る。左右３回ずつ。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 立位 | 椅子座位 | 床 |
| X:\健康福祉課\地域包括支援センター\介護予防事業\R2\通いの場の活動自粛下における介護予防広報支援補助金\筋トレ写真\DSCN2907.JPG | X:\健康福祉課\地域包括支援センター\介護予防事業\R2\通いの場の活動自粛下における介護予防広報支援補助金\筋トレ写真\DSCN2909.JPG | X:\健康福祉課\地域包括支援センター\介護予防事業\R2\通いの場の活動自粛下における介護予防広報支援補助金\筋トレ写真\DSCN2910.JPG |
| つま先を外に開かないようにする。体が傾かないようにして、真横に足を広げる。 | 足を大きく横に広げる。 | 体が傾かないようにして、足を真上にあげる。やや後ろにあげるようにすると良い。 |

R２年８月　羽咋市地域包括支援センター