

しっかりと筋力を高める

立ち座り
(支持あり)

・座って行います。



・安定した机や椅子などを利用して転倒を防ぎながら立ち上がりましょう。ついでゆっくりと座りましょう。



・立つときはしっかりと膝を伸ばしましょう。10回ほど立ち座りを繰り返しましょう。

立ち座り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。最初は手の力を借りて行っても大丈夫。力がついてきたら、次第に手の介助量を減らしましょう。

●股・膝、腰などに痛みがある場合は、S-Grade1-2か2-3に運動を変更しましょう ●運動の回数は、筋力や体力に応じて調整しましょう。



しっかりと筋力を高める

片脚もも上げ (支持あり)



- ・立って行います。
- ・安定した机や椅子などを利用して、転倒に注意しましょう。



- ・机や椅子につかまったまま、片方の足を持ち上げ、10秒ほど保持します。持ち上げる脚の高さは筋力や体力にあわせて調節しましょう。



- ・ついで反対の脚も行いましょう。
- ・左右交互5~10回ほどを目安に繰り返しましょう。

片脚もも上げは、股関節の前にある筋肉（腸腰筋）を鍛えます。この筋肉は、浴槽への出入り、つまずき転倒を予防する大切な筋肉です。また、立位で行うため反対側の太もも前の筋肉（大腿四頭筋）も鍛えます。さらにバランス運動や骨強化にも貢献する運動です。

●安定した立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。 ●転倒の危険がある場合や下肢に痛みがある場合は、S-Grade1-1や2-3の運動に変更しましょう。 ●運動の回数は、筋力や体力に応じて調整しましょう。



しっかりと筋力を高める

つま先上げ



- ・立って行います。
- ・壁（机・椅子）などに支持して転倒を予防します。



- ・両側同時につま先を持ち上げ降ろします。
- ・この運動を10回程度繰り返しましょう。

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



・机や椅子などにつかまり、立位をとります。腰に痛みのある方は背中が真っ直ぐになるよう机や椅子の高さを調整しましょう。脚は肩幅程度に開きましょう。



・両足同時に踵を床から離すようゆっくりと持ち上げましょう。



・ついで、ゆっくりと踵を下ろし、元の立位に戻りましょう。
・筋力に応じて10回から20回行いましょう。

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。



しっかりと筋力とバランスを高める

座って足踏み (腕を大きく突き上げて)



・座って行います。



・その場で、大きく足踏みをしながら大きく腕を振りましょう。



・左右30回、もしくは1から5分間行いましょう。

大きなもも上げと腕振りを組み合わせた運動は、バランス能力の向上に役立ちます。また、時間を長く行えば全身持久力の改善にも効果を発揮します。

●安定した坐位が取れない場合は、肘掛けのある椅子に腰掛けて行いましょう。 ●運動の回数や時間は、筋力や体力に応じて調整しましょう。



しっかりと筋力とバランスを高める

片脚開き (支持あり)



- ・机や椅子を利用し、転倒を予防しながら行います。
- ・両足を揃えた立位で行います。



- ・片方の脚をゆっくりと真横に開きましょう。
- ・ついで、ゆっくりと元に戻します。



- ・この運動を10回繰り返し、つぎに反対の脚も行いましょう。

片脚開きの運動は、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。立位で行うため反対側の太もも前の筋肉（大腿四頭筋）も鍛えます。さらにバランス運動や骨強化にも貢献する運動です。

●安定した立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。●立位に不安がある場合、腰や下肢に痛みがある場合はS-Grade2-2に変更してください。



しっかりと筋力とバランスを高める

体幹の運動 (両腕曲げ伸ばしver.)



- ・座って行います。
- ・足を肩幅より広く開きましょう。



- ・体を前に倒しながら両手を前に伸ばしましょう（床に水平に）。
- ・ついで体を元（後方）に戻しながら、肘を曲げ腕を後方に引きながら胸を張ります。
- ・10回程度繰り返しましょう。



この運動は体幹と上肢を同時に使い、体幹筋力と坐位バランスを高める目的があります。

●転倒しないように体の前方移動を調節しましょう。 ●腰の痛み
に注意してください。 ●運動の回数は、筋力や体力に応じて調整
しましょう。



しっかりと筋力とバランスを高める

体幹の運動 (両腕開き ver.)



- ・座って行います。
- ・足を肩幅より広く開きましょう。



- ・体を前に倒しながら両手を横に広げましょう（床に水平に胸を張ります）。
- ・そして元の姿勢に戻りましょう。
- ・10回程度繰り返しましょう。



この運動は体幹と上肢を同時に使い、体幹筋力と坐位バランスを高める目的があります。

●転倒しないように体の前方移動を調節しましょう。 ●腰の痛み
に注意してください。 ●運動の回数は、筋力や体力に応じて調整
しましょう。



しっかりと筋力とバランスを高める

片手足開き



- ・座って行います。
- ・足を肩幅より広く開きましょう。



- ・片方の脚を開きながら、同側の手を斜め上に挙げましょう。



- ・ついで反対の脚と手で行いましょう。
- ・左右交互にリズム良く10~20回ほど行いましょう。

この運動は体幹と上肢を同時に使い、体幹筋力と坐位バランスを高める目的があります。

- 肩に痛みがある方は、手の挙げ方を工夫しましょう（大きさや方向）
- 運動の回数は、筋力や体力に応じて調整しましょう。



しっかりと筋力とバランスを高める

両手足開き



- ・座って行います。
- ・足を肩幅より広く開くと坐位が安定します。



- ・両手と両足を同時に開きましょう。
- ・体幹は前後、左右にブレないように真っ直ぐを保ちましょう。
- ・10～20回ほど行います。

この運動は体幹と上肢を同時に使い、体幹筋力と坐位バランスを高める目的があります。

●転倒しないように体の前方移動を調節しましょう。 ●腰の痛みに注意してください。 ●運動の回数は、筋力や体力に応じて調整しましょう。



しっかりと全身持久力を高める

座って足踏み
(1歩先へ)

・姿勢を正しくし座って行います。



・「イチ・ニ」「イチ・ニ」というリズムで、。右腕が前にあるとき、左膝をしっかり伸ばしましょう。左腕が前の時、右膝を伸ばします。このように交互に30回ほどチェアウォーキングを行いましょう。辛いときは途中で休憩を入れてください。



座って足踏み（1歩先へ）は、全身の持久力を高めると同時に太ももの前にある筋肉（大腿四頭筋）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。

