

(イ) 筋力を向上させるためには

Q 1. 筋力を高めるための運動にはどんなものがありますか？

A 1. 自宅でも手軽にできる自分の体重を負荷とした筋力トレーニングを始めましょう。専門家の指導のもとでマシンなどを用いた筋力トレーニングを始めることも可能です。

自宅でできる筋力トレーニングとしては、下の図のような方法があります。それぞれの動作を、正しい姿勢で、反動をつけずにゆっくりと、呼吸を止めずに、鍛えている筋肉を意識しながら行いましょう。

○ 自宅でできる筋力トレーニングの例

① スクワット（大腿部前面、大腰筋）



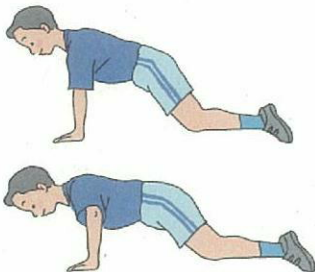
- 1) 肩幅に開いた足をハの字に開き、背筋を伸ばし、両腕を前に伸ばす。
 - 2) つま先と膝が同じ方向に曲がることを確認しながら、3秒間で椅子に座るように膝を曲げ、1秒間姿勢を保持する。
 - 3) 3秒間で元の姿勢に戻す。
- *膝がつま先より前に出ないようにする。
*下を向かないようにする。

② ヒップエクステンション（大腿部背面、臀部）



- 1) 背筋を伸ばし、腰の位置を固定したまま、お尻の下の方に力を入れる。
 - 2) 3秒間でかかとから足を後ろへ上げ、1秒間姿勢を保持する。
 - 3) 3秒間で足を元に戻す。
- *上半身が前傾しないようにする
*足を上げる際は腰を反らさない
*椅子に体重をかけない

③ 腕立て伏せ（胸、腕）



- 1) 膝を少し曲げた状態で膝を床につけ、両腕を床に対して垂直に伸ばす（肘は少し曲げる）。
- 2) 両手を肩幅よりやや広めにおき、指先をやや内側に入れる。
- 3) ゆっくりと肘を曲げ、1秒間姿勢を保持する。
- 4) ゆっくりと元の姿勢に戻す（この時、腰を反らさない）。

Q 2. どのくらい運動をしたら良いのでしょうか？

A 2. 14 ページの筋力の評価の結果に応じた量のトレーニングを目指しましょう。

- 「遅い」 → 上の各種目 10 回×1 セットを週 5～7 回
- 「普通」 → 上の各種目 10 回×2 セットを週 5～7 回
- 「速い」 → 上の各種目 10 回×3 セットを週 5～7 回

*筋力に自身のない方は、最大 2 セットとしましょう。

Q 3. 日常生活で筋力を向上させる方法がありますか？

A 3. 日常生活においては、階段や坂道の上下りなどで筋力の向上が期待されます。

例えば、駅やビルにおいてエスカレーターやエレベーターを使わないで、階段を利用しましょう。