

筋トレメニュー (教室1~12回目)

(公社)新潟県理学療法士会

教室	小目標	反復回数	セット数	負荷
1・2回目	運動に慣れる 正しい動きのできる 運動を覚える	10	1~2	
3・4回目		10	2	スクワット追加 (深さ・保持時間)
5・6回目	関節痛なくできる 負荷をかけられる " 上げられる	10	2	250g
7・8回目		10	3	250~500g
9・10回目	負荷を確実にかける 反復回数を上げる 運動速度を上げる	20	2	250~1000g
11・12回目		20	2~3	250~1000g

おもり負荷は痛みに応じて0.5kg or 1kg単位で増加も可能
セラバンドなどでも代用可能(ゴム抵抗・巻く回数などで調整)

太ももの強化 (大腿四頭筋)



1・2・3 片方の膝を伸ばす
4 膝を伸ばしたままつま先を起こす
5・6・7・8 ゆっくりと元に戻す
【ポイント】スクワットで痛みがある人にお勧めの運動です。

【効果】立ち座りが楽になる

スクワット (大腿四頭筋・ハムストリング)



1・2・3・4 膝を曲げ お尻をおろす
5・6・7・8 ゆっくりと元に戻す
【ポイント】反動はつけずに、お尻を後ろに突き出すようにします。膝の痛みがある場合は行わない。

【効果】立ち座りが楽になる 体力がつく

足の付け根・すねの強化 (腸腰筋・前脛骨筋)



1・2・3 片方の太ももを高く上げる
4 太ももを上げたままつま先を起こす
5・6・7・8 ゆっくりと元に戻す
【ポイント】重心をやや前にすると効果的です

【効果】転倒予防(つまづきにくくなる)


おしりの強化 (大殿筋)



1・2・3・4 膝を曲げずに後ろに足をあげる
5・6・7・8 ゆっくりと元に戻す
【ポイント】反動をつけずに腰に負担のない範囲で動かしましょう

【効果】姿勢の改善 歩く距離が延びる

ふくらはぎの強化 (下腿三頭筋)



1・2・3・4 かかとを挙げてつま先立ちになる
5・6・7・8 ゆっくりと元に戻す
【ポイント】バランスに気を付けつかまって行いましょう

【効果】血行改善 歩くスピードが速くなる

