

毎日コツコツ！

すきま時間でできる ながら体操

中央リハビリテーション部

理学療法士 山田 美紀

はじめに

体操・運動のイメージ

運動不足だからこれから体操してみたい

なかなか続かない...

体操や運動は疲れそう...

どんな体操をしていいかわからない

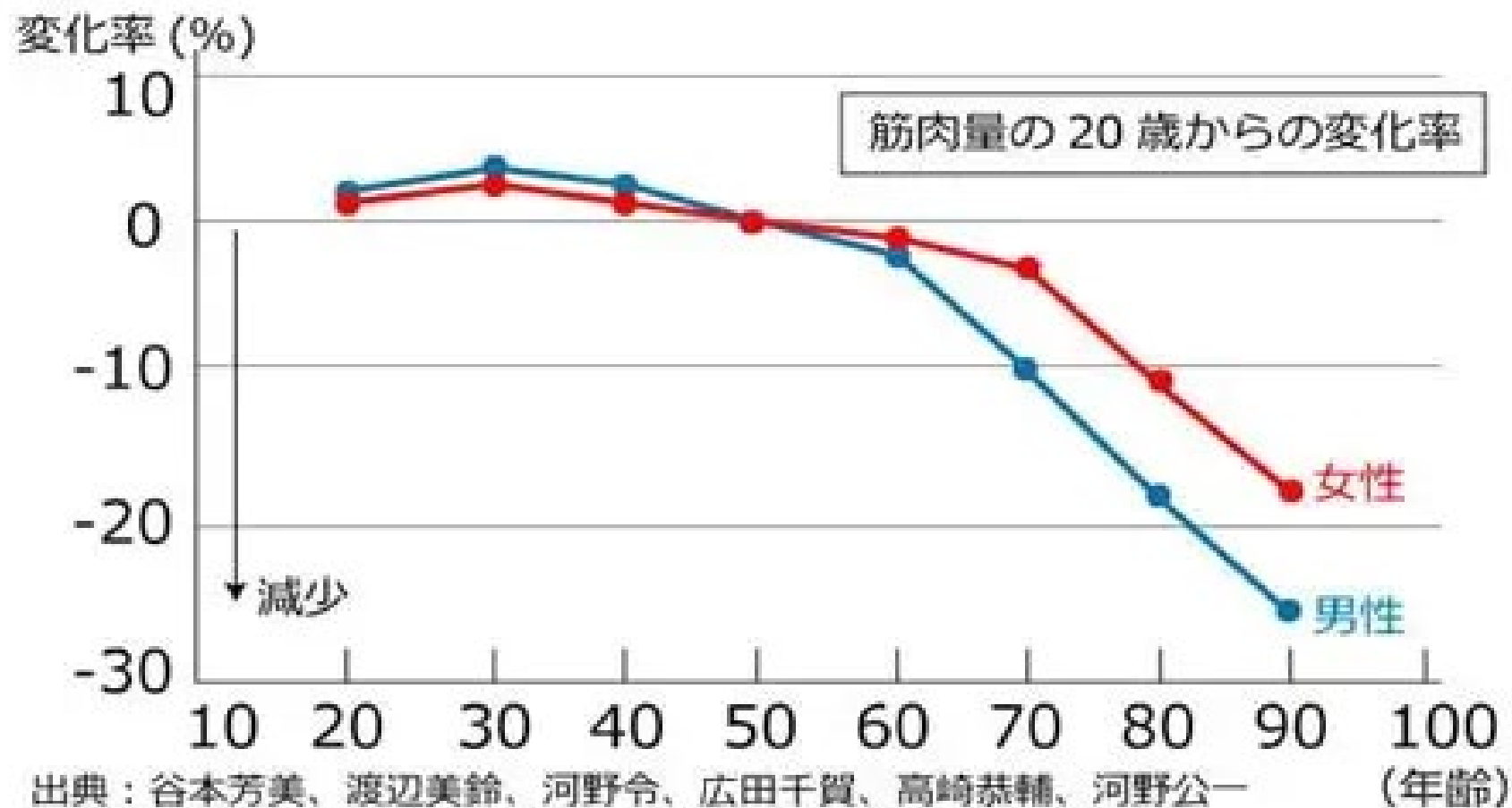
筋肉量は年齢とともに減少…

いつ頃から？

①40歳代

②60歳代

正解は… ①40歳代

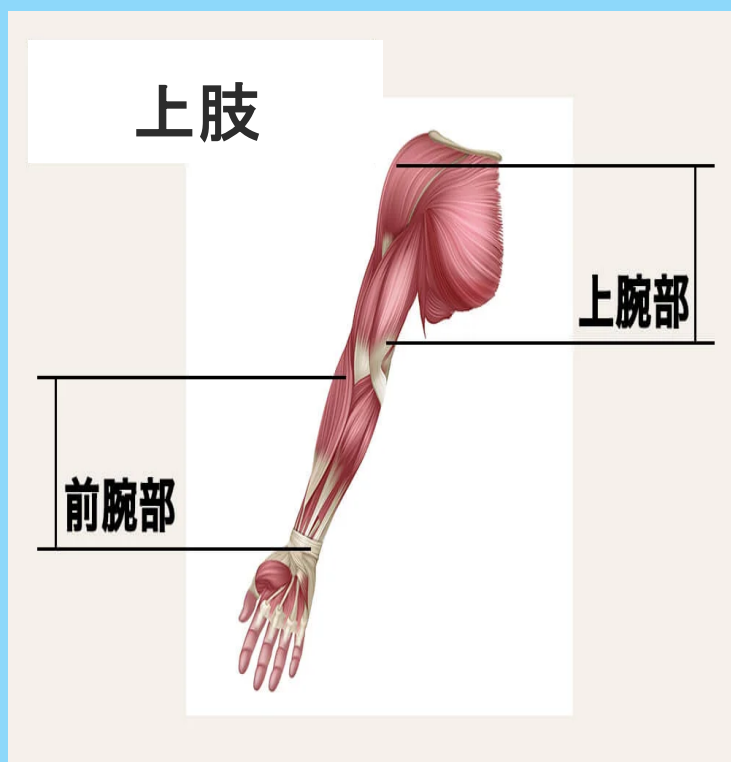


出典：谷本芳美、渡辺美鈴、河野令、広田千賀、高崎恭輔、河野公一
日本人筋肉量の加齢による特徴 日本老年医学 2010;(47)52・57

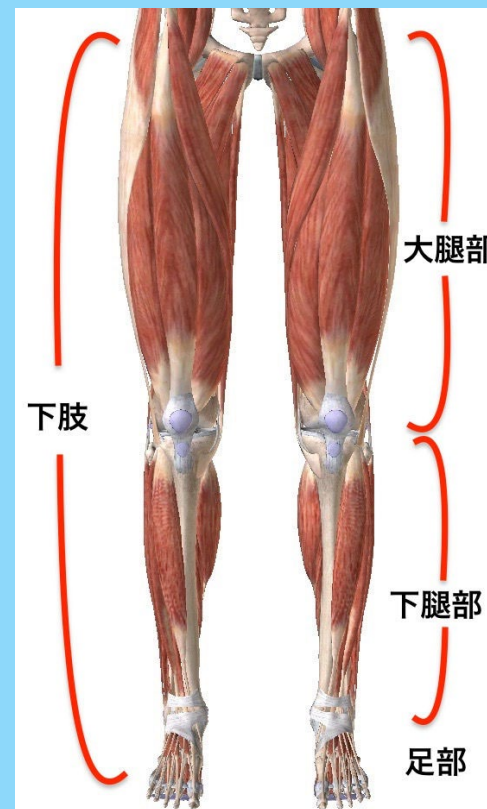


筋肉量が減少しやすいのは…

①うで

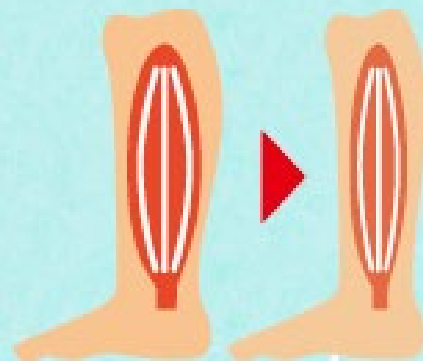
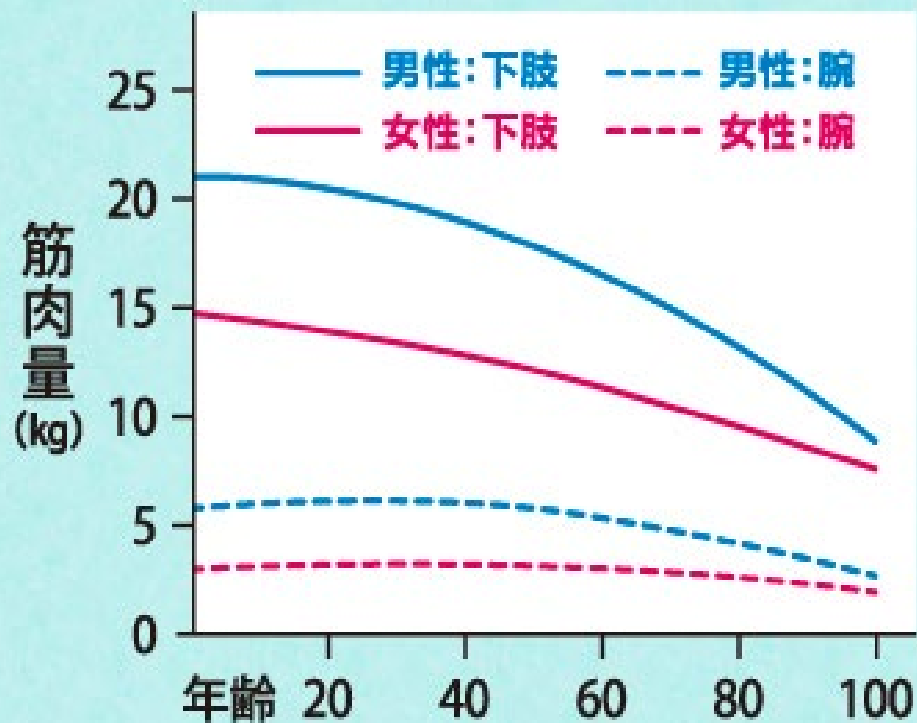


②あし



正解は… ②足

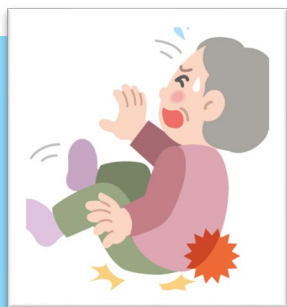
加齢と筋肉量の関係



特に下半身の
筋肉量は著しく
低下していきます



転びやすい、転びにくい身体とは？



頭部前方突出

脊柱後弯

股関節屈曲

骨盤後傾

膝関節屈曲

転びにくい身体へ

身体要因
の改善

脊柱起立筋

腹筋群

大腿
四頭筋

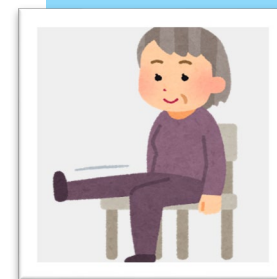
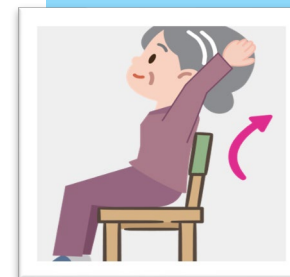
中殿筋

大殿筋

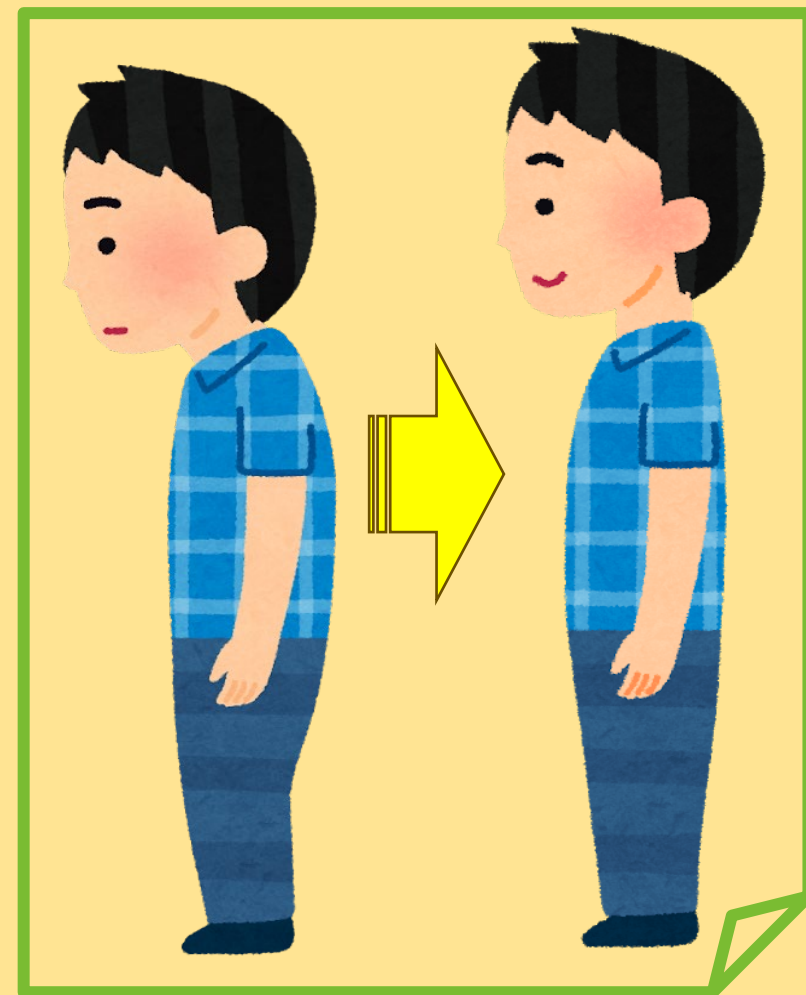
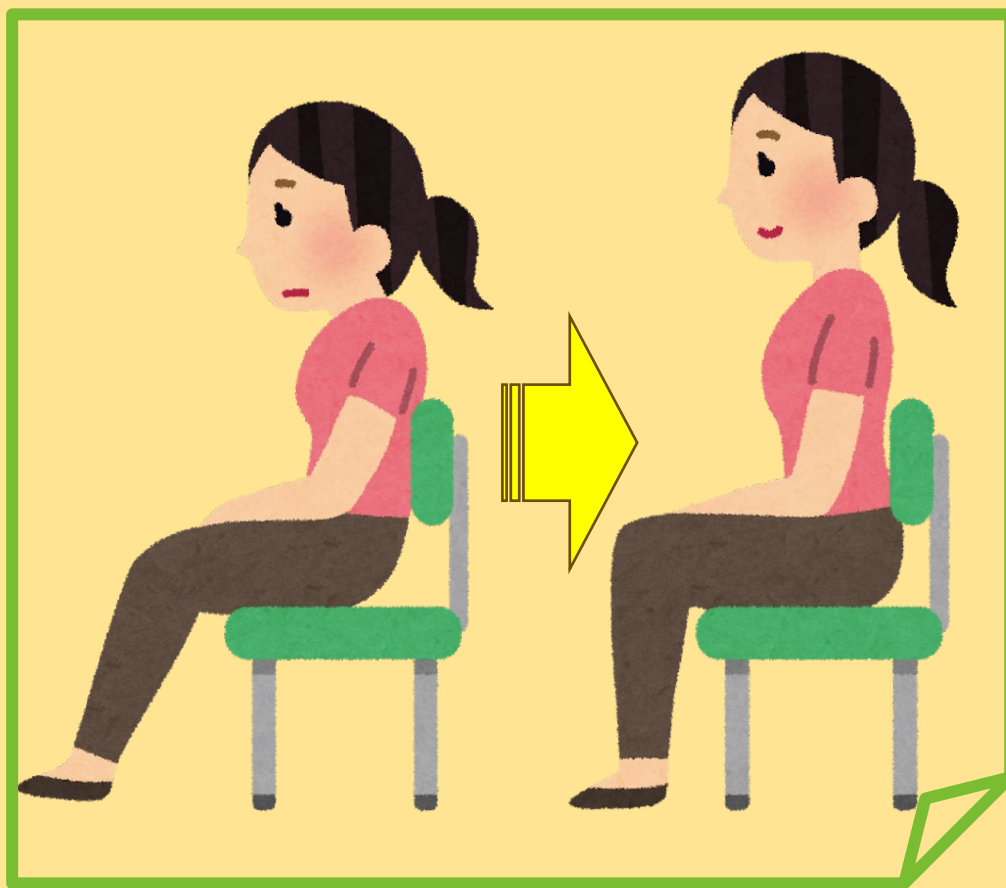
ハムスト
リングス

下腿三頭筋

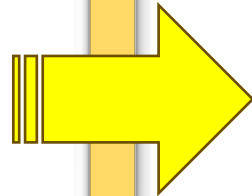
前脛骨筋



普段から姿勢を意識！



まずは肩の体操で姿勢よく！



アキレス腱伸ばし



アキレス腱



アキレス腱伸ばし



椅子に座って、膝を伸ばし
足首上げる（10秒）

足の運動：つま先上げ

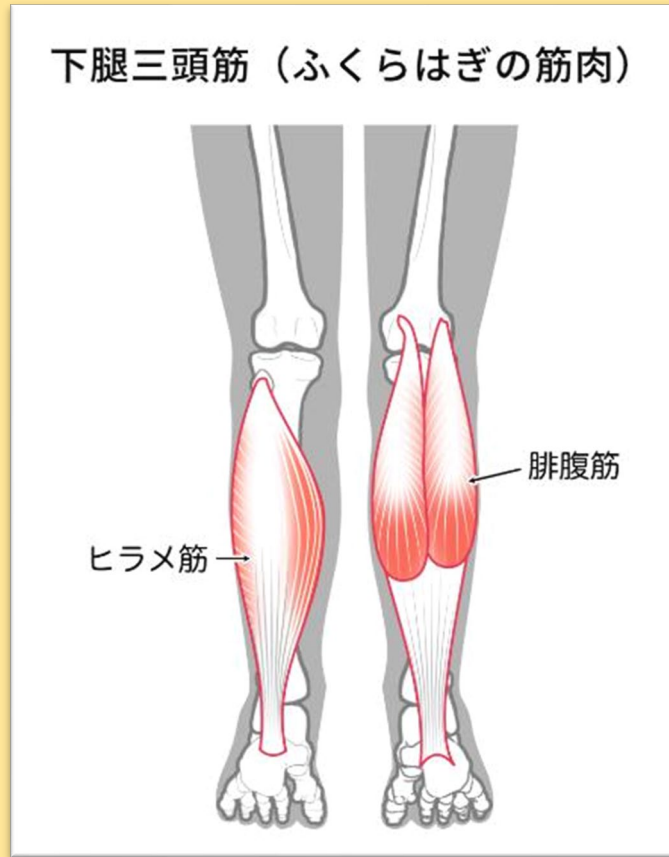


前脛骨筋

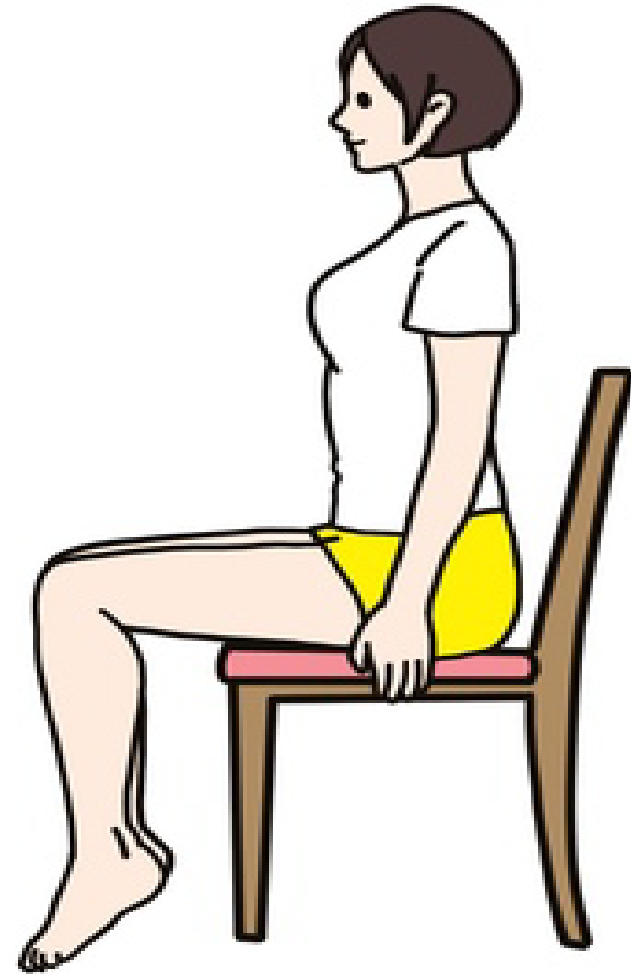


踵を床につけたまま、つま先を上へあげます

足の運動：踵上げ

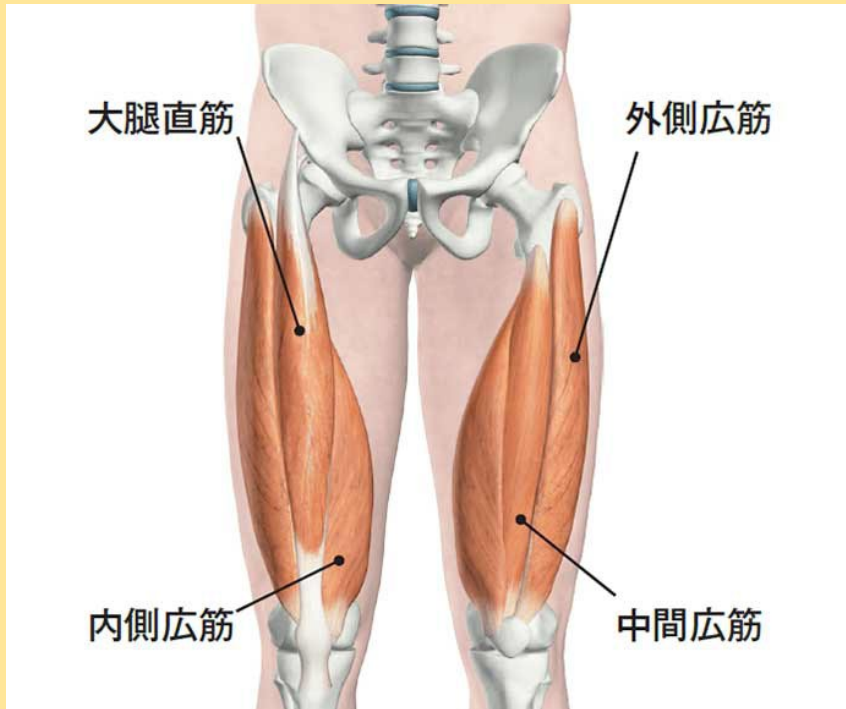


下腿三頭筋：ふくらはぎ

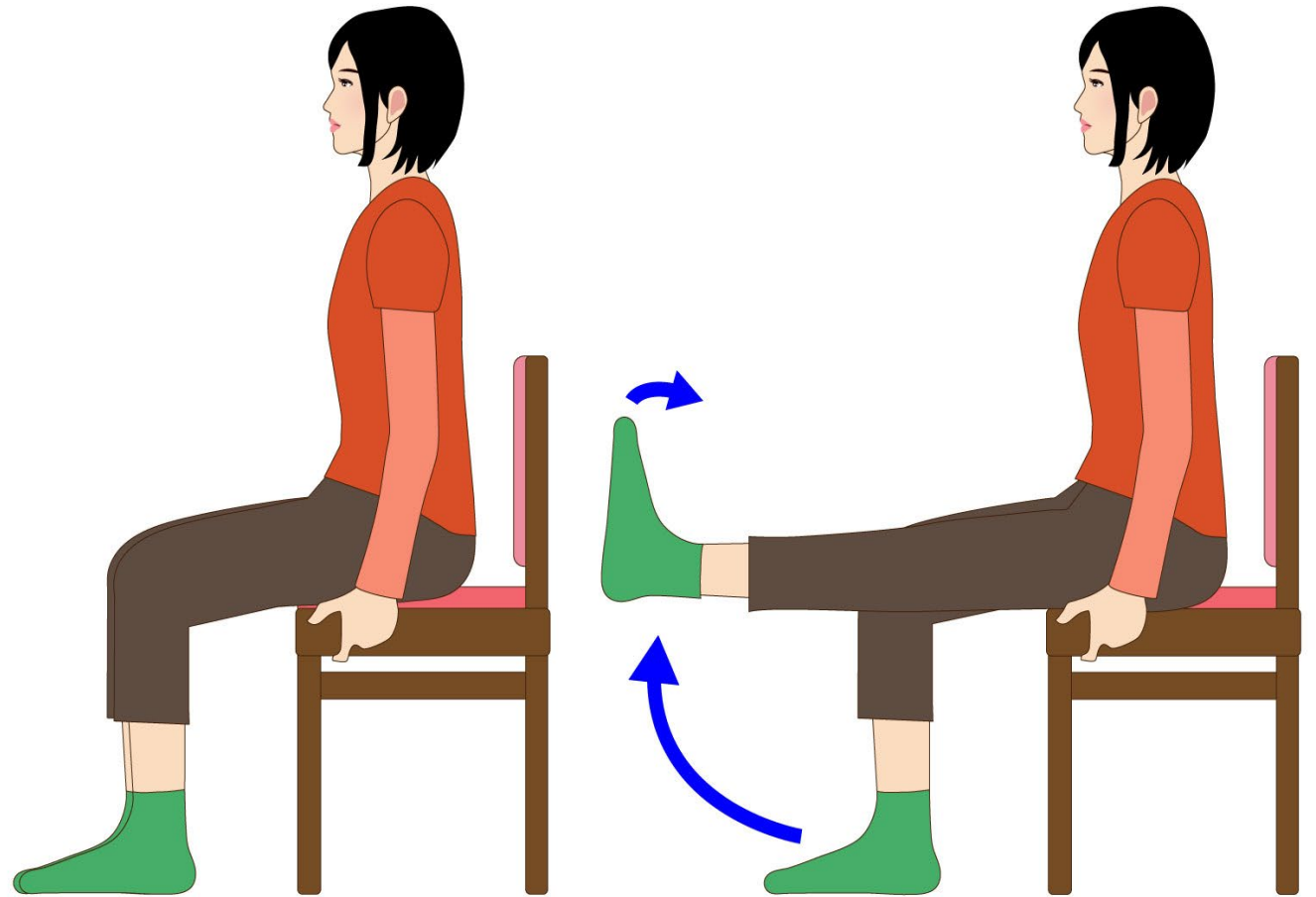


踵を上げます

足の運動：膝伸ばし

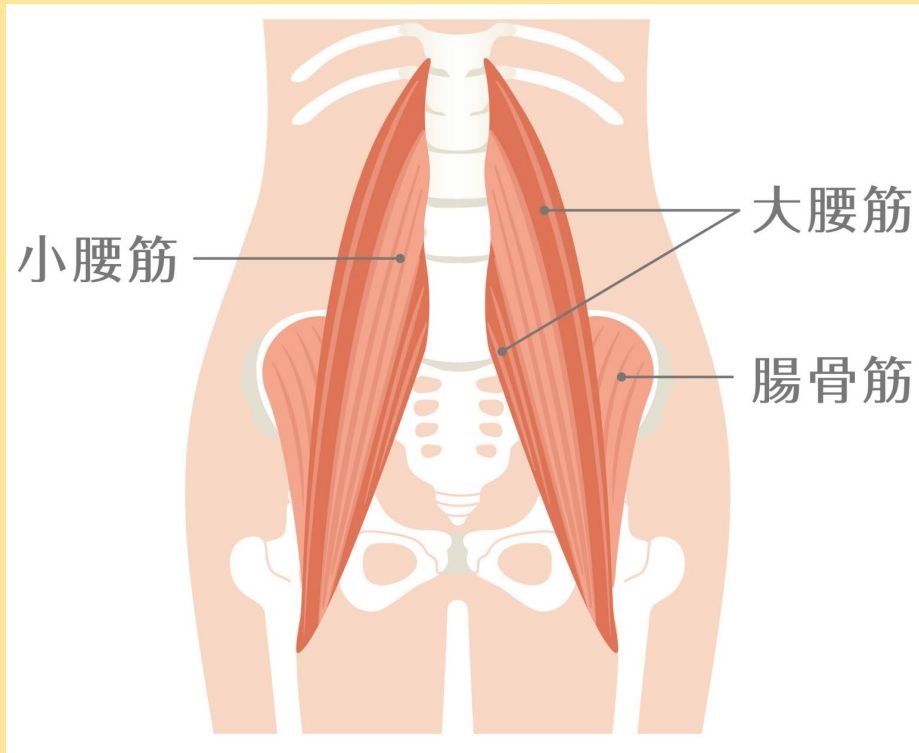


大腿四頭筋：大腿前面の筋肉

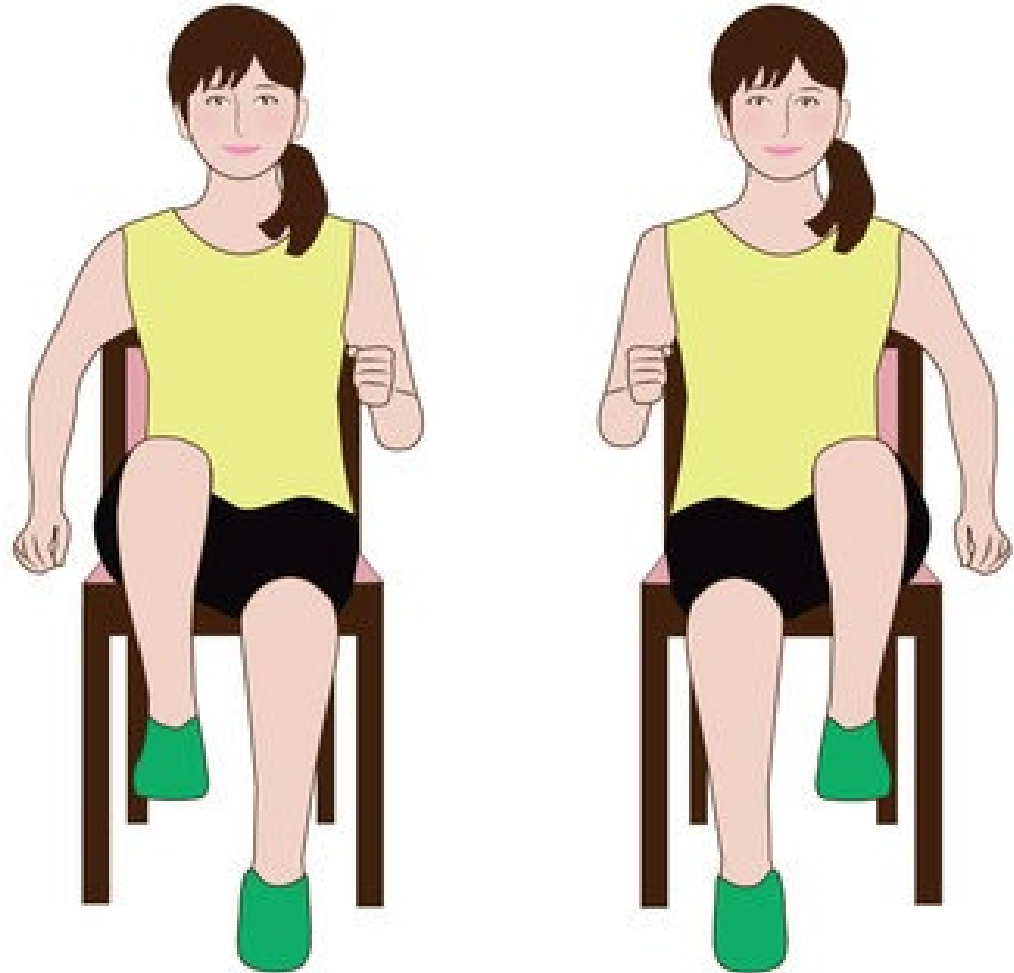


つま先を上げ、膝を伸ばします

足の運動：膝上げ



腸腰筋



椅子に座ったまま交互に膝を上げます

すきま時間にながら体操

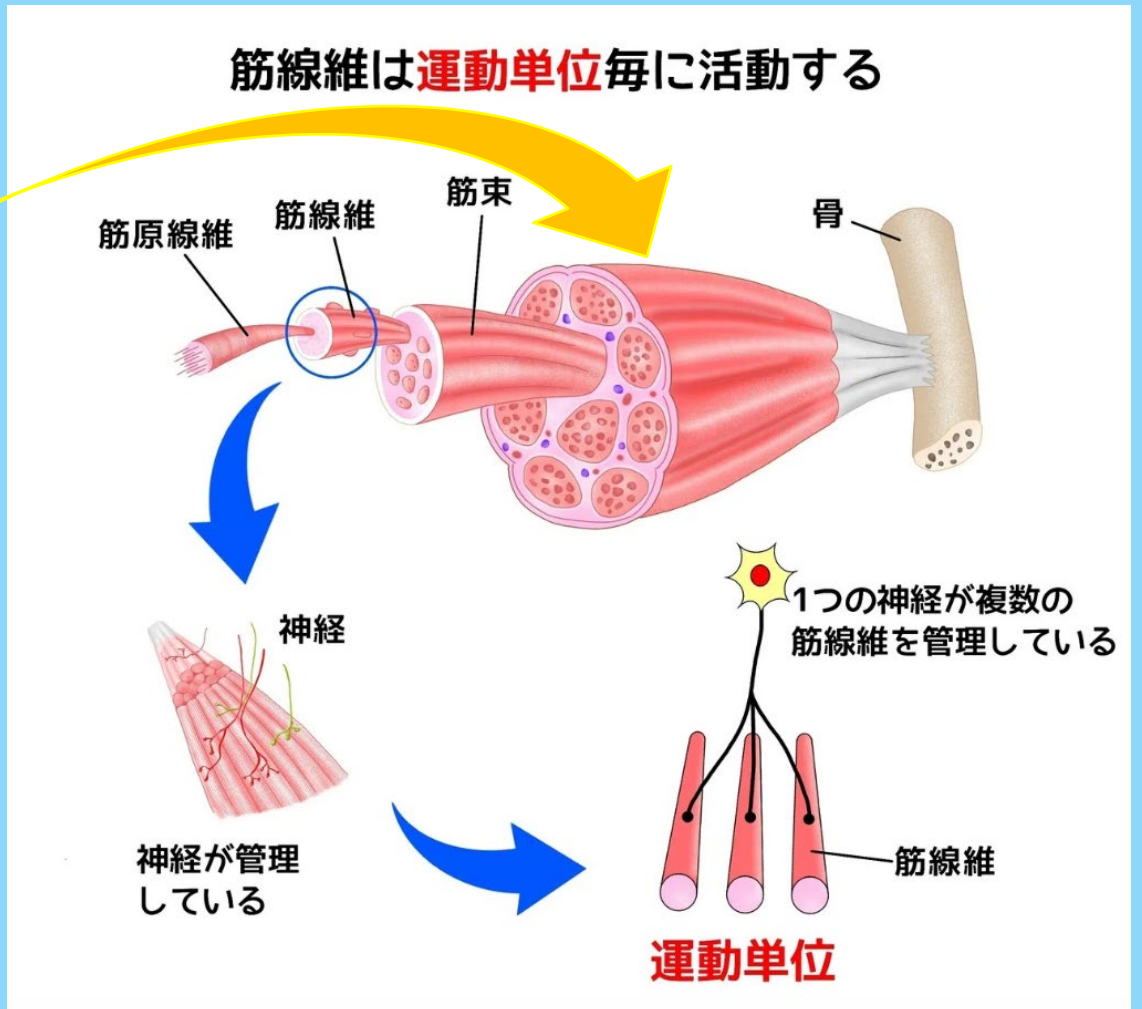
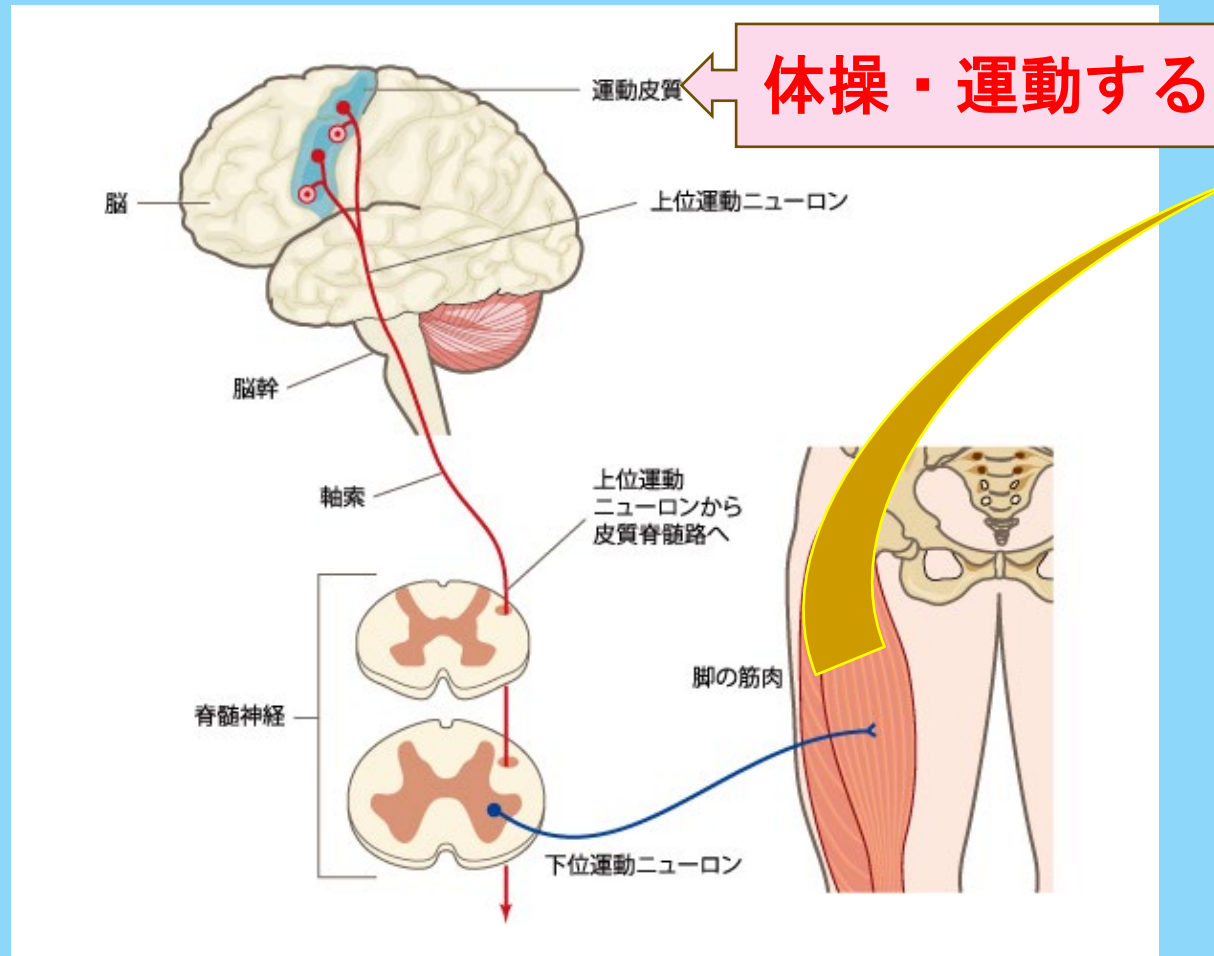


座って作業している合間に



テレビを見ながら

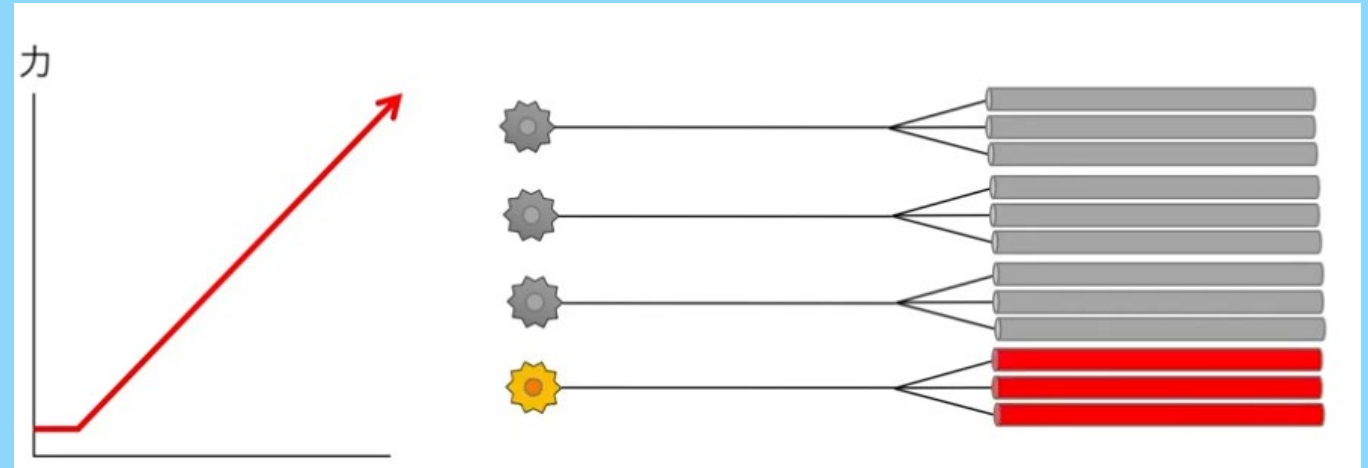
こんな簡単な運動で筋肉がつくの？



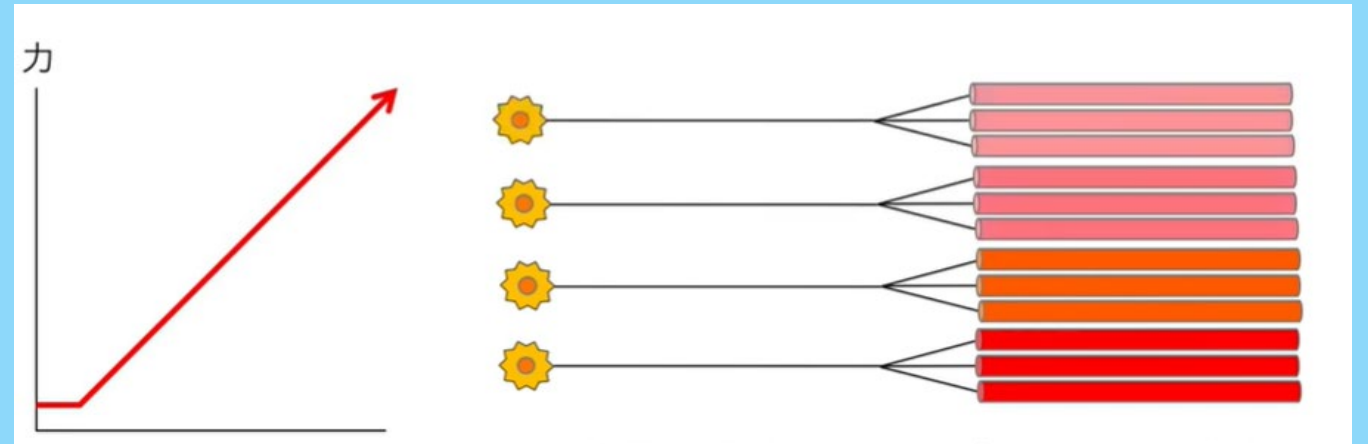
運動の違い（低負荷・高負荷）



膝伸ばしの運動



マシンなどを使う
運動などを使う運動



運動に慣れてきたら…



ハーフスクワット
ゆっくり軽く膝を
曲げ、ゆっくり
伸ばします



**手をつかずに
ゆっくりと
立ち上がる**

すきま時間にながら体操



歯磨きや
洗濯や洗い物など
家事の合間に



おわりに

これくらいなら疲れずに
運動できそう
すきま時間に体操
やってみようかな

