

# 暮らしを拓げる10の筋力トレーニング

## トレーニングの目的

このトレーニングは『お年寄りのための安全な筋力トレーニング』（保健同人社）掲載の19のトレーニングから10のトレーニングを選び、これをもとに、歩く、立つ、座る、またぐ、昇る、降りる、高いところのものを取る、落としたものを拾うといった生活動作に役立つトレーニングとして、仲間と一緒に楽しめるように、さまざまな工夫を加えてつくったトレーニングです。

生活動作に必要な筋力や体の動きを身につけること・保つことが、このトレーニングの主目的です。同時に住み慣れた地域で、仲間と一緒にこのトレーニングを楽しむことも大切です。一人で黙々とトレーニングに励むのではなく、仲間とトレーニングを楽しんでください。そして、この活動を通して地域作りを進めてください。

## トレーニングの進め方

トレーニングは初級コース、中級コース、上級コースの計10種類の運動で構成されています。最初は初級コースからはじめ、3～4か月後には中級コースへ進みます。中級コースを3～4か月続けたら上級コースへと進みます。およそ1年かけて上級コースをマスターした後は、上級コースの内容を継続します。

## トレーニングのポイント

- 初級、中級、上級の各コースとも、裏面にある『トレーニングの量・強さ・頻度』を目安に、自分にあわせて調整してください。
- お手本どおりのトレーニング動作は最初の頃は意外に難しいものです。1年ぐらいかけてだんだん上達していくつもりで取り組んでください。

## トレーニングの注意事項

**痛み：**トレーニングにより痛みが生じた場合は、トレーニングを中止してください。

**呼吸：**運動中は、ごく普通に吸ったり吐いたりを保つようにしてください。息を止めたり、イキんだりしてはいけません。

**運動の滑らかさ：**できるだけ滑らかに手足を動かしてください。ロボットのような『カクカク』した動きはやめましょう。1回の動作に6～9秒かけるぐらいのスピードで滑らかに運動してください。1、2、3、4、5、6、7、8と声をかけながら行くと良いでしょう。（例えばトレーニング2の場合、1、2、3、4の号令で腕を伸ばし、5、6、7、8の号令で腕を元の位置に戻すようにします。）

**左右交互の運動：**トレーニング1、トレーニング4、トレーニング5、トレーニング7、トレーニング8は、左右を代えながらそれぞれ8回行います。

**姿勢：**どの運動も姿勢を正しく美しく保つことに注意しましょう。



# トレーニングの安全確保

このトレーニングは自己責任で行うものです。

以下の事項には特にご注意ください。

- 痛み・疲労：**トレーニングによる痛みや疲労には十分ご注意ください。やりすぎは禁物です。
- 転倒：**足を上げたり、つま先立ちになったりすると、バランスを崩して転倒する危険性があります。立位では過信しないで、椅子の背もたれを手すり代わりに使いましょう。
- めまい・失神：**運動の途中でめまいや失神が起こることがあります。体調には十分注意してください。
- 脱水：**運動に伴う多量の発汗は脱水状態を引き起こします。水分補給に注意してください。
- 思わぬケガ：**グループで運動を行う場合、足や手を上げる時に、隣の方とぶつからないよう、十分な間隔を置きましょう。また、椅子やおもりなど、トレーニング機器の取り扱いには十分ご注意ください。思わぬケガをしないようにトレーニング環境や使用機器に気を配りましょう。