

1 腕立て伏せ

上半身(上肢・下肢)のさまざまな筋肉を鍛える最良の筋トレで、やり方を工夫すれば腕にかかる負担は軽くなり、エアロ・レジスタンス運動になります。腕・肩・胸・お腹・背中 of 筋肉を鍛えておけば、日常生活の自立度が高まります。また、転倒した際も大きなケガにならず要介護状態の危険性を抑えることができます。

壁腕立て伏せ

【基本姿勢】

- 壁から腕の長さ分離れて立ちます。
- 背筋を伸ばし、お腹をへこませ、あごを引きます。

足は肩幅より
やや広く開く

足を開いて
しっかり立つ

【基本動作】

- 両手を肩幅よりやや広く開き、手のひらを壁に当てます。
- 1秒に1回のテンポでひじを深く曲げ伸ばします。

手の位置を
肩幅→広め→狭めに変えて
各10回、合計30回繰り返す

顔は左右の
どちらかにねじる

ひじを
深く曲げる

⌚ 30秒

(1セット:30回)

POINT 運動がキツイと感じたら、足を壁に近づけて行いましょう

デスク腕立て伏せ



お腹をへこませ
姿勢を正す

足は肩幅より
やや広く開く



1・2で曲げ
3・4で戻す

⌚ 40秒

(1セット:10回)

【基本姿勢】

- 机から腕の長さ分離れて立ちます。
- 背筋を伸ばし、お腹をへこませます。

【基本動作】

- 両手を肩幅の位置で伸ばし机の縁につけます。
- ゆっくりと2秒かけてひじを深く曲げます。
- 反動をつけずに2秒かけて元に戻します。

POINT 運動がキツイと感じたら、ひじは浅く曲げて行いましょう

イス・腕突っ張り運動



前傾時、お尻を
少し浮かせる



お尻をゆっくり上
げ、腕で支える

⌚ 40秒

(1セット:10回)

【基本姿勢】

- イスに深く座る
- 状態を前傾し、お腹をへこませます
- 両手でイスの座面を押し、ひじを少し曲げます。

【基本動作】

- 腕に力を込め、ゆっくり2秒かけてお尻を上げます。
- 2秒かけて元に戻します。

POINT ひじは少し曲げたまま行います

腕の横上げ(羽ばたき)運動



両手はギュッと握りしめる

座面の3分の1くらいの位置に座る

【基本姿勢】

- イスに座り、お腹をへこませます。
- 背筋を伸ばし、上体を前傾させます。



ゆっくり腕を上げる

⌚ 80秒
(1セット:10回)

【基本動作】

- 両手に力を込めながら、真横にゆっくりと4秒かけて、肩の位置よりやや高く上げる。
- 4秒かけて元に戻す。

POINT

- ・背筋を伸ばした前傾姿勢を維持して行いましょう
- ・余裕があればダンベル(ペットボトル)を持って行いましょう

腕の押し合い運動



ひじをしっかり横に張る

【基本姿勢】

- イスに座り、背筋を伸ばし、お腹をへこませる。
- 胸の前で両手のひらを合わせて指を組む。



手の位置を左右に移動

手を組む位置を右側に移して10秒
→左側に移して10秒

⌚ 30秒
(1回)

【基本動作】

- 腕に力を込めて10秒押し合う

POINT 全力で押し合わず、やや力を込める程度で行います