



〈新春特別号〉

発行：一般社団法人 日本ケア・ウェルネス協会



一年の計は、筋肉にあり!! 目指せ！筋力アップ!!

2026年、あけましておめでとうございます！新しい年がスタートしました。皆様は今年、どのような目標を立てられましたか？

「今年こそはもっと健康に！」と掲げた方も多いのではないのでしょうか。

その目標を達成し、一年間を元気に駆け抜けるためには、やはり**「筋肉の維持」**が欠かせません。

皆様が毎週楽しみにされているトランポリン教室では、重力に逆らって立ち上がり、歩くための力の源となる**「抗重力筋(こうじゅうりょくきん)」**を重点的に鍛えています。しかし、週に一度の教室だけでは、どうしても効果に限界がきてしまいます。

そこで今年のご提案です。**「教室での運動 + 自宅でのちよいトレ」で、効率よく筋肉を貯金していきませんか？ 今号の巻末には、新春特別版として「すね・ふくらはぎ・太もも・お尻・お腹・背中」**の6つの抗重力筋を、お家で簡単に鍛える方法を掲載しました。ぜひチャレンジしてみてください！

【予告】 運動と同じくらい、「タンパク質」の摂取も重要です。次号では「上手なタンパク質の摂り方」についてお話しします。どうぞお楽しみに！

VOICE

今号の参加者の声(VOICE)では北九州市在住の伊上さんのお声をお届けします。



右側：伊上美津子さん（91歳）

（左側はクラブ責任者の井料知子さん）



トランポリンの上では自由自在!?

Q：何年目のご参加ですか？

A：2022年（令和4年）からで今年で5年目です。

Q：参加のきっかけは？

A：筒井市民センターでの募集を知り、自分自身の健康のために参加しました！

Q：どんな変化がありましたか？

A：脊柱管狭窄症（せきちゅうかんきょうさくしょう）を患っていて、一時期は全く歩くことができませんでしたが、トランポリンを始めてから少しずつ歩ける様になりました。本当にびっくりしています！

Q：どんな点が楽しいですか？

A：地面の上ではできない動きが、トランポリンの上ではできるんです！楽しいですよ！また、みんなのおしゃべりや先生との会話にはまっています！本当に幸せを感じています。

Q：体力がついた実感はありますか？

A：決して歩くスピードは速くないけれど、みんなが「きつい」と言っている坂道も楽に登れるようになりました。後10年は頑張るつもりです！

Q：最後に一言どうぞ

A：トランポリン運動を頑張っている皆さんへ、私もトランポリン運動で体力に自信がつかしました。これからも一緒にトランポリン運動を継続して頑張りましょう！

「努力は必ず実る！」

2026年新春特別号 ◆ 自宅で出来る簡単筋トレ(抗重力筋)◆

①【すね】つま先上げ運動 (トゥレイズ)

1. 椅子に深く、背すじを伸ばして座ります。かかとは床につけたままにします。
2. かかとを支点にして、両足つま先をゆっくりと、できるだけ高く持ち上げます。
3. すねの筋肉が「キュッ」と収縮するのを感じながら、一番高い位置で1~2秒保ちます。
4. ゆっくりとつま先を下ろします。
5. これをリズムカルに10~20回繰り返します。1日2~3セット



②【ふくらはぎ】かかと上げ運動 (カーフレイズ)

1. 椅子の背もたれやテーブルなどについて、足を肩幅程度に開いて立ちます。
2. 息を吐きながら、両方のかかとをゆっくりと持ち上げ、つま先立ちになります。
3. 上げきったところで1~2秒保ちます。ふくらはぎの筋肉が使われているのを感じましょう。
4. 息を吸いながら、ゆっくりとかかとを床に下ろします。
5. これを10~20回繰り返します。1日2~3セット



③【ふともも】椅子に座って膝伸ばし運動 (レッグエクステンション)

1. 椅子に深く、背すじを伸ばして座ります。安定するように、椅子の横を軽く持ちます。
2. 片方の足つま先を天井に向けながら、息を吐きながらゆっくりと膝を伸ばしていきます。
3. 太ももの前の筋肉が「キュッ」と硬くなるのを感じながら、膝が伸びきるところまで上げ、その状態で3~5秒間保ちます。
4. 息を吸いながら、ゆっくりと元の位置に足を下ろします。
5. これを片足ずつ、5~10回繰り返します。左右両方行いましょう。1日2~3セット



④【お尻】後ろ足上げ運動 (スタンディング・ヒップエクステンション)

1. 椅子の背もたれやテーブル、壁などに両手について、まっすぐ立ちます。
2. 息を吐きながら、片方の足をゆっくりと後ろに持ち上げます。この時、膝は伸ばしたままで、お尻の筋肉が硬くなるのを意識します。
3. 体が前に倒れないように注意し、無理のない高さまで上げたら、その位置で3秒ほど保ちます。
4. 息を吸いながら、ゆっくりと元の位置に足を下ろします。
5. これを片足ずつ、5~10回繰り返します。左右両方行いましょう。1日2~3セット



⑤【おなか】椅子に座ってニータッチ

1. 椅子に浅めに腰掛け、背すじを伸ばします。
2. 息を吐きながら、右膝と左肘をおへその前で近づけるように、上半身を少しひねりながら体を丸めます。「無理のない範囲で」
3. 息を吸いながら、ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
4. 今度は反対に、左膝と右肘を近づけます。

目安: 左右交互に10回を1セットとし、1日2~3セット



⑥【せなか】座って背すじ伸ばし(キャット&カウ)

1. 椅子に浅めに座り、足は肩幅に開いて床につけます。手は膝の上に置きます。
2. 息を吸いながら、胸を張り、顔を少し上げます。背中を軽く反らせるイメージです。
3. 次に、息を吐きながら、おへそを覗き込むように背中を丸めます。
4. この動作を、ゆっくりと5~10回繰り返します。1日2~3セット

