

元気なうちから始めるフレイル予防

筋トレレジム マッスルバーナー

～ 椅子や壁を使った筋トレ集 ～

武蔵村山オリジナル筋トレで、

身体も心も地域もまとめて元気に！

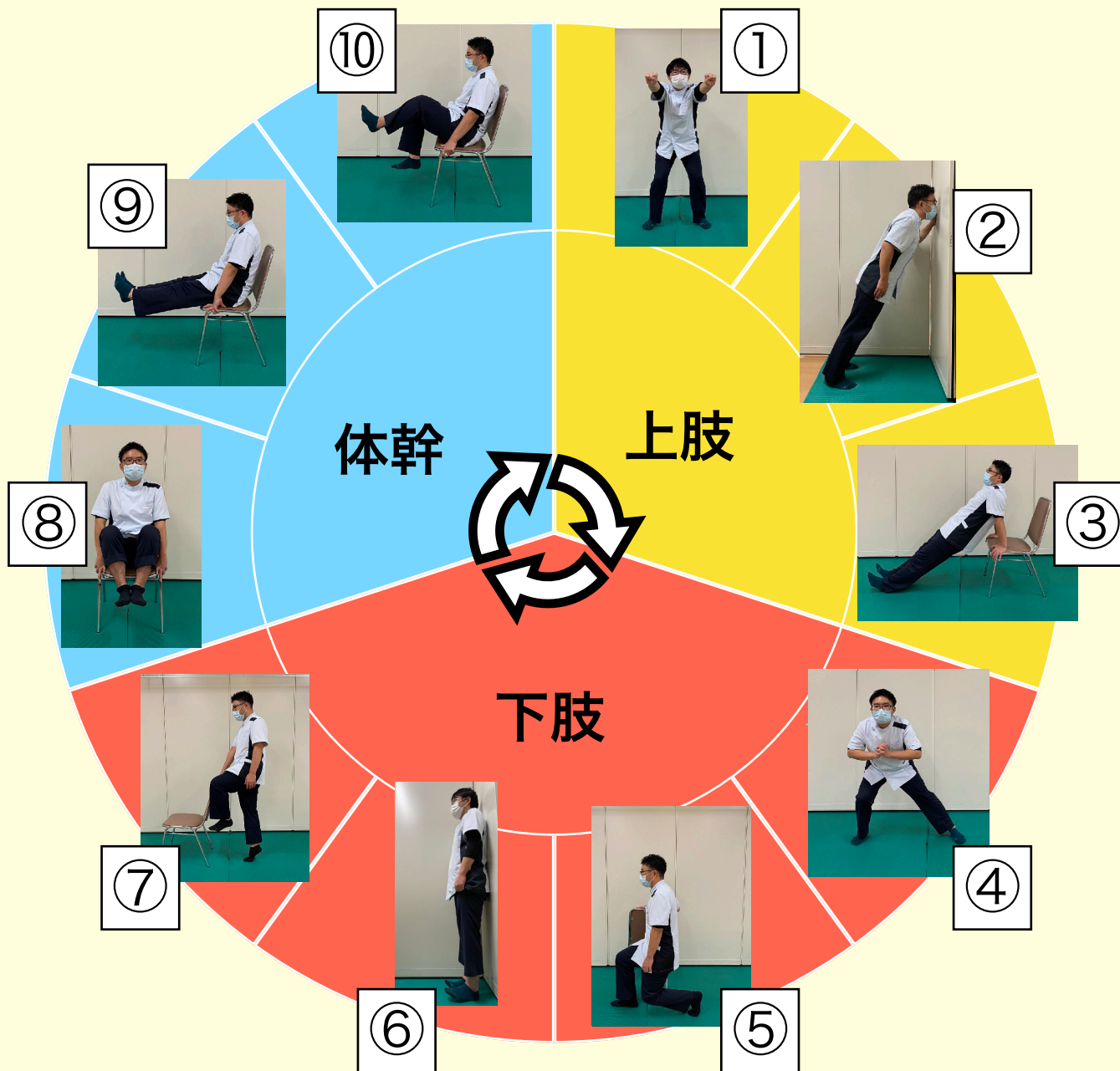
注意事項



- ① 体調が優れない時は、控えましょう。
- ② 運動中は、小まめに水分補給をしましょう。
- ③ 椅子を使って運動する椅子を壁につけて、動かないように固定る。
- ④ 頑張りすぎると筋傷の可能性があります。痛めない程度にたり、運動の方法を工夫して、ご自身で見極めて行いましょう。
- ⑤ 簡単な筋トレは、家でも行ってみましょう。



運動ガイド



- ・上肢（腕）3種目
- ・下肢（足）4種目
- ・体幹（胴体）3種目

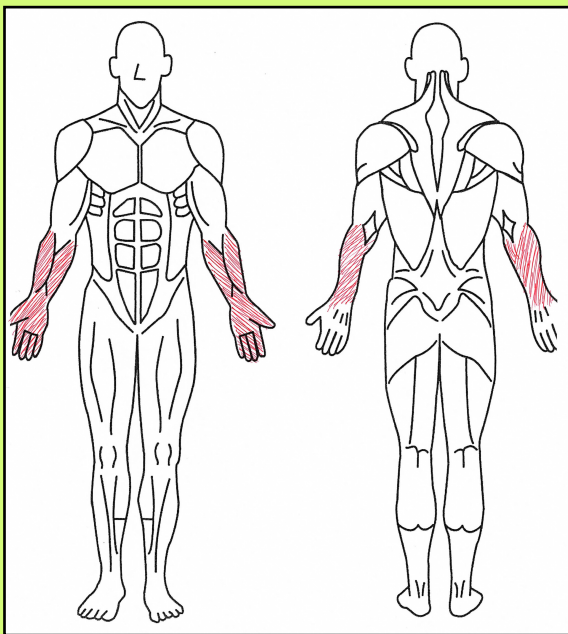
計10種の筋力トレーニングです。①～⑩までの運動を休憩を交えながら20分程度で行い、2クール行うような時間配分で行います。

10種類の細かな運動の方法は次項にあります。怪我のないよう十分注意しながら、
楽しんでやってみましょう！

①：グリップエクササイズ（握力）

回数：1人5～10回ずつカウント（全員がカウントしたら終了）

【筋肉】



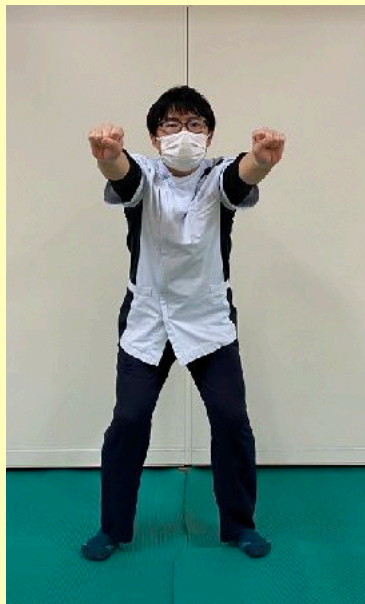
*使う筋肉は？

→前腕～手のひらの筋肉。

*運動の効果

→腕力強化（買い物の運搬が楽になる／軽々と孫を抱っこできる等）

【運動方法とポイント】



- ①軽く中腰姿勢で立ち、両手をまっすぐ前に伸ばす。
- ②10回カウントし、カウントに合わせてグーパーを繰り返す。
＊1人がカウントしたら、すかさず次の人がカウントを始め、全員が1回ずつカウントしたら終了。

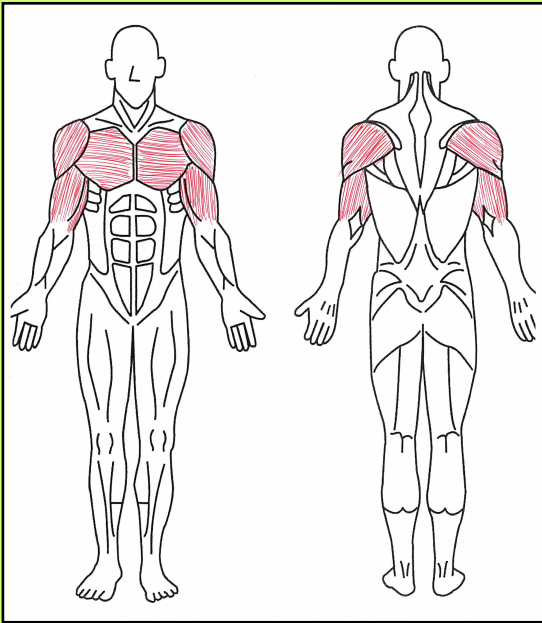
ポイント1) 中腰が厳しい場合は、直立や座っても可！

ポイント2) 参加者の人数に合わせて、回数調整しましょう。

②：ワンハンドプッシュアップ（壁腕立て）

回数：ゆっくりと5～10回（物足りない場合は、10回×2～3setなど、set数で調整）

【筋肉】



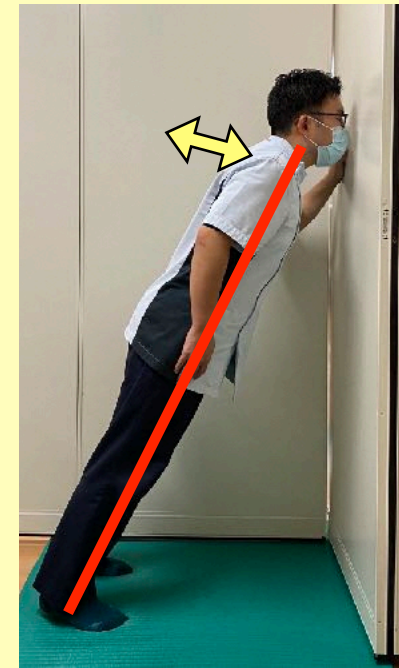
*使う筋肉は？

→肩・胸・腕にわたる、総合的な腕力や肩の安定に関わる筋肉。
前面で行う分、胸周りに効く。

*運動の効果

→腕力強化（買い物の運搬が楽になる／軽々と孫を抱っこできる等）

【運動方法とポイント】



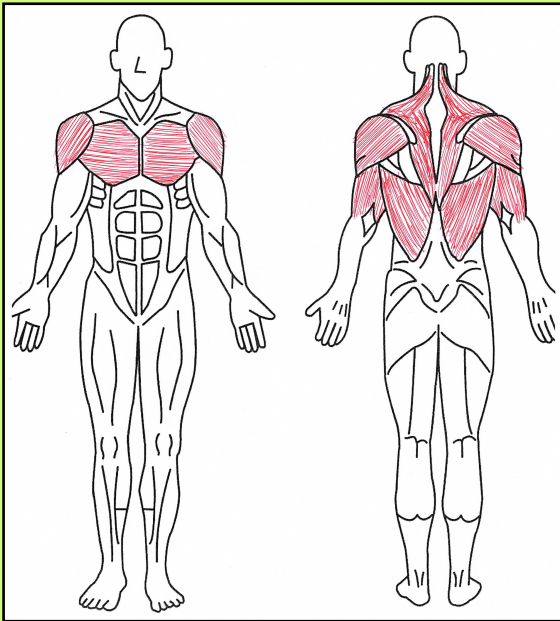
- ①片手で壁を支えにして立つ。
- ②体を捻ったり、くの字に曲げたりしないように肘を曲げる。
- ③3秒かけて動き、ゆっくり戻る。

ポイント1) 難しい場合は、無理なく両手で行いましょう！

③：バックプッシュアップ（イス腕立て）

回数：ゆっくりと5～10回（物足りない場合は、10回×2～3setなど、set数で調整）

【筋肉】



*使う筋肉は？

→肩・胸・腕にわたる、総合的な腕力や肩の安定に関わる筋肉。
後面で行う分、背中周りに効く。

*運動の効果

→腕力強化（買い物の運搬が楽になる／軽々と孫を抱っこできる等）

【運動方法とポイント】



お尻は辛うじて
浮いている。

- ①上図のように、体の後面で両手でイスを支える。
- ②体を捻ったり、くの字に曲げたりしないように肘を伸ばす。
- ③3秒かけて動き、ゆっくり戻る。

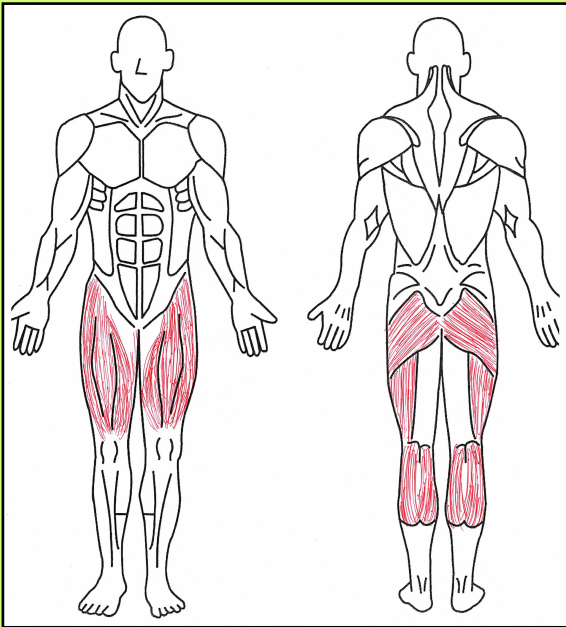
注意）難しい場合は、壁腕立て（②の運動）を行いましょう！

***椅子を壁に付け、動かないように固定しましょう！**

④：サイドランジ（横踏み込み）

回数：ゆっくりと5～10回（物足りない場合は、10回×2～3setなど、set数で調整）

【筋肉】



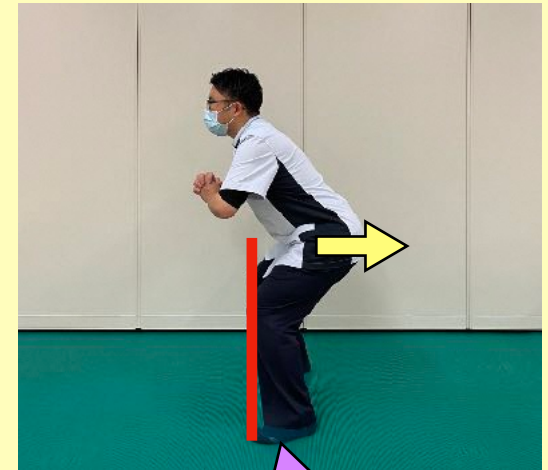
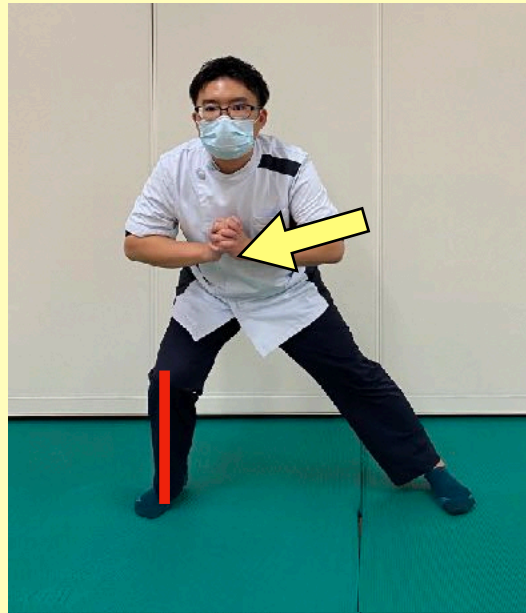
*使う筋肉は？

→お尻～太腿全面にわたる筋肉。
横に動く分、太腿の外側がよく鍛えられる。

*運動の効果

→膝痛改善・予防、歩行・階段の安定性改善、バランス改善など。

【運動方法とポイント】



爪先より前に膝を出さず、
お尻を引いて重心を下げる

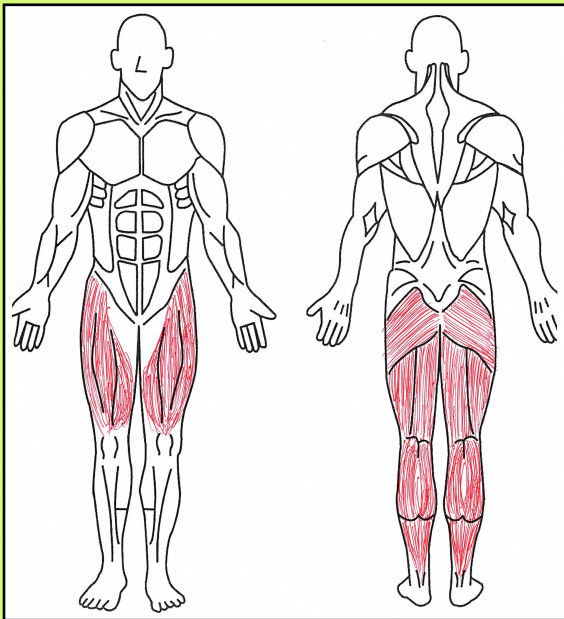
- ①壁やイスの背もたれを支えにして立つ。（手放しでも可）
- ②片足を1歩横に出し、**体重を掛けながら重心を下げる。**
- ③**膝が垂直**で動かないよう注意して3秒止め、**ゆっくりと直立位に戻る。**

注意）足幅や膝の角度で負荷量を調整し、反動を利用しないように！

⑤：フロントランジ（前踏み込み）

回数：ゆっくりと5～10回（物足りない場合は、10回×2～3setなど、set数で調整）

【筋肉】



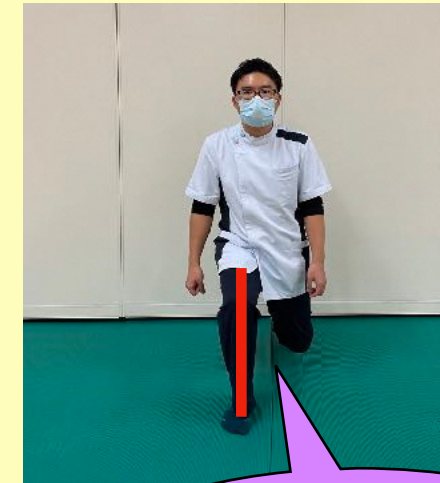
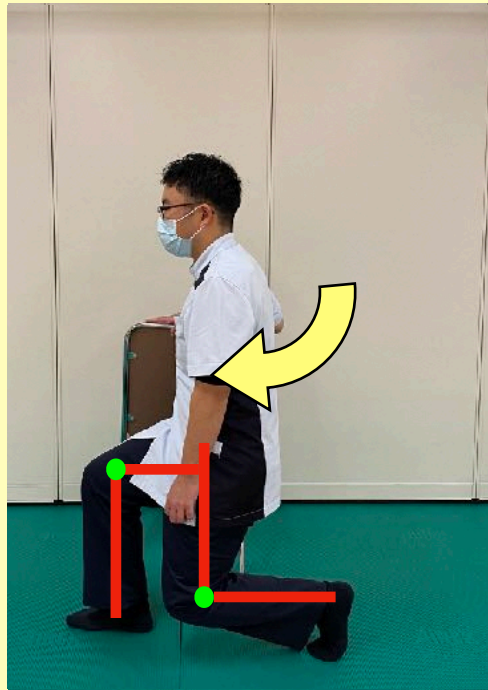
*使う筋肉は？

→お尻～太腿全面にわたる筋肉。
前後に動く分、太腿の前がよく鍛えられる。

*運動の効果

→膝痛改善・予防、歩行・階段の安定性改善、バランス改善など。

【運動方法とポイント】



前足がまっすぐ垂直になるように！

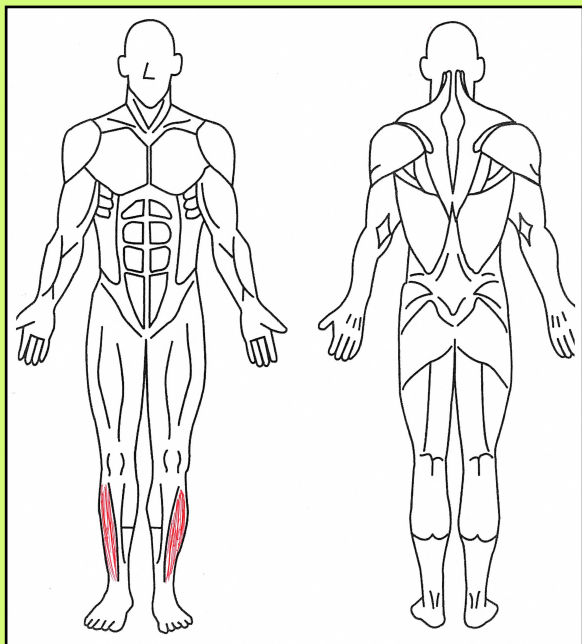
- ①壁やイスの背もたれを支えにして立つ。（手放しでも可）
- ②片足を1歩前に出し、**できるだけ両膝が90°**になるように重心を下げる。
- ③後ろ足の膝が床につかないところで3秒止め、**ゆっくりと直立位に戻る。**

注意）足幅や膝の角度で負荷量を調整し、反動を利用しないように！

⑥：トゥーリフト（つま先上げ）

回数：ゆっくりと10回（物足りない場合は、10回✕2～3setなど、set数で調整）

【筋肉】



前脛骨筋とは？

→上図の、脛(すね)に沿う筋肉。
つま先を上に向ける筋肉。

運動の効果

→歩行・階段時のつまずき改善・
予防。

【運動方法とポイント】



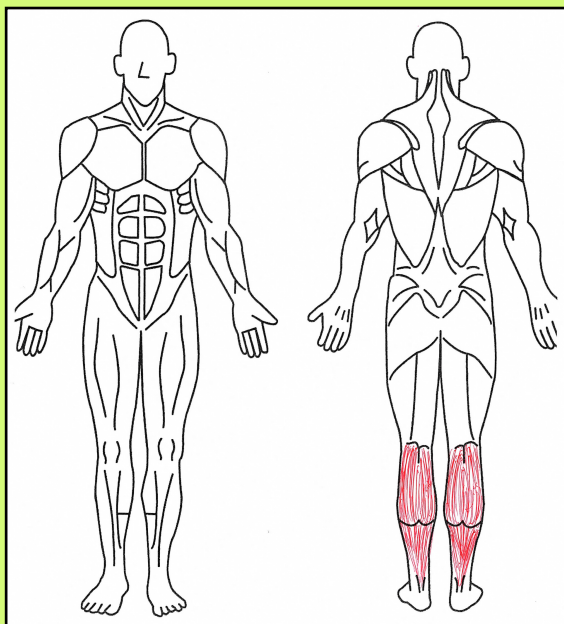
- ①壁に背中を着けて立つ。
- ②足首を最大まで上に向けたところで3秒止め、ゆっくり戻す。
- ③足裏は下につけずに、再度上げる。

注意）足指を反る運動と混在しやすい為、しっかりと足首を反る意識！

⑦：ワンサイドカーフレイズ(片足かかと上げ)

回数：ゆっくりと5～10回（物足りない場合は、10回×2～3setなど、set数で調整）

【筋肉】



*使う筋肉は？

→下腿三頭筋（かたいさんとうきん）という、ふくらはぎの筋肉。

*運動の効果

→足首を安定させる役割を持つ。
足元の安定によるバランス改善、
歩行・階段の維持に効果的。

【運動方法とポイント】



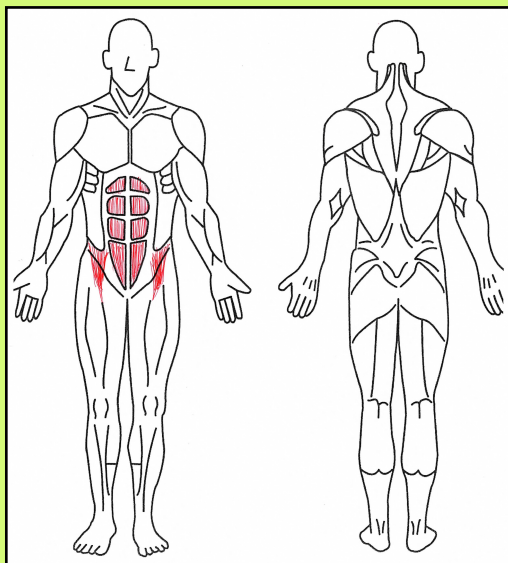
- ①壁やイスの背もたれを支えにして片足で立つ。
- ②膝が曲がったり、手に頼って前傾しないように、真上に背伸び。
- ③最大まで上げたところで3秒止め、ゆっくり下ろす。
- ④踵は下につけずに、再度上げる。

***椅子が動かないように固定！壁を支えにしてもOK！**

⑧：レッグレイズ＋クラッチ(足上げ腹筋)

回数：ゆっくりと5～10回（物足りない場合は、10回✕2～3setなど、set数で調整）

【筋肉】



*使う筋肉は？

→腹直筋（ふくちよくきん）という、お腹の6つに割れる、おなじみの腹筋。

*運動の効果

→姿勢の安定に関わるため、腰痛予防、歩行や階段時のふらつき軽減などに効果的。

【運動方法とポイント】



- ①胸を張り、姿勢を正して座る。
- ②お腹を丸めるように両ももを上げ、3秒止めてゆっくり下ろす。
- ③足裏は下につけずに、再度ももを上げる。

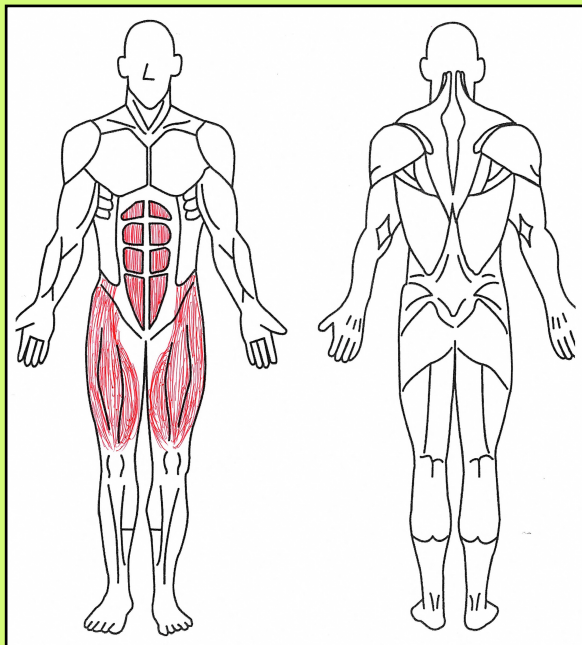
◆ヘソを見ながらや、軽くお腹を凹まして行くとGOOD！

*椅子を壁に付け、動かないように固定しましょう！

⑨：クランチ＋キッキング(足上げ腹筋)

回数：ゆっくりと5～10回（物足りない場合は、10回×2～3setなど、set数で調整）

【筋肉】



*使う筋肉は？

→腹筋～太腿全体にわたる筋肉。
主に鍛えられるのは腹筋。

*運動の効果

→体幹強化、腰痛予防、姿勢改善、
便秘解消など。

【運動方法とポイント】



- ①出来るだけ寄り掛からないように座る。（フチを手で支えても良い）
- ②両足を地面から浮かせ、膝を胸に近づける。
- ③3秒かけて前に足を伸ばし、ゆっくり曲げたところに戻す。
- ④足裏を地面に付けずに、再度3秒かけて伸ばす。

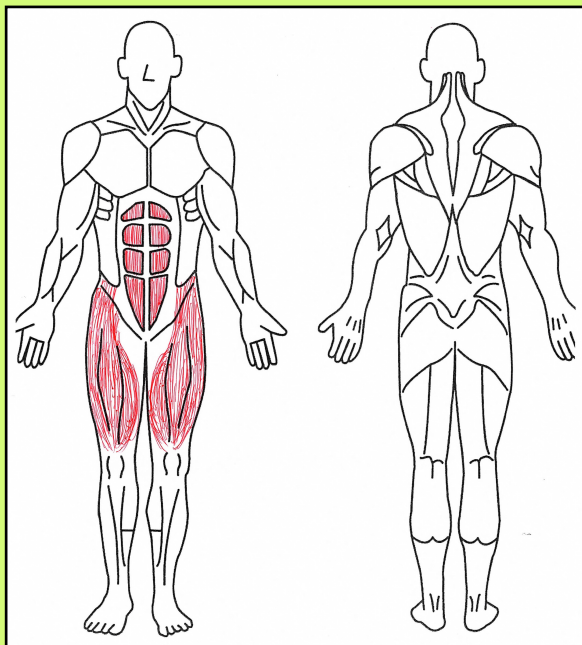
注意）難しい場合は、サイクリングや一度足を付ける等で負荷量を下げる

*椅子を壁に付け、動かないように固定しましょう！

⑩：クランチ＋サイクリング(足上げ腹筋)

回数：ゆっくりと5～10回転（物足りない場合は、10回×2～3setなど、set数で調整）

【筋肉】



*使う筋肉は？

→腹筋～太腿全体にわたる筋肉。
主に鍛えられるのは腹筋。

*運動の効果

→体幹強化、腰痛予防、姿勢改善、
便秘解消など。

【運動方法とポイント】



- ①出来るだけ寄り掛からないように座る。（フチを手で支えても良い）
- ②両足を地面から浮かせ、自転車を漕ぐように交互に足を回す。
- ③運動はゆっくり行い、大きく曲げ伸ばしする。

注意）腰を反らないように要注意！お腹を常時丸めておく。

*椅子を壁に付け、動かないように固定しましょう！