

筋力運動

5種類

①から⑤の動作を各々10回、
ゆっくり数を数えながら行います。

1

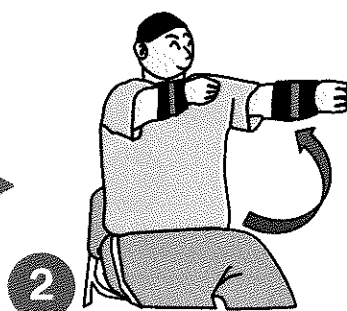
腕を前に上げる運動（三角筋）

効果：物を持ち上げたり、ベッド（布団）からの起き上がり等の動作が楽になります



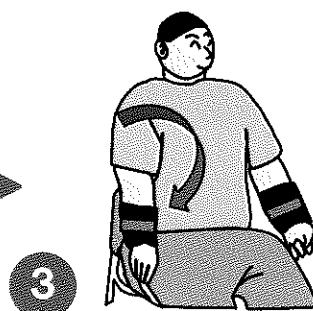
1

・手首におもりをつけて、
両手を軽く握ります



2

・「1、2、3、4」で肩の
高さまで腕を上げます



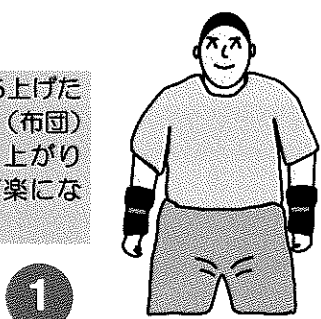
3

・「5、6、7、8」で元の
位置まで腕をおろします

2

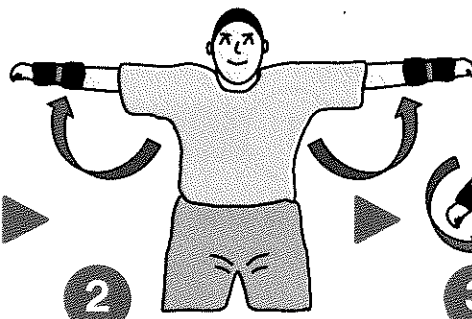
腕を横に上げる運動（三角筋）

効果：物を持ち上げたり、ベッド（布団）からの起き上がり等の動作が楽になります



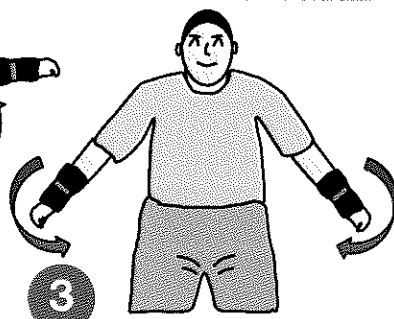
1

・手首におもりをつけて、
両手を軽く握ります



2

・「1、2、3、4」で肩の
高さまで腕を上げます



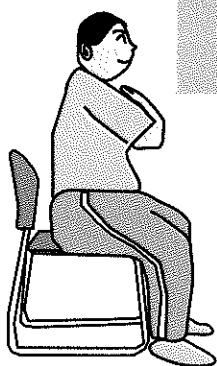
3

・「5、6、7、8」で元の
位置まで腕をおろします

3

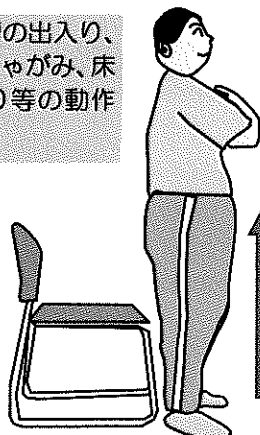
椅子からの立ち上がり（大腿四頭筋・大臀筋）

効果：段差昇降、浴槽の出入り、
トイレでの立ちしゃがみ、床
からの立ち上がり等の動作
が楽になります



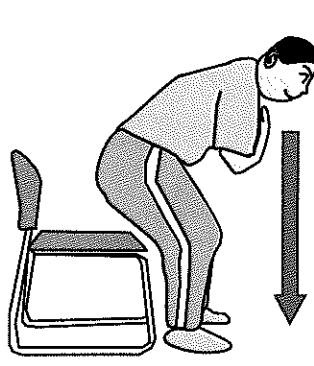
1

・足の裏がしっかり床に着
くように座ります
・両を肩幅程度に開き、足
を少し後ろに引きます



2

・「1、2、3、4」でゆっ
くりと立ち上がります



3

・「5、6、7、8」でゆっくりと
椅子に座ります

