

しっかりと筋力を高める

膝伸ばし



・座って行います。



・片方の膝をしっかりと伸ばし、6秒間保持します。まずは5回繰り返しましょう。



・反対の脚も行いましょう。
・慣れてきたら10回程度に増やしましょう。

太ももの前の筋肉（大腿四頭筋）は、立ち上がったり、歩いたりする際にとても重要な筋肉です。加齢や病気、歩かなくなったりすると、最も筋力が低下する筋肉なのでしっかりと運動しましょう。

●安定した座位が取れない場合は、背もたれや手でしっかりと把持して転倒を防ぎましょう。●運動の回数は、筋力や体力に応じて調整しましょう。●膝などに痛みがある場合はスタッフに相談しましょう。



しっかりと筋力を高める

片脚開き交互左右



・座って行います。



・片方の脚を外にできるだけ大きく開きましょう。そして元に戻します。



・ついで反対の脚も外に開き、戻しましょう。
・左右交互に5回～10回繰り返します。

両脚開きの運動は、バランスの良い歩行や浴槽への出入りなどに必要な股関節外側の筋肉（主に中殿筋）を鍛えます。

●安定した座位が取れない場合は、背もたれや手でしっかりと把持して転倒を防ぎましょう。 ●運動の回数は、筋力や体力に応じて調整しましょう。 ●股関節に痛みがある場合は、中止するか、開く角度を小さくしましょう。



しっかりと筋力を高める

片脚もも上げ 交互左右



・座って行います。



・片方の太ももをゆっくりと上に持ち上げ降ろしましょう。



・ついで反対の太ももも同じように持ち上げ降ろします。左右の脚を交互に10回ほど繰り返します。

股関節前の筋肉（腸腰筋）は、浴槽への出入り、歩行時のつまずき転倒を予防するためにとても大切な筋肉です。しっかりと運動しましょう。

●安定した座位が取れない場合は、背もたれや手でしっかりと把持して転倒を防ぎましょう。●太ももをできる限り最後まで持ち上げましょう。●運動の回数は、筋力や体力に応じて調整しましょう。



しっかりと筋力を高める



・座って行います。



・踵は床につけたままで、両足同時につま先を持ち上げましょう。しっかりとつま先を持ち上げた後降ろしましょう。20回ほど繰り返しましょう。

足のすねの前にある筋肉（前脛骨筋）を鍛えます。この筋肉は、歩行時のつまずき転倒を予防するのに大切です。

- 両側同時が辛い場合、片脚ずつ行いましょう。
- 安定した立位が取れない場合は、椅子に座って行いましょう。
- 運動の回数は、筋力や体力に応じて調整しましょう。



しっかりと筋力を高める

かかと上げ (座り姿勢)



・座って行います。



・つま先は床につけたままで、両足同時に踵を持ち上げましょう。しっかりと踵を持ち上げた後、踵を降ろしましょう。20回ほど繰り返しましょう。

ふくらはぎの筋肉（下腿三頭筋）を鍛えます。この筋肉は歩行や階段昇降に必要です。下腿三頭筋は「第2の心臓」とも言われ、下肢の血流改善にも効果的です。

- 筋力の弱い方は踵を軽く持ち上げる程度から始めましょう。
- 下肢に痛みがある場合は座って行いましょう。
- 運動の回数は、筋力や体力に応じて調整しましょう。



しっかりと全身持久力を高める

座って足踏み



・姿勢を正しくして座って行います。



・腕を振りながら、「イチ・二」「イチ・二」とリズムよく歩くように太ももを交互に持ち上げましょう。左右交互に30回を目安に行いましょう。途中、辛くなったら休憩をいれましょう。



座って足踏み（チェアーウォーキング）は、全身の持久力を高めると同時に浴槽への出入りやつまずき転倒を予防する股関節前面の筋肉（腸腰筋）を鍛えます。

●安定した座位が取れない場合は、肘付きの椅子などを利用して転倒を防ぎましょう。●運動の回数は、筋力や体力に応じて調整しましょう。●痛みがある場合はスタッフに相談しましょう。



しっかりと筋力を高める

座って足踏み (1歩先へ)



・座って行います。



・片方の膝を伸ばしましょう。その際、歩く時のように腕を振りましょう。



・伸ばした膝を戻すと同時に、反対の脚の膝を伸ばします。左右交互にリズム良く20回ほど繰り返しましょう。腕の振りも忘れないでください。

太ももの前の筋肉（大腿四頭筋）は、立ち上がった時、歩いたりする際にとても重要な筋肉です。加齢や病気、歩かなくなったりすると、最も筋力が低下する筋肉なのでしっかり運動しましょう。

●安定した座位が取れない場合は、背もたれや手でしっかりと把持して転倒を防ぎましょう。●膝をできる限り最後まで伸ばしましょう。●運動の回数は、筋力や体力に応じて調整しましょう。

