

○準備体操○

立位	座位	床座位
1. 深呼吸		
4秒で吸って、4秒で吐く ×3回		
2. 首の運動		
前後屈×3回(4秒で前屈・4秒で戻す、4秒で後屈・4秒で戻す) 左右にたおす×3 首回し左右1回		
3. 肩の運動		
前から後ろ、後ろから前、すくめて力を抜く×3回 (4秒で上げて、4秒で戻す)(4秒ですくめて、4秒で戻す)		
4. 体幹の回旋		
座位参照		座位参照
4秒回旋、4秒で戻す×6回		
5. 肩と脇腹伸ばし		
座位参照		座位参照
4秒で上げて、4秒で戻す×6回		
6. ハムストリングス		
		
<p>片側2回ずつ×2回 8秒で倒し、8秒で戻す ・ゆっくり行います。太もも、ふくらはぎが少し伸ばされたと感じるところでとめましょう。</p>		

※ストレッチの時も、呼吸をしながら行う。

※息は止めない

※少し痛いと感じるぐらいのところにとめます。

○本体操○

立位	座位	床座位
1. 大腿四頭筋		
		
<p>スクワット 4秒で下して4秒で戻す 10回</p>	<p>膝を伸ばす 4秒で上げて4秒で戻す 交互に5回</p>	<p>4秒で上げて4秒で戻す 交互に5回 (腰が痛い人は膝を曲げて行う)</p>
<p>☆効果・ポイント等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・この筋肉は太ももにあたります。身体の中の大黒柱、すべての動作に関係します。</li> <li>・立つ、座る、歩くなど多くの動作において使う筋肉です。</li> <li>・この運動を行うことは膝の痛みに効果的です。</li> </ul>		
2. 中殿筋		
		
<p>足をやや後方に開く 4秒で上げて4秒で戻す 片側5回ずつ</p>	<p>膝の外側に手をおき、その手を押し すように足を開く 4秒で上げて4秒で戻す 10回</p>	<p>足をやや後方に開く 4秒で上げて4秒で戻す 片側5回ずつ</p>
<p>☆効果・ポイント等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・この筋肉は股関節の筋肉です。歩く時に股関節を安定させます。</li> <li>・この筋肉を鍛えることで歩行が安定します。</li> <li>・左右のバランス能力を鍛えます。</li> </ul>		

### 3. 殿筋群



足を後ろにあげる  
4秒で上げて4秒で戻す  
×5回



お尻をきゅっと締める  
4秒で引き締めて4秒で戻す  
×10回



上向きにお尻を上げる  
4秒で上げて4秒で戻す×10回



左右交互に  
4秒で上げて4秒で戻す×5回  
①、②のどちらか

☆効果・ポイント等

・お尻の筋肉を鍛えることで歩行を安定させます。

#### 4. 下腿三頭筋・前脛骨筋



かかと上げ1, 2で上げて3, 4で下す  
つま先上げ5, 6で上げて7, 8で下す×10回

つま先の上げ下ろし  
1, 2で上げて 3, 4で下す  
×10回

#### ☆効果・ポイント等

- これらの筋肉はふくらはぎとすねの部分になります。
- これらの筋肉を鍛えるとつま先が上がり易くなり、つまずき難くなります。

#### 5. 足指グーパー



かかとを付けてグーパー  
4秒でグー、4秒でパー  
片足ずつ行う交互に×5回

かかとを付けてグーパー  
4秒でグー、4秒でパー  
両足で×10回

#### ☆効果・ポイント

- 足指を広げることで血の流れを良くします。
- 足指全体に力が入り、安定した歩行となり、転倒予防にもなります。

## 6. 腹筋群



①



②

片方の肘と反対側の膝をつける  
4秒で上げて、4秒で戻す  
交互に片側5回ずつ

①腹筋 10回  
肩甲骨が少し上がる程度  
首を少し上げるだけでも良い  
②座位と同様交互に片側5回  
①か②のどちらか

### ☆効果・ポイント

- ・膝は真上に上げ、肘を近づける。体のねじりを意識します。(床①を除く)
- ・これらの筋肉は体幹を支え、歩行の安定性を高めます。

## 7. バランス(左右)



4秒で手を伸ばして、4秒で戻す  
左右交互に片側3回両手を上げて戻す  
重心をかけた反対側のかかとをうかす

4秒で手を伸ばして、4秒で戻す  
横に手を伸ばす  
お尻を浮かすイメージ

### ☆効果・ポイント

- ・移動する臀部に重心をのせる。(座位・床座位)
- ・立位や歩行の際にバランスを保ち、転倒を予防します。

## 8. バランス(前後)



右足を1, 2で前へ出す3, 4で戻す  
 右足を1, 2で後へ出す3, 4で戻す  
 左足も同様に  
 ×3回

前後へできるだけ手を伸ばす  
 1, 2で前、3, 4で戻す  
 1, 2で後、3, 4で戻す  
 ×3回

片足ずつ  
 4秒で前へ  
 4秒で戻す  
 ×3回

☆効果・ポイント

- ・重心移動を意識する。

## 9. 上腕二頭筋・三頭筋、上肢の関節運動



2秒で曲げて2秒で伸ばす×10回  
 肘手首を曲げて肩にタッチ

☆効果・ポイント等

- ・この筋肉は腕を曲げたり、物を引き寄せたりすると時に使います。

## 10. 肩甲帯の運動(肩の内旋・外旋)

座位参照



2秒で開いて2秒で戻す×10回

脇を締めて、腕をお腹の前へ

脇を締めて、腕を外側へ

☆効果・ポイント

- 肘は体につけたまま、肘を軸にして手を大きく動かす。(円を描くように)

## 11. 肩甲帯の運動(肩甲骨の内転・外転)

座位参照



4秒で胸を開いて4秒で戻す×5回

胸を縮める(肩甲骨を離す)

胸を開く(肩甲骨をくっつける)

☆効果・ポイント

- 肩甲骨は肩と腕をつなぐ役割をしています。
- 肩甲骨の動きがよいと、腕の動きもよくなります。

○整理体操○ 椅子か床に座って行う

1. 手足ブラブラ

2. ふくらはぎをもむ

3. 深呼吸

4秒で吸って、4秒で吐く ×3回

※いずれの運動も痛みが強くなるようなら中止しましょう。

※できる範囲の中で、無理なく行いましょう。