



ゴムバンドを使って 筋力アップ!!



ゴムバンドを使った筋力体操は、軽くて扱いやすく、自分の筋力に合わせて負荷をかえられるため、高齢の方でも安全に行うことができます。鍛えたい部位をピンポイントで鍛えることができるので、「毎日各 10 回！」など目標を決めて筋力アップに取り組みましょう。

（足全体を鍛える体操）

- ①ゴムバンドを土踏まずにあてる。
- ②膝の高さでゴムバンドをつかむ。
- ③膝を曲げたままで身体と足を持ち上げる。
- ④「1 2 3 4」と数えながら足でゴムバンドを伸ばす。（腕の力は使わない。）
- ⑤「5 6 7 8」を数えながら足をもどす。

①・②



③・⑤



④



（太ももの外側を鍛える体操）

- ①ゴムバンドを太ももの位置にあてる。
- ②「1 2 3 4」と数えながら両膝を開く。
- ③「5 6 7 8」と数えながら足をもどす。

①・③



②



「ゴムバンド体操に取り組む際の注意点」

- ・体操を始める前には体調チェックを行いましょう。
- ・ゴムアレルギーのある方は注意が必要です。かゆみやショックなどの症状が現れた場合は直ちに使用を中止し、医療機関を受診しましょう。
- ・ゴムバンドは消耗品です。長い爪や指輪などの金属で傷つけないよう注意しましょう。
- ・伸ばしすぎると切れてしまう恐れがあります。元の長さの3倍以上伸ばさないようにしましょう。

オニスター体操「上級編」でゴムバンドを使った体操を取り入れています。チャレンジしてみてください！

