

# 身近なものを使った筋力トレーニング

●各体操  
5~10回

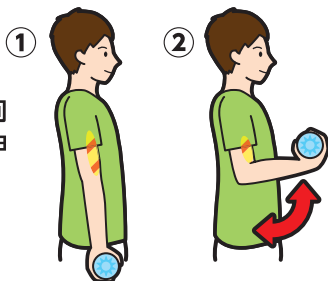
## ペットボトルを使った運動

●500mlのペットボトルを使用し、重さは体力に合わせて調節しましょう。

### 肘の屈伸

【効果:肩こり予防】

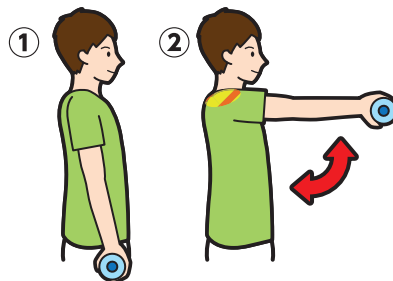
手のひらを上に向け、肘を曲げたり伸ばしたりします。



### 腕の前上げ

【効果:肩こり予防】

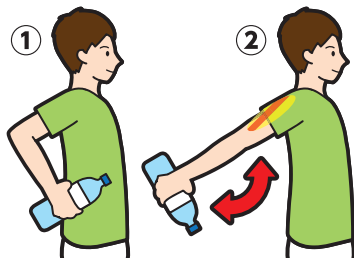
手の甲を上に向け、肩の高さまで腕を上げたり下げたりします。



### 腕の後ろ上げ

【効果:肩こり予防】

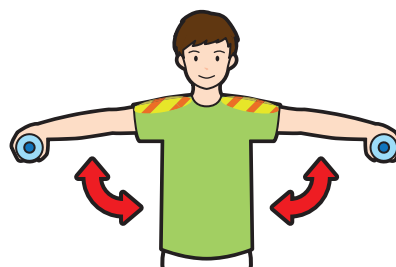
手の甲を横に向け、脇をしめて肘の高さを固定し、肘を曲げたり伸ばしたりします。



### 腕の横上げ

【効果:肩こり予防】

手の甲を上に向け、肩の高さまで横に腕を広げたり戻したりします。(親指または小指が上になるよう、腕の角度を変えると様々な筋肉を鍛えることができます。)



## ゴムバンドを使った運動

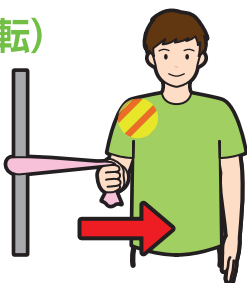
### 肩の運動(内回転)

【効果:肩こり予防】

※ゴムを手すりなどにかけて行ないます。

肘を90度くらいに曲げ、ゴムをゆっくりと身体の正面に引っ張ります。

※肘は体から離さずに!



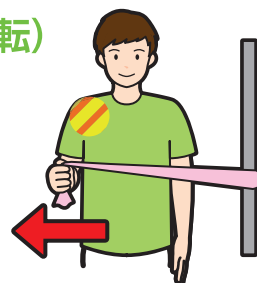
### 肩の運動(外回転)

【効果:肩こり予防】

※ゴムを手すりなどにかけて行ないます。

肘を90度くらいに曲げ、ゴムをゆっくりと身体の正面から外側に引っ張ります。

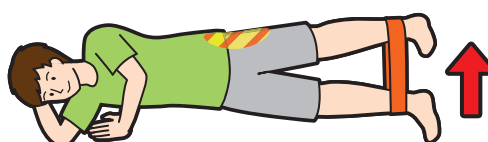
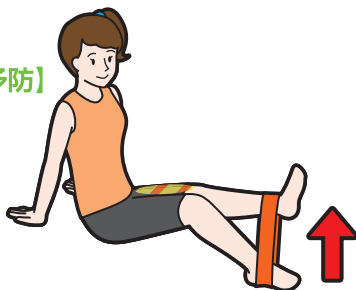
※肘は体から離さずに!



### 片脚上げ

【効果:膝痛・股関節痛予防】

片膝を立てて座り、足でゴムを踏み固定します。伸ばした脚の足首にゴムをかけ、立てた膝の高さまで上げます。



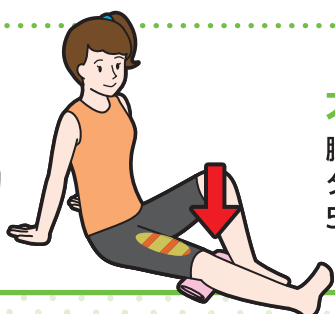
### 脚の横上げ

【効果:股関節痛予防】

横向きに寝て、ゴムを足首にかけます。ゆっくりと脚を上を開き、そして戻します。

※膝が痛い時は、ゴムを膝より上にかけてます。

## タオルを使った運動



### 太ももの前面

【効果:膝痛・股関節痛予防】

膝を軽く曲げ、下にタオルを入れます。タオルを押しつぶすように膝に力を入れ、5秒数えます。