

# AOISO 和らってる～む体操 ① 4月・5月号

## サイドレッグレイズ 《主に使う筋肉：中殿筋》

いつまでも自分の足でしっかり歩けるカラダを維持するために不可欠な、お尻の側面の筋肉を鍛えます。またバランス力の維持・向上にもつながります。

1. 椅子の背や壁などに手をついてカラダを支え、両足はこぶし1つ分程度に開いて姿勢よく立ちます。片足を軽く浮かせて準備します。

### ポイント

#### かかとを上げるイメージで

上げる側のつま先を正面に向け、かかとから上げるようなイメージで足を開いていきます。

無理に高く上げようとせず、足以外は動かないように意識しましょう。開閉はどちらもゆっくり同じリズムで行います。



2. 浮かせた足の膝を伸ばしたままゆっくり外へ開き、お尻の側面をキュッと引き締めたら、ゆっくり元の位置に戻します。この動作を20回繰り返し、反対側の足も同様に行ないます。



足の動きにつられて上半身が左右に揺れないようにしましょう。足の動きにつられて上半身が横に倒れると、中殿筋が十分に使われなくなるだけでなく、バランスを崩して転倒する恐れも出てきます。姿勢をチェックし、お腹をキュッと引き締め、出来るだけ上半身を真っ直ぐ保つようにしましょう。



## ヒップエクステンション 《主に使う筋肉：大殿筋》

立ち上がりや歩行などの動作に必要な、お尻の筋肉を強化するトレーニングです。股関節の動きを良くするだけでなく、腰痛の予防・改善にもつながります。

1. 椅子の背や壁などに手をついてカラダを支え、両足はこぶし1つ分程度に開いて姿勢をよく立ちます。片脚を軽く浮かせて準備します。

### ポイント

#### 足の引き上げ角度は20度が目安

足を高く上げることが目的ではありません。後方へ引く角度は20度程度で充分です。無理に高く上げようとせず、お尻の筋肉を意識しながら動きましょう。上げ下げはどちらもゆっくり同じリズムで行うのがポイントです。



2. 浮かせた足をできるだけ後方に伸ばすようにして上げ、お尻の筋肉をキュッと引き締めたら、ゆっくり元の位置に戻します。今動作を15～20回繰り返し、反対側の足も同様に行ないます。



足の動きにつられて上半身が倒れないようにしましょう。足の動きだけに気を取られると、上半身が前に倒れたり、背中を反らせて腰に負担を掛けたりする場合があります。姿勢をチェックし、おなかをキュッと引き締め、上半身から骨盤までは真っ直ぐ保つように声を掛けましょう。





# AOISO 和らってる～む体操 ② 4月・5月号

## カーフレイズ 《主に使う筋肉：下腿三頭筋》

ふくらはぎ部分の筋肉（腓腹筋（ひふくきん）・ヒラメ筋）を強化し、足首の動きを良くします。転倒予防やバランス力の向上に加え、全身の血流測深にもつながります。

1. 椅子の背や壁などに手をついてカラダを支え、両足を腰幅程度に開いて立ちます。背筋を伸ばし姿勢を正しましょう。

2. 息を吐きながら、背伸びをするようにかかとをゆっくり持ち上げます。ふくらはぎの筋肉に力が入るのを感じたら、息を吸いながらゆっくり元の位置に戻します。この動作を15～20回繰り返します。

### ポイント

#### 親指のつけ根に体重を掛ける

かかとを上げる時は親指のつけ根に体重を掛けるようにすると、下腿三頭筋全体をまんべんなく鍛えることができます。このとき、膝が外側や内側を向かないよう、真っすぐ上へ伸ばすイメージで動かすのがポイントです。



#### かかとの上げ下ろしは、どちらもゆっくり

かかとを急に上げたり、勢いよく下ろしたりすると、バランスを崩して転倒するなど、ケガの恐れがあります。筋力やバランス力が不足している人は、かかとの上げ下ろし動作が不安定になりやすいのでゆっくりと動きお使いましょう。



## ニーフレクション 《主に使う筋肉：ハムストリングス》

歩行・走行時のスムーズな足の運びに重要な役割を果たす。太腿裏側の筋肉を強化するトレーニングです。また膝痛の予防・改善につながります。

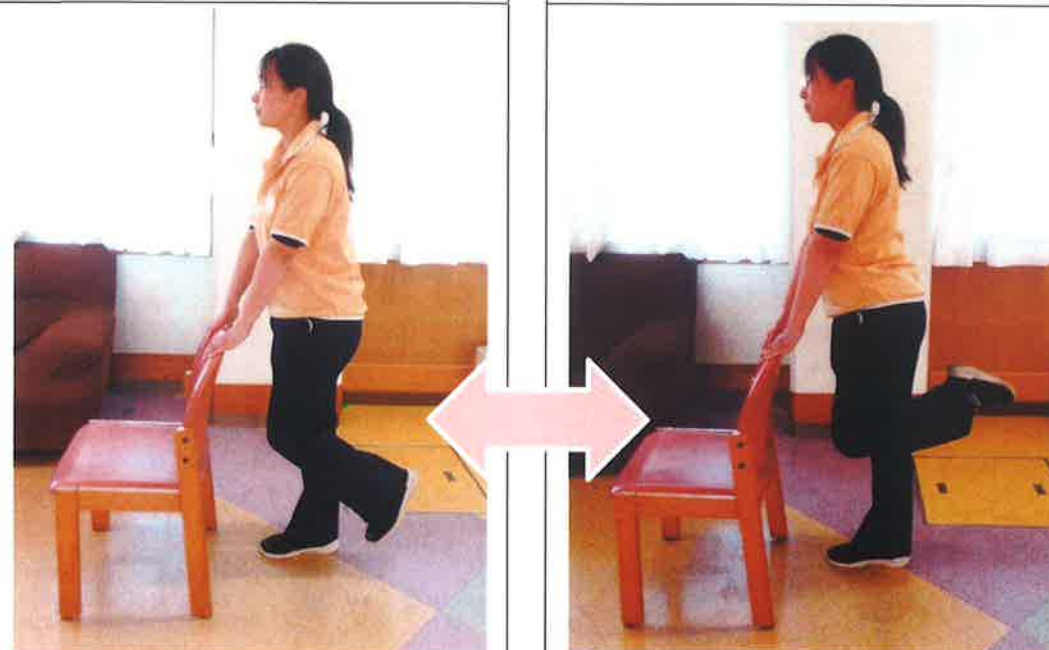
1. 椅子の背や壁などに手をついてカラダを支え、両足はこぶし1つ分程度に開いて姿勢をよく立ちます。片足を軽く浮かせて準備します。

2. 浮かせた足のひざを曲げ、ゆっくりかかとをお尻に近づけていきます。太腿の裏側に力が入るのを感じたらゆっくり元の位置に戻します。この動作を15～20回繰り返し、反対側の足も同様に行ないます。

### ポイント

#### 太腿と膝の位置を固定する

太腿と膝は真っすぐ正面に向けたままにし、その位置から全く動かさないようにして、膝を曲げていくのがポイントです。



#### 筋肉がつりやすい動きなのでゆっくりと

しっかりと行おうとして、急激に膝を曲げると足の筋肉がつって、とても痛い思いをする場合があります。様子をみながらゆっくり行うように促しましょう。





# AOISO 和らってる～む体操 ③ 6月・7月号

## ニーエクステンション 《主に使う筋肉：大腿四頭筋》

太腿前面の筋肉を強化し、歩行や立ち上がりといった移動の動作をスムーズにします。また、膝痛の予防・改善にもつながります。

1. 椅子に浅めに座り両手で座面を持って身体を安定させます。  
両足は軽く開きましょう。

### ポイント

#### つま先は真上を向けること

つま先を上に向けることで4つの筋肉からなる大腿四頭筋をまんべんなく鍛えることができます。反動を使わずに動かし痛みが感じられたときは、無理のない範囲で行ないましょう。



2. 息を吐きながら、ゆっくり片足の膝を伸ばします。伸ばしきったら太腿に力を入れて動きを止め、息を吸いながらゆっくり元の位置に戻します。  
この動作を15～20回繰り返し、反対側の足も同様に行ないます。



### アドバイス

骨盤が後ろに倒れないように、正しい姿勢を意識！ 骨盤を立てた状態で膝をしっかりと伸ばしきることが重要です。足を上げようとするあまり、腰が引けてしまう場合は、お尻の上（腰のあたり）を軽く押さえてあげると良いでしょう。



## 太腿裏側のストレッチ

太腿裏側にあるハムストリングスなどの筋肉を伸ばし、血流を促す運動です。股関節の可動域を広げ、腰痛などを予防・改善します。また正しい姿勢を保つのに効果的。

1. リラックスして立ち、両足を前後に開きます。開く幅は半歩～1歩程度を目安にしましょう。

### ポイント

#### 背中が丸くならないように

前屈するときは、背筋を真っすぐ伸ばした状態で行うのがポイントです。

姿勢が不安定にぐらつく場合は、机や椅子などを横に置いて支えに使い、足元を安定させましょう。



2. 腰に当てた手で骨盤を倒すようにして、上体を前に倒し、前に出した足のつま先を上げます。太腿の裏側や、ふくらはぎに伸びを感じたら、元の姿勢に戻します。反対側の足も同様にし、左右それぞれに10回ずつ行ないます。



### アドバイス

血圧が高めの人が行なう場合は要注意！ 頭を下げる動作は血圧が上がりやすいため無理は禁物です。

またエクササイズ中は、自然な呼吸を続けることを徹底しましょう。





# AOISO 和らってる～む体操 ④ 6月・7月号

## トゥレイズ《主に使う筋肉：前脛骨筋》

歩行時などにつま先をしっかりと引き上げられるよう、すね部分の筋肉を強化します。つまずきや転倒を予防し、バランス力や身体の安定性の向上にもつながります。

1. 背筋を伸ばし、椅子に浅く腰かけます。両足は腰幅程度に開き、足を真っすぐ平行に並んだ状態で準備します。

2. かかとを床につけたまま、息を吐きながら、つま先を上げます。できるだけ高いところまで上げたら動きを止め、息を吸いながらゆっくり元の位置に戻します。この動作を20～30回繰り返します。

### ポイント

#### 普段は感じにくいすね部分を意識する

膝下から土踏まずへつながる、長い筋肉を鍛える大切な運動です。

つま先を上げたとき、すね部分に力が入っていることを意識して行なうようにしましょう。



### アドバイス

つま先と膝の向きを確認し、正面に向けるように声をかけましょう！

向きがずれてしまうと、目的の筋肉に正しく刺激を与えられなくなるだけでなく、膝や足首に負担をかける恐れもあります。



## 片足踏み出し

前後や左右に足を踏み出す事によって重心を移動させバランスを崩さずに体勢をコントロールする力を養います。つまずきやふらつき時のとっさの一步の訓練にもなります。

1. 両足を腰幅程度に開いて姿勢良く立ち、両手を腰に当てます。

2. 片足を軸にし、軸足の位置を固定したまま、もう片方の足を前、横、後ろに1歩ずつ“踏み出しては戻す”動きを繰り返します。これを5回行ない、反対側の足も同様に行ないます。

### ポイント

#### 上半身と軸足のブレに注意

踏み出し動作に気を取られ過ぎると、それにつられて上半身が前後に倒れたり動きの勢いに負けて軸足の位置が動いたりする場合があります。重心の移動に合わせて体勢をコントロールする意識を持つことが重要です。



### アドバイス

踏み出す幅が大きすぎると、バランスを崩しやすいので無理のない範囲で少しずつ広げていきます。また、バランスを崩した場合に備え、すぐに手をつくことができる机や壁などのそばで行うようにしましょう。

