

ころげん体操

足腰の筋力を維持向上させ、転倒を予防するのに効果的な運動です。毎日の生活の中に取り入れて、筋肉の貯筋をしましょう。

注意！

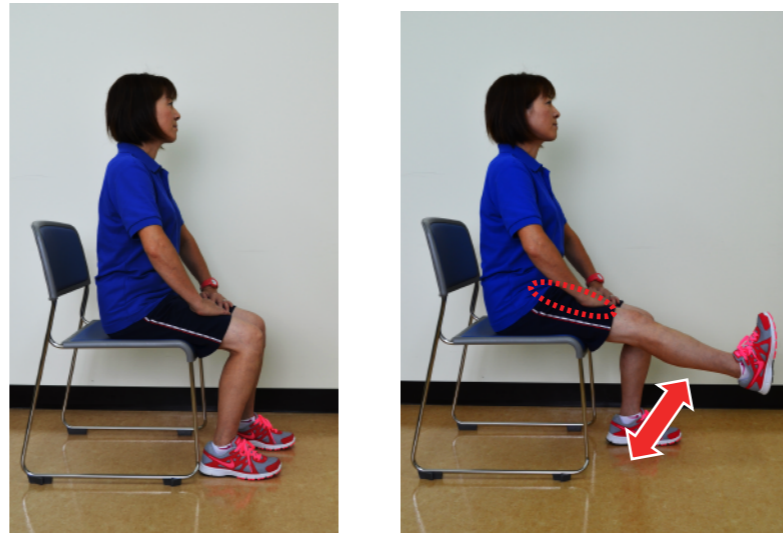


- 一度に5種目全て行わなくても良いので無理のない範囲で長く続けましょう
- 回数は自分の体調に合わせて4～10回までで行いましょう
- 呼吸を止めないで、1, 2, 3と声を出して数を数えながら、動かしている筋肉を意識して行いましょう

公益財団法人 安芸高田市地域振興事業団

①ももの筋肉

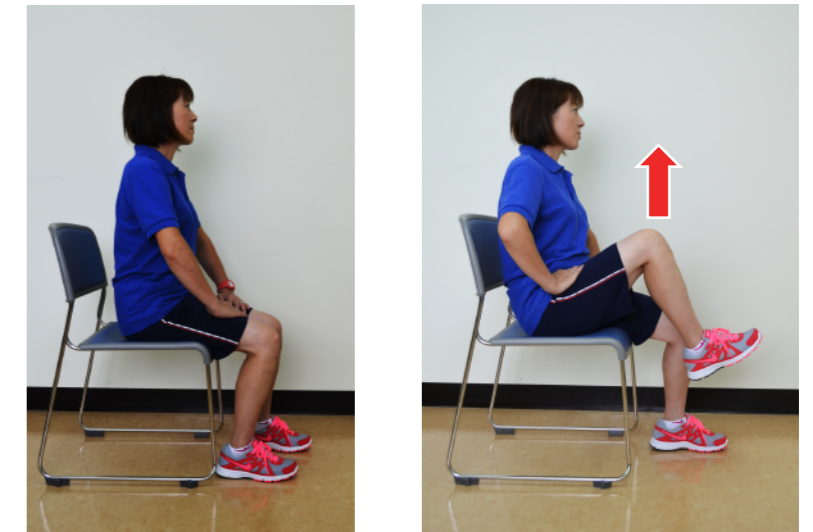
- 歩行に重要な膝を伸ばす筋肉を鍛えます。膝痛の予防になります。



- ・ つま先を上に向けるようにしながら、1, 2, 3でゆっくり膝を伸ばします
- ・ 膝を伸ばした状態で、1, 2, 3と止めます（無理に止めなくても良いです）
- ・ 1, 2, 3でゆっくりと足を下します
膝痛の予防になります。（左右交互に行います）

②お腹の奥の筋肉

- 歩行時に足を上げる筋肉を鍛えます。



- ・ 片方の膝を1, 2, 3でゆっくりと引き上げます
膝を上げた状態で、1, 2, 3と止めます（無理に止めなくても良いです）
- ・ 引き上げた足を1, 2, 3とゆっくりと下します
左右交互に行います
- ・ 前かがみになったり、腰を反らしたりしないようにしましょう

③お尻の筋肉

- 転倒予防に重要なお尻の横の筋肉を鍛えます。

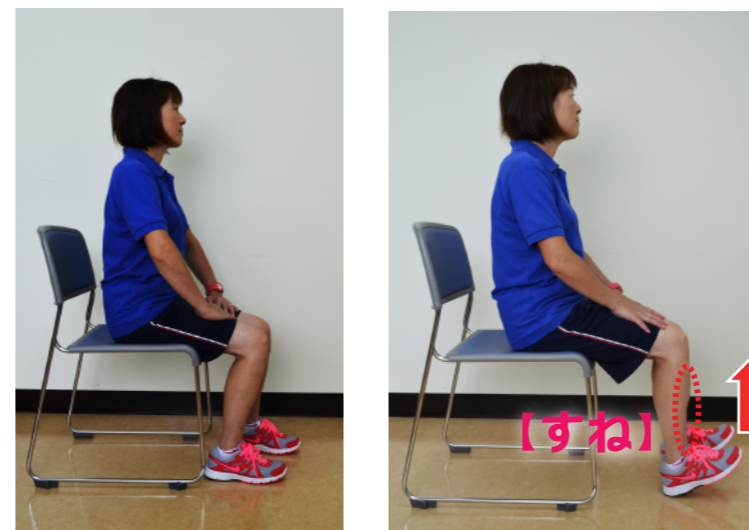


- ・ 両足をそろえて椅子に浅く座ります
- ・ 片方の足を1, 2, 3でゆっくりと外側に開きます
- ・ 開いた足を1, 2, 3でゆっくりと戻します
- ・ 左右交互に行います

※ 上半身をしっかりと固定し、足を開くと同時に上半身が一緒に開かないようにしましょう

④すねの筋肉

- 【すね】歩行時につま先を上げる筋肉を鍛えます。

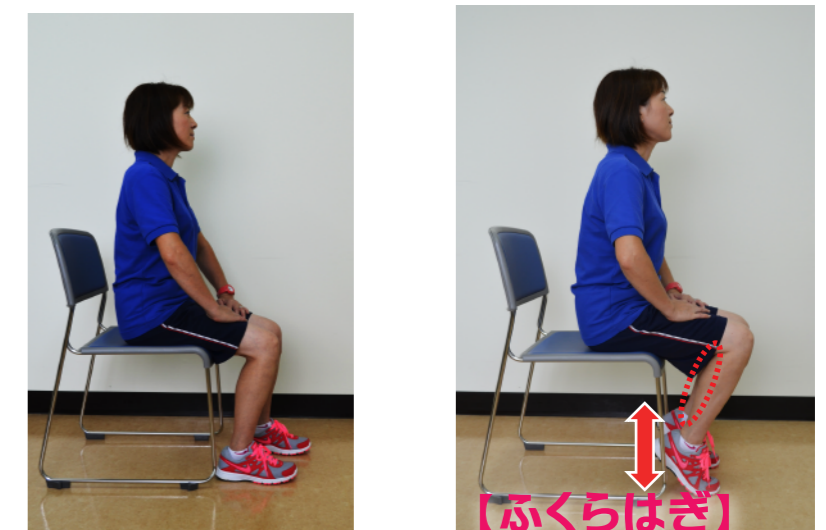


- ・ つま先を1, 2, 3でゆっくり上げ、1, 2, 3でゆっくりと下します

※ 両足同時に行います

⑤ふくらはぎの筋肉

- 【ふくらはぎ】歩行時に足をけり出す筋肉を鍛えます。



- ・ かかとを1, 2, 3でゆっくりと上げ1, 2, 3でゆっくりと下します

※ 両足同時に行います