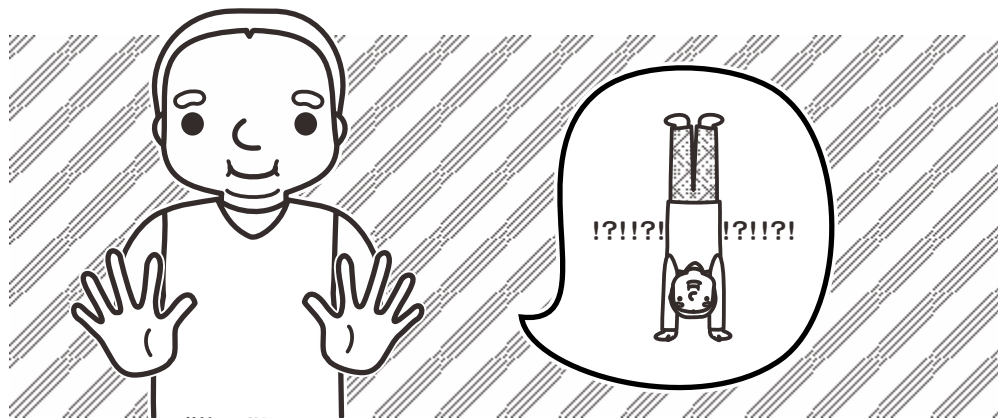


手・腕の力をつけよう



日常生活は手・腕を使う

お茶碗を持つのも歯を磨くのも、手や腕の筋力を使って行います。加齢とともに筋肉が衰え、手や腕の筋力が低下してくると、「ビンやペットボトルのふたが開けにくい」「雑巾が固く絞れない」など、日常生活の中で不便に感じるが増えてきます。

転びそうになって、とっさに地面に手をついた時、手や腕の力が弱っていると手首を骨折することもあります

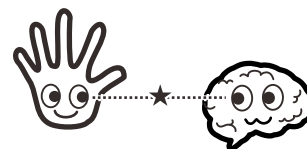
握力が低下すると心筋梗塞や脳卒中のリスクが上昇するという研究結果もあります



手や腕を動かす運動をしよう

筋力の衰えは運動で改善することができます。手や腕の運動で得られる効果は、単に握る力が強くなるだけではありません。

手や腕を動かす単純な動作でも、その信号が脳に届き、脳の老化を防いで認知症の予防効果も期待できます。



特別な道具がなくてもすぐにできる運動で手・腕を鍛えましょう

宣言

明るい笑顔

すぐ返事

伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

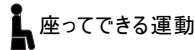


手・腕の力をつける運動

運動をする時のコツ

- 呼吸を止めない 呼吸を止めて運動をすると血圧が上がることがあり危険です。
- 回数にこだわらない できる回数から始め、徐々に増やしましょう。
- 体の不調がある時は無理をしない
..... 手・腕の疾患や症状のある方は、医師に相談してから無理のない範囲で行いましょう。痛みを感じる時は中止しましょう。

パーグー



……指の動きをスムーズにする……

背筋を伸ばしてイスに座る

目安は5~10回



イスに座って
ひじを曲げて
両手を上げる



両手を開き
指を揃えて
手の平を
前に向ける



第一関節と
第二関節を
曲げる



付け根から
指を曲げて
グーにする



手を開いて
元に戻す

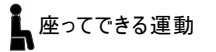


第二関節を曲げて
手の平に指先を
つける



付け根は曲げたまま
第一関節と第二関節を
まっすぐ前に伸ばす

お風呂でパーグー

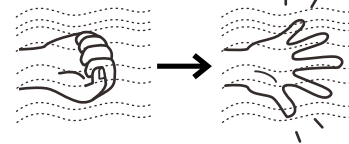


……握力を鍛える……

お風呂のお湯に浸かって

目安は20回

初めはゆっくり、慣れたら素早く



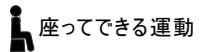
握る時は
水を握りつぶすように
できるだけ力強く行う



お湯の中で
手をグーにして
パッと開く、を
繰り返す

開く時は
思いきり指を伸ばして
手の平のストレッチをする

お米握り



……手首から先の筋肉を鍛える……

丈夫なポリ袋に米200g程を入れ、
袋の口をしっかりと閉じる

目安は10回×3セット



ひじは直角に
曲げて
固定する



手首だけ動かす
のがポイント



イスに座って
右ももの上に
左手を置き、
その上に右腕の
ひじを乗せて
お米の袋を持つ

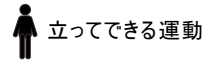
手の平は下向きで
お米をギュッと
握りながら
手首を上に向けて
5つ数える

ゆっくり下ろす

手の平を上向きに
して軽く握りながら
手首を上に向けて
5つ数える

ゆっくり下ろし
左手も同様に行う

壁で腕立て伏せ



……肩と上腕の筋肉を鍛える……

壁に向かって腕を伸ばし、
指の先が壁につく位置に立つ

目安は5~10回



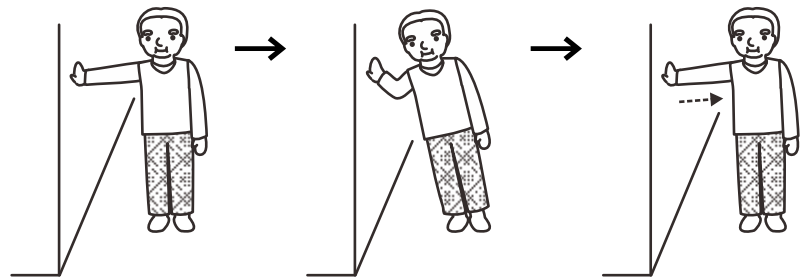
腰が曲がらない
ようにしましょう

① 両腕を伸ばして
肩幅より少し開き、
手の平を壁につける

ひじを
ゆっくり
曲げる

あごが壁につく
くらい曲げたら
ひじをゆっくり
伸ばして
姿勢を戻す

② 両手での腕立て伏せに慣れたら
片手でやってみましょう



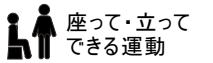
片方の腕を
伸ばして
手の平を
壁につける

ひじをゆっくり
曲げて頭を
壁に近づける

ひじをゆっくり
伸ばして
姿勢を戻す

反対の腕も
同様に行う

タオル絞り



……前腕部の筋肉を鍛える……

乾いたタオルを1枚用意する

目安は10回×3セット

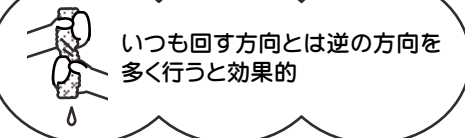


手首は曲げず、
腕と一直線に
伸ばしましょう

折りたたんだ
タオルの両端を
持って、腕を
まっすぐ前に
伸ばす

腕の位置を変えずに
雑巾を絞るように
タオルの片方を前に
もう片方を逆に回す

元の位置に戻し
次は反対方向に
回す



いつも回す方向とは逆の方向を
多く行くと効果的

絞る動作がつかく感じるなら
そのまま強く握ってみましょう

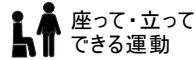
雑巾を固く絞れる
ように、握力を
鍛えましょう



腕を前に伸ばして
タオルの両端を
強く握る

握る動作を繰り返すだけでも
握力と筋力を鍛えられる

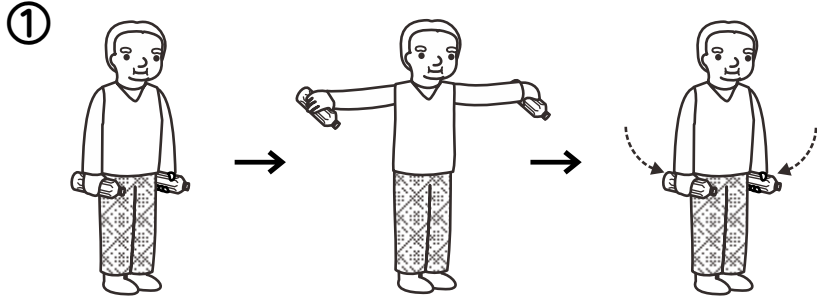
ペットボトルを上げ下げ



- ……①肩と上腕の筋肉を鍛える……
- ……②前腕部の筋肉を鍛える……

500mlのペットボトルに水を入れ
両手に1本ずつ持つ

目安は10回×3セット

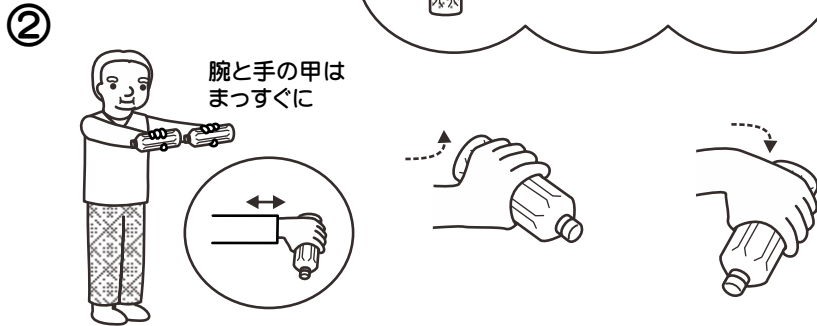


① 手の平を内側にして
ペットボトルを
床と平行に持ち
両腕をまっすぐ下ろす

両腕を真横に
上げる

元の位置に
ゆっくり戻す

中に入れる水の量を変えると
筋肉への負荷を調整できる



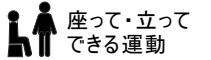
② 腕と手の甲は
まっすぐに

両腕を前に伸ばし
手の平を下側にして
ペットボトルを
床と平行に持つ

腕の位置は
そのまま
手首だけを
上に曲げる

次に手首だけを
下に曲げる
上下に曲げて
1回と数えます

ペットボトルを上げ下げ



- ……③上腕の筋肉を鍛える……
- ……④前腕部の筋肉を鍛える……

目安は10回×3セット

体をまっすぐに保つ姿勢で
体幹も鍛えられる

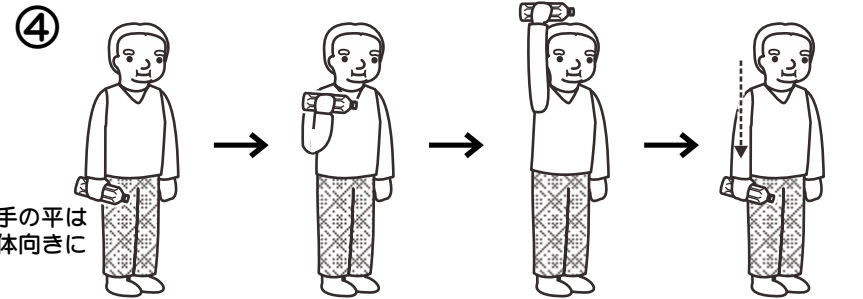


③ ひじは体から
離れないように
しましょう

ペットボトルを縦に持ち
手の平を前に向けて
両腕をまっすぐ下ろす

右腕のひじを曲げて
ペットボトルを肩の
近くまで持ち上げて
元に戻す

左腕も
同様に行う



④ 手の平は
体向きに

片方の手で
ペットボトルを
横にして持ち、
腕をまっすぐ
下に下ろす

ひじを曲げて
ペットボトルを
肩の近くまで
持ち上げる

ひじを伸ばして
上に上げる

ゆっくり
元に戻す

前
後ろ

手の平の向きを、前向き・
後ろ向きに変えて行くと、
違う筋肉も鍛えられる