

2 若わか筋トレプログラム

高齢期にこそ、重要なトレーニングが筋トレです。最近の研究では、高齢者でも筋トレによる効果は十分に得られることがわかっています。人生をよりよく過ごすため、体全体の機能を高める筋トレを生活に取り入れていきましょう。

ストレッチング

くび



下を向く。下を向いたまま、右に廻して左を伸ばす。同じように左に廻す。

むね



肘を直角に曲げ、両手を前から真横まで回す。

背中

体の前で手を組み、おへそをのぞきこみます。背中を丸くしましょう。



ストレッチのポイント

- ゆったりとした気持ちで
- 呼吸を止めないで
- ゆっくり伸ばす
- 伸ばす時間は8秒
- 筋肉が伸びているという感覚が大切

ふともも

体重を後ろの足にかけながら、背筋をぴんと伸ばしたまま、前にゆっくりとかがんで行きます。



ふくらはぎ

後ろの足のかかたが床から離れないように、背筋を伸ばしたまま、体重を前に移動させます。



腕の筋トレ

目標 10~20回繰り返しましょう。

しわ合わせ

- 胸の筋肉(大胸筋)を鍛えます。
- 手のしわを合わせて、互いの手で押しあいます。
- 10秒間、力を入れましょう。



壁立てふせ

- 肘を動かす時に使う二の腕の筋肉(上腕三頭筋)を鍛えます。
- 腕を曲げて10秒数えてからゆっくり元に戻しましょう。



ポイント

- 呼吸を止めないで
- 動かしている筋肉を意識する
- 筋や関節に違和感がある時は無理しない

体幹の筋トレ

目標 10回程度繰り返しましょう

頭と腰上げ

- 体を支える腹筋とお尻の筋肉を鍛えます。
- 首はあまり高く上げる必要はありません。



上体ひねり

- 体深部にある筋肉を鍛えます。
- 背もたれにはもたれない。



右ひじと左ひざをつけるように体を捻る

左ひじと右ひざをつけるように体を捻る

足の筋トレ

目標 ゆっくりと10回程度繰り返しましょう。

かかと上げ

- 歩くときに必要なふくらはぎ(下腿三頭筋)を鍛えます。
- 姿勢を安定させ、かかとを十分にあげます。



4分の1屈伸

- 立ち座りに重要な太もも前(大腿四頭筋)を鍛えます。
- 深く膝を曲げる必要はありません。



足の後ろ上げ

- おしり(大殿筋)と背中の筋肉を鍛えます。
- 腰を反らないようにします。



ウォーキングのすすめ

「歩くこと」は生活の基本です。身体にも脳にもウォーキングは効果的です。じんわり汗をかく程度のウォーキングを習慣にしてみませんか。

