

# サロン通信

～自粛生活でも元気に！～

NO. 9

地域サロンは、コロナウイルス感染予防のため、現在集まって行う活動ができません。この間、体力が落ちてしまわないよう、自宅で簡単にできる体操やストレッチなどを、上尾市リハビリテーション連絡協議会の先生方にご協力いただき紹介していきます。皆さんぜひチャレンジしてみてください。

## ★上半身の筋力トレーニング編（おうちにあるものを使用して）

今月のテーマは“上半身の筋力トレーニングです。日常生活で、筋力低下を感じることはありますか？

- ☑ ものを持つと重たく感じることもある 買い物に行くと感じる
- ☑ ペットボトルが開けにくい
- ☑ うでが重たく感じてしまう 筋肉が細くなっている感じがする
- ☑ 洋服のボタンがかけづらくなっている
- ☑ 体重が最近減ってきている

このような症状がある場合、もしかすると“筋力低下”が考えられます！

### 【上半身がよく動くようになるためには??】

肩まわり（肩甲骨）と胸（胸郭）は柔らかくしておきましょう。（ストレッチ）

#### 【肩ほぐし】



胸を開いたり

閉じたりしましょう！

① 手先はよく動かしましょう。（手先のトレーニング）

#### 【グーパー体操】

#### 【指数え体操】

両手で指折り小指からとじてグーにしたら、次は開こう！！



グーパー  
グーパーを  
繰り返しましょう！



② 腕の筋力トレーニングは、意識的に行いましょう。

実は、腕の力や、特に握力は、日常生活の快適さのみならず、認知機能や、活力のバロメーターなどとも言われています。足は、歩くことで、ある程度の機能は保たれますが、上半身は、使わなければ、衰えて行きます。

一つの目安として、握力では、男性では、<28kg 女性では<18kg 以上が良いとされています。

# 【自宅で筋力トレーニング編】

用意するもの：水の入ったペットボトル（500ml 女性は350ml）

注意すること：落とした時に体に落ちないようにしましょう！

【寝てできる体操】 量：1日10回から20回 週2-3回

【腕上げトレーニング】

【腕ブルブル体操】



押す力を鍛えます。押す際には、腕を床に対して直角に上げていくことを意識してください。

うでを真っ直ぐにし、ペットボトル内の水をふつてみましょう！

【立ってできる体操】 量：1日10回から20回 週2-3回

【ダンベルカール】

【手首のトレーニング】



引く力を鍛えます。体を真っ直ぐし、ひじを中心に曲げ伸ばしを行います。

手首の力を鍛えます。肘を90度直角にし、手首を曲げます。

ac<sup>+</sup> \*  
FOREVER#ACT#YOURSELF



リハビリディサービスアクティ  
理学療法士 前田PTです。

上尾市リハビリ  
テーション  
連絡協議会とは

上尾市内の病院や福祉施設の理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の方々が有志でつくる団体です。上尾市民の健康増進のための社会貢献活動を行っています。

発行 上尾市社会福祉協議会

住所 上尾市平塚724

電話 048-773-7155