

# ① 腕を前に上げる運動（腕の前上げ）

【主に働く筋肉】 さんかくきん ぜんぶせんい 三角筋 前部繊維（肩の前面）

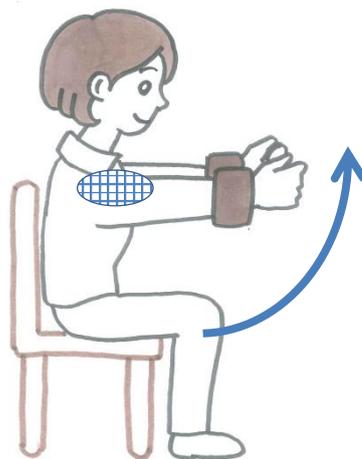
【運動の効果】 お料理や庭木の手入れ、洗濯物干しなど、腕を前に上げる（上げておく）動作が楽に行えるようになる。

手で物を持つ・握る力や、指先でつまむ力もアップ。

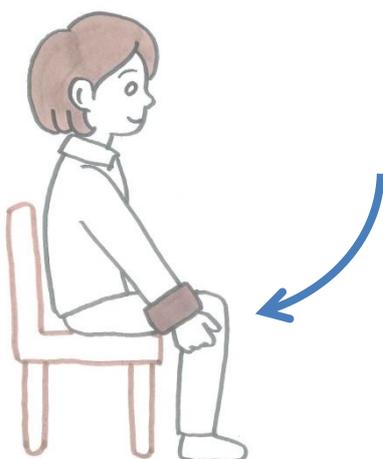
【運動の注意】 肩や背中に痛みがある方は、運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行うこと。



① 背すじを伸ばして椅子に座る。両手を軽く握り、腕を自然におろした状態から始める。

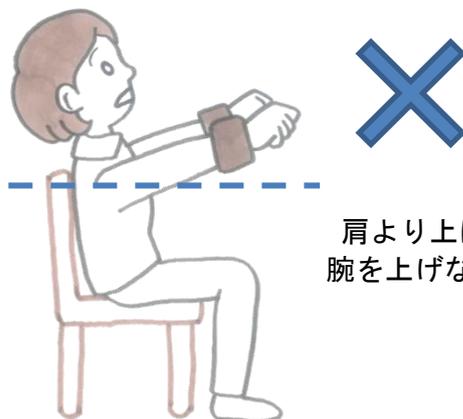


② 掛け声の『1、2、3、4』で肩の高さまで両腕を上げる。動作中は手の甲が外側を向き、親指が上に来るようにする。（車のハンドルを握るようなイメージ）腕を下ろすときも同様。



③ 掛け声の『5、6、7、8』で元の位置まで腕をおろす。  
④ リズムにあわせて、ゆっくり10回くりかえす。

【悪い例】 腕を高く上げすぎないこと。肩より高く上げると肩関節を痛めます。また、手の向きが違うと、違う筋肉に過度の負担がかかり、肩や、肘、手首を痛めるおそれがあります。



肩より上に腕を上げない

## ② 腕を横に上げる運動（腕の横上げ）

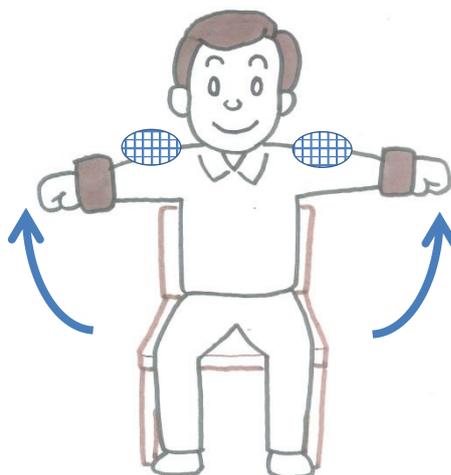
【主に働く筋肉】 さんかくきん ちゅうぶせんい 三角筋 中部繊維（肩の側面）

【運動の効果】 片手で荷物を持ったり、バッグを肩にかけたり、腕を横に上げる（上げておく）動作が楽に行えるようになる。

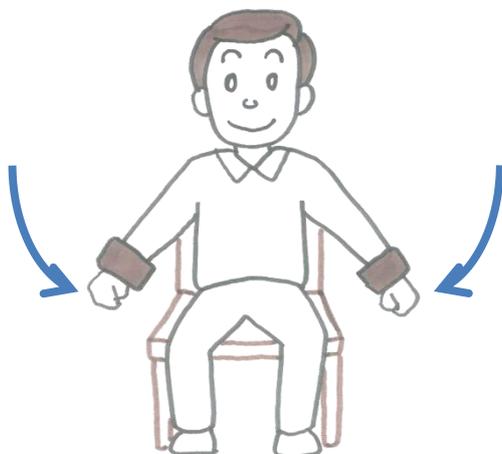
【運動の注意】 肩や背中に痛みがある方は、運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行うこと。



① 背すじを伸ばして椅子に座る。両手を軽く握り、腕を自然におろした状態から始める。

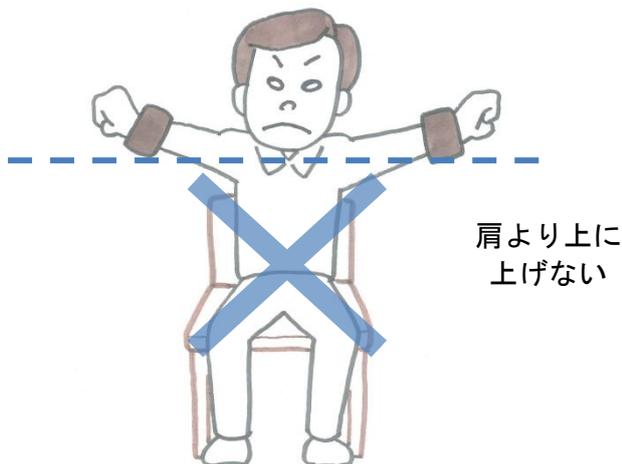


② 掛け声の『1、2、3、4』で肩の高さまで両腕を上げる。できるだけ真横に上げるようにし、斜め前に上がらないように意識する。動作中は手の甲が上を向き、親指が下を向くようにする。下ろすときも同様。



③ 『5、6、7、8』で元の位置まで腕をおろす。  
④ リズムにあわせて、ゆっくり10回くりかえす。

【悪い例】 腕を高く上げすぎない。肩より高く上げると肩を痛めます。



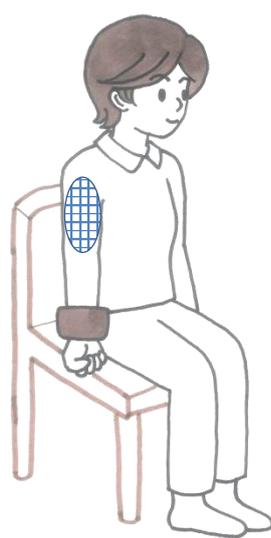
### ③ 腕を曲げ伸ばしする運動（肘曲げ）

【主に働く筋肉】 じょうわんにとうきん 上腕二頭筋（力こぶができるところ）

【運動の効果】 重い物を持ち上げたり、引き寄せたりする動作が楽に行えるようになる。手すり等につかまり体を支える力もアップ。

【運動の注意】 肘関節に痛みがある方は、運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行うこと。

勢いよく腕を伸ばさないよう注意する

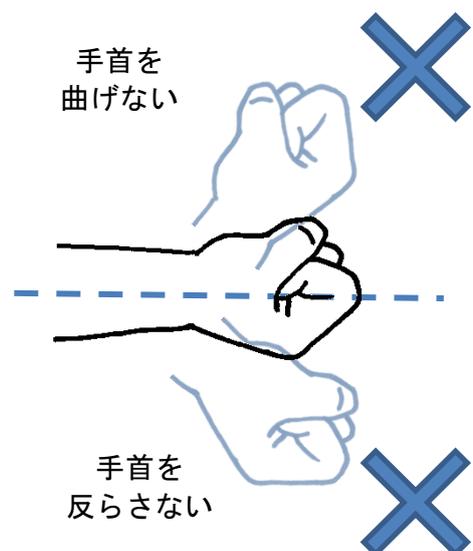


① 椅子に座り、手のひらが正面を向くようにして両手を軽く握る。わきを締め肘を体につけた状態から始める。反対側の手で肘を支えてもよい。

② 掛け声の『1、2、3、4』で肘を曲げる。動作中は手首をまっすぐに保ち、手のひら側を肩に近づける（握った手の親指が外に向く）ようにする。腕を下ろすときも同様。

③ 『5、6、7、8』で元の位置に戻す。このとき肘が勢いよく伸びきらないように、慎重に動かす。

④ 10 回くりかえす。反対側も同様に行う。



#### 【注意】

- ① 肘が体から離れたり、手の向きが違うと、肩や肘、手首を痛めるおそれがあります。
- ② 動作中は常に手首をまっすぐに保つこと。手首を動かすと肘や手首を痛めます。
- ③ 腕を勢いよく伸ばさないように。肘を痛めます。