

## ⑧ 腹筋運動

★お腹の筋肉は体の中心にあり、体を支える大切な筋肉です。

歩行や立ち上がったたり、起き上がったたり、日常生活のほとんど運動に腹筋が必要になります。

### 【運動の方法】



①イスに座る。

- \* 背もたれから離れ、背筋を伸ばす。
- \* 両手でイスのふち(前の方)を持つ。



②靴を真上に数センチ持ち上げる。

- \* 息を吸ってから、持ち上げる。
- \* 持ち上げた状態で5～10秒を口で数える。
- \* 上体を後ろに倒さない。
- \* 腹筋を意識する。
- \* 息を止めない。



③5回、繰り返す。

## ⑧ 腹筋運動

★お腹の筋肉は体の中心にあり、体を支える大切な筋肉です。

歩行や立ち上がったたり、起き上がったたり、日常生活のほとんど運動に腹筋が必要になります。

### 【運動の方法】



①イスに座る。

- \* 前の方に座り、背もたれにもたれる。
- \* 両手でイスのふち(前の方)を持つ。



②ゆっくりと両膝を持ち上げてくる。その後、下ろす。

- \* 息を吐きながら、持ち上げる。
- \* 膝を胸にできるだけ近づける。
- \* 腰を反らさない。
- \* 腹筋を意識する。
- \* 息を止めない。

③5回、繰り返す。

## ⑧ 腹筋運動

★お腹の筋肉は体の中心にあり、体を支える大切な筋肉です。

歩行や立ち上がったたり、起き上がったたり、日常生活のほとんど運動に腹筋が必要になります。

### 【運動の方法】



①イスに座る。

- \* 前の方に座り、背筋を伸ばす。
- \* 両手を胸の前で組む。



②背中を背もたれに近づける。その後、戻る。

- \* 息を吐きながら。
- \* 背中をできる限り、丸める。
- \* 腰を反らさない。
- \* 視線は前向き。
- \* 息を止めない。



③5回、繰り返す。

- \* 左図のように背中を丸めながら、背もたれに近づける。

## ⑨ お尻の運動

★お尻の筋肉は坂道や階段を登る時などに重要な筋肉です。

足だけでなく、お尻の筋肉も一緒に鍛えることで、より大きな力が発揮できるようになり、楽に歩行できるようになります。

### 【運動方法】



①両手をイスの背に置いて立つ。

- \* 軽いイスでは倒れる可能性があります。
- \* 壁やテーブルに手を置いても良いです。
- \* 両足を少し開いて立つと、安定します。



②ゆっくりと、かかとを上げる。その後、下ろす。

- \* お尻の筋肉の引き締まりを意識する。
- \* かかとを上げた時に息を吐き、下ろす時に吸う。

③ゆっくりとかかたを下ろす。

\* (できる人は) 少しかかたを浮かしたまま、再びかかとを上げる。

④10回繰り返す。



スタートの状態  
かかとを地面に付ける



かかとを上にあげる  
お尻の筋肉を意識する



できる人は、かかとを  
地面に付けずに続ける。