

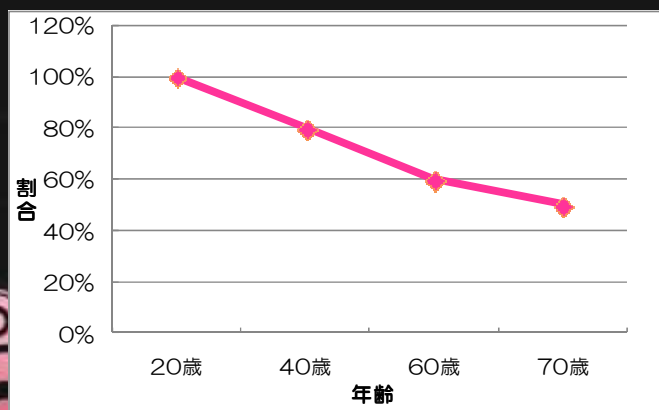
筋力強化について

秋田県立リハビリテーション・
精神医療センター
理学療法士 河田雄輝

今日のお話

1. 筋力はその程度低下するのか？
2. 筋力トレーニングの効果
3. トレーニングの頻度
4. 簡単な筋力トレーニングの紹介(参考に)
5. まとめ

筋力はその程度低下しているか？



どの筋力が低下しやすいのか？

60~70歳の方は、20歳の筋力に比べて

- 握力・背筋：20%低下する！

- 脚の筋力：80%低下する!!

→とくに、大腰筋と大腿四頭筋が
低下しやすい!!

大腰筋とは？大腿四頭筋とは？？

- 大腰筋の働き：
 - ①太ももを持ち上げる
 - ②背骨や骨盤を支える
- 大腿四頭筋の働き：
 - ①膝をのばす

立ったり、歩いたりするのに必要！

筋肉を鍛えないとどうなるのか？

- ①衰えによって、体力の回復が遅くなる。
- ②正しい姿勢を保てなくなる。
- ③筋肉がどんどん小さくなる。
- ④身体の動きが小さくなる。



転倒・寝たきりの原因になる！！

筋力トレーニングの効果

1. 筋肉が太くなる
2. 体力がアップする
3. 体脂肪が減る
4. かむ力が強くなる
5. 姿勢がよくなる

筋力トレーニングを実施すると!?

(アメリカの学会発表より)
脳の神経細胞が増える。
つまり、頭にも良い！
(脳の老化も防ぐ)

トレーニングの頻度

- **休息日**を入れる方が良いです。
⇒筋肉は使った後休ませることによって、大きく良い筋肉がつきます。
- **週2～3回くらい**が一番いいです。
- トレーニング中は、**呼吸を止めない！！**
- **準備体操**を行ってから、開始しましょう。

簡単にできる筋力トレーニング

①膝を伸ばす運動

息を吐きながら
ゆっくり
と…
1・2・3・
4・5…



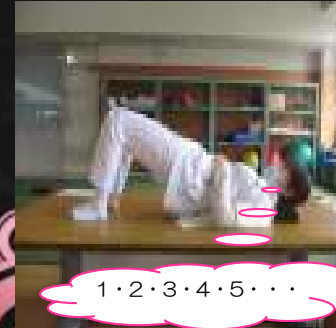
②足踏み運動

1・2・3・
4・5…



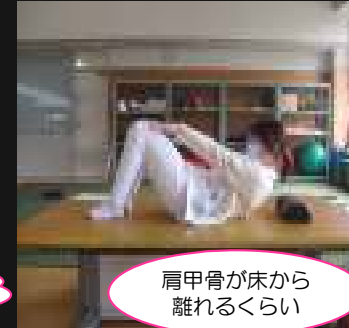
簡単にできる筋力トレーニング

③腰上げの運動



1・2・3・4・5…

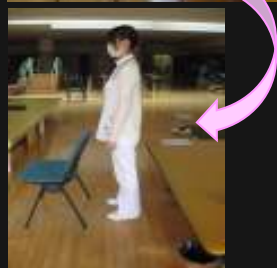
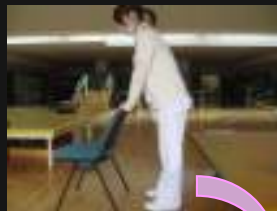
④腹筋の運動



肩甲骨が床から
離れるくらい

簡単にできる筋力トレーニング

⑤椅子から立ち上がる運動



注意点

- 一人一人、症状が違います。
 - 状態に合わせた運動が大事になります。
 - 適切な方法も大切です。
- ⇒自分に合ったトレーニング方法・回数などを
担当の療法士に指導してもらいましょう！

まとめ

- 正しい位置、リズムで行うなど適切な方法を守ることも大切です！
- 筋力トレーニングだけでなく、日頃から家事や散歩など動くことも大事です!!
- 無理しない範囲で、安全に行いましょう。
- 長く続けるためにも楽しく運動しましょう!

