

しっかりと筋力を高める

おしり持ち上げ (支持あり)



- ・座って行います。



- ・机や椅子などを利用して転倒を予防しながらお尻を椅子から離すようにしましょう。



- ・できる限り高くお尻を椅子から離します。座るときはゆっくりと。10回ほど繰り返しましょう。

お尻持ち上げの運動は太もも前面の筋肉（大腿四頭筋）を鍛えます。安定した机などを支持して行いましょう。始めは立ち上がりができなくても大丈夫です。できる限りお尻を椅子から離しましょう。

●股・膝などに痛みがある場合はS-Grade1-1（膝伸ばし）を行ってください。●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

両脚開き (座り姿勢)



- ・姿勢を正しくして座って行います。



- ・両脚を同時に、できるだけ大きく開きます。



- ・ゆっくりと両脚を閉じます。
- ・この運動を20回ほど繰り返しましょう。

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、開く角度を小さくしましょう。



運動の動画を見る



しっかりと筋力を高める

片足もも上げ (座り姿勢)



・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ましょう。
・10回ほど繰り返します。



・反対の太ももも同じように運動しましょう。

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。



しっかりと筋力と可動性を高める

体幹の運動 (座り姿勢・前後)



- ・座って行います。
- ・しっかりと足を床につけて行いましょう。
- ・足幅を広くすると安定感が増します。



- ・体をゆっくりと前に倒しましょう。



- ・元にもどします。



- ・転倒しない程度にゆっくりと体を後ろに倒しましょう。前後10回程度繰り返しましょう。

体幹の筋肉である腹筋と背筋は正しい姿勢や歩行などの日常生活においてもとても重要です。しっかりと筋力をつけましょう。

- 坐位バランスに不安がある方は、手を椅子や机にそえて転ばないように注意し行いましょう。
- 腰痛があるかたは痛みのない範囲で行うか中止しましょう。
- 運動の回数は、筋力や体力に応じて調整しましょう。



しっかりと筋力と可動性を高める

体幹の運動 (座り姿勢・左右)



- ・座って行います。
- ・しっかりと足を床につけて行いましょう。
- ・足幅を広くすると安定感が増します。



- ・左右のお尻は椅子に着けたままで体を真横に倒しましょう。
- ・まずは左（右）、ついで逆に倒します。
- ・10回ほど左右に倒しましょう。



脊柱の可動性は、ベッドや布団から起き上がったたり、物を取ったりするなどの生活に必要です。

- 坐位バランスに不安がある方は、手を椅子や机にそえて転ばないように注意し行いましょう。
- 腰痛があるかたは痛みのない範囲で行うか中止しましょう。
- 運動の回数は、筋力や体力に応じて調整しましょう。



しっかりと筋力と可動性を高める

体幹の運動 (座り姿勢・回旋)



- ・座って行います。
- ・しっかりと足を床につけて行いましょう。
- ・足幅を広くすると安定感が増します。



- ・左右のお尻は椅子に着けたままで体を回転させましょう。
- ・まずは左（右）、ついで逆に回しましょう。
- ・左右10回ほど行いましょう。



体幹の筋力や可動性は、ベッドや布団から起き上がったり、物を取ったりするなどの生活に必要です。

- 坐位バランスに不安がある方は、手を椅子や机にそえて転ばないように注意し行いましょう。
- 腰痛があるかたは痛みのない範囲で行うか中止しましょう。
- 運動の回数は、筋力や体力に応じて調整しましょう。

