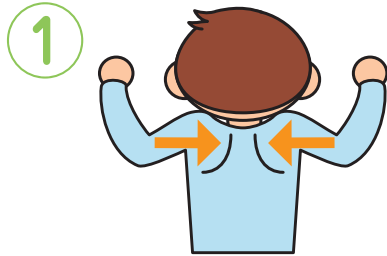
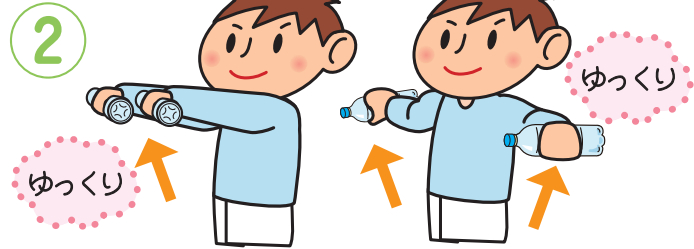


上肢の筋力トレーニング

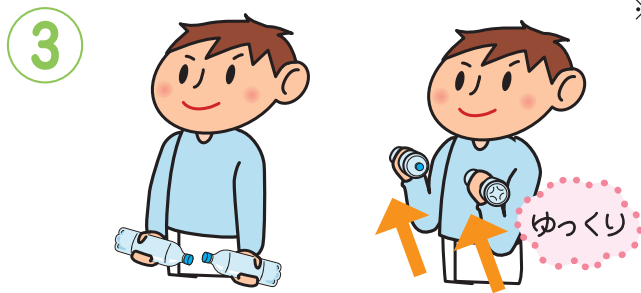
上肢筋トレの一例を紹介しします。紹介している体操は全て座っても、立った状態でも行えます。



① ばんざいの状態から左右の肩甲骨を真ん中に 5 秒間引き寄せゆっくりもとに戻します。これを 10 回行います。



- ① 息を吐きながらゆっくりと肩の高さまで腕を上げて、息を吸いながら元に戻します。
 ② 同じように息を吐きながらゆっくりと肩の高さまで腕を横に開いて、息を吸いながら元に戻します。
 ①と②をそれぞれ 10 回ずつ行います。
 ※反動を使わないように肩に力を入れてゆっくりと行いましょう。
 ※10 回程度出来る重さで行いましょう。



③ 手のひらを上に向けて、ひじを動かさないようにゆっくりと息を吐きながらひじを曲げます。
 次に、ひじを動かさないようにゆっくりと息を吸いながら元に戻します。これを 10 回行います。



④ テーブルなどの台に腕を置き、手首が台より前に出る状態で行います
 ① 手のひらを上向きにしてゆっくりと手首を曲げ、元に戻します。
 ② 手のひらを下向きにしてゆっくりと手首を曲げ、元に戻します。
 ①と②をそれぞれ 10 回ずつ行います

筋トレを行う際の注意

- 体操をはじめる前に、ストレッチを行いましょう（上肢編ストレッチ参照下さい）
- 最初は何も持たずに体操を開始し、ラクラクとできる場合は重り（ペットボトル）を持って行いましょう
- 利用するペットボトルは、水の量で重さを調整しましょう（推進は 500ml 程度です）
- 肩や首に痛みがある場合は、体操をやめましょう。強い痛みがある時は医師に相談しましょう
- 回数はあくまでも目安です。無理をせずに自分のペースでゆっくり行いましょう

効果

- ☀️ 日常生活に必要な肩・手の筋肉を強くすると、物を持つ・掴むなどの動作がスムーズに行えます
- ☀️ 肩甲骨を動かし、肩周りの筋肉をつけることで五十肩予防の効果があります