

自宅で出来る介護予防トレーニング

H30.8.11 (土)

※全てのメニューは座位（座ったまま）でできます。
このメニューは日常生活に必ず使う筋肉を紹介します。

顎（咀嚼筋）食べ物を噛む力

衰えると固い物が食べれなくなります。滑舌が悪くなります。
上歯、下歯に力を入れます。こめかみ、側頭筋が動いているのを確認
口を大きく開けます。こめかみ、側頭筋が動いているのを確認

頸部（胸鎖乳突筋）首支える力、左右向く時の筋力

衰えると首が振れなくなり、視野が悪くなります。車の運転に支障が出ます。
手を前頭部に組んでください。
頭を、手を組んでいる方へ力を入れてください。
手を組んでいる方は負けない様に頭の方へ力を入れてください。

胸部（大胸筋）腕を左右に振る筋肉

衰えると腕が振れなくなる。物の移動ができなくなります。物が持ちにくくなります。
左右の手の平を付けます。（お祈りするように）
肘、肩を上を上げます。（理想は手首の角度は90度）
左右の手を押し合います。

上腕部（上腕二頭筋、上腕三頭筋）物を口に入れる動作

衰えると自分で食べ物が食べれなくなります。物が持ちにくくなります。
（上腕二頭筋）鍛える方の肘を90度
反対の手を鍛える方の手首に乗せます。
鍛える方の肘を曲げると同時に反対の手で肘を曲げさせないようにします。
（上腕三頭筋）鍛える方の肘を鋭角（曲げる）にします。
反対の手を手首の甲を支えます。
鍛える方の肘を伸ばすと同時に反対の手で肘を伸ばさないようにします。

前腕部及び手部（前腕伸筋群、屈筋群）物を掴む動作

衰えると物が掴めなくなり、落としやすくなります（握力低下）

握りこぶしをします。

そのまま力を入れます。

理想は柔らかいボール、もしくは、お手玉があると握りやすく、力が入りやすいです。

指のかけ引き（手部及び上腕筋）

指同士握ります。

指を引っ張り合います。

大腿部（腸腰筋、大腿四頭筋）歩行動作、立位バランス動作

衰えると、転倒しやすくなります。足が上らなくなります。

手を片方の膝の上に置きます。

手が置いてある方の股関節を上げます。

負けない様に手は下へ抵抗します。

股関節前方の筋肉が硬くなってるのを確認します。

大腿部、ハムストリングス筋（大腿四頭筋、大腿二頭筋、半腱様筋、半膜様筋）

立位バランス、歩行動作

衰えると、骨盤が歪みます。（後屈）歩行が遅くなります。階段昇降ができなくなります。＝足が上らなくなります。※**下肢の中で最も重要な筋肉**

大腿四頭筋＝太もも筋、ハムストリングス筋＝もも裏の筋（外が大腿二頭筋内が半腱様筋、半膜様筋）

膝を少し伸ばし足を組みます。

足が上に乗ってる方は膝を曲げる力を入れてください。

足が下にある方は膝を伸ばす力を入れてください。

足が上の方は、ハムストリングスが鍛えられます。

足が下の方は、大腿四頭筋が鍛えられます。

下腿部及び足首（下腿三頭筋＝ふくらはぎ）歩行動作、立位姿勢を保つ

衰えると、歩行が不安定になります。転倒しやすくなります。

膝は90度

手を膝の上に置き、片方ずつやります。

足はかかとを上げると同時に手は膝を押さええます。