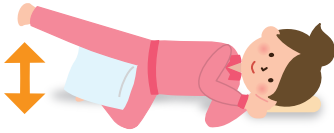


脚の筋力トレーニング②



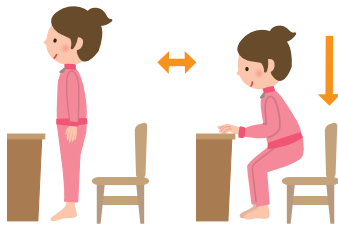
①お尻を鍛えるトレーニング

1. 横向きに寝て、下の脚は軽くひざを曲げ、上になった脚を伸ばしたまま、ゆっくりと真上に上げます。
2. できるところまで上げ、ゆっくり下ろします。

効果 歩行や立ち座りの動作の安定性が増します

Point

- ・高く上げることよりも体の真横に上げることを意識しましょう
- ・股関節の手術をしている方は足の上にクッションを挟んでも良いでしょう



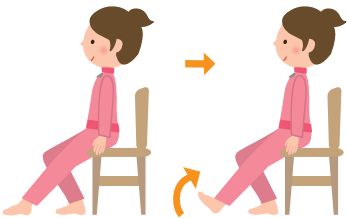
②太ももを鍛えるトレーニング

1. 足は肩幅に開き、つま先はまっすぐ前を向かせます。
2. 胸をはり、背筋を伸ばし、目線をまっすぐにします。
3. 少しずつゆっくりひざを曲げ、60～70度くらい（可能であれば90度手前）まで曲げたら元に戻します。

効果 下半身の安定性や基礎代謝・運動能力の向上につながります

Point

- ・しゃがんだ時にひざがつま先よりも前に出ないようにして、腰を反り過ぎないようにしましょう
- ・転倒しないよう、椅子の背を持ったり、後ろに椅子を置いて実施しましょう（椅子が無い場合は壁やたんすなど固定された物に手をつけて実施しても構いません）



③脛（すね）を鍛えるトレーニング

1. 椅子へ腰掛け片脚を前方へ伸ばします。
2. ひざを伸ばし足首を反らします。
3. 元の位置へゆっくりと戻します。

効果 つまづきにくなり効率よく歩けるようになります

Point

足の指も上に反らすように行くと、より効果的です



④ふくらはぎを鍛えるトレーニング

1. 足は肩幅に開き、まっすぐに立ちます。
2. 背筋をしっかりと伸ばし、ゆっくりとつま先立ちになります。
3. かかとを上げた状態で1秒間キープします。
4. ゆっくりとかかとを下ろしていきましょう。

効果 血液の循環が向上し疲れにくくなります

Point

腰やひざを曲げないようにしましょう。足の親指に力がかかるよう意識してください。

運動をする際の注意点

- 脚の治療をされている方や他に違和感のある方は、運動をする前に医師に相談の上、行ってください。
- トレーニング前は準備運動・ストレッチをお願いします。
- 各トレーニングは無理のない範囲で左右10回を目安に2～3セット行ってください。
- 動かしている筋肉を意識するとより効果が高まります。
- 運動中に痛みや違和感を生じた場合は運動を中止し、医師に相談してください。