

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

## 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

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。



しっかりとバランスを高める

# 片脚立ち



- ・立って行います。
- ・転倒に不安がある方は椅子や机、壁などを支えにして行いましょう。

- ・片方の足をわずかに床から離して片脚立ちになります。
- ・左右それぞれ最大30秒間を目標に片脚立ちをしましょう。
- ・1日2回～3回ほど行いましょう。

片足立ち運動は、バランス能力の向上や骨強化に役立ちます。

●運動の時間、回数は、筋力や体力に応じて調整しましょう。



しっかりとバランスを高める

# 片手足開き (反対の手足で)



- ・椅子に浅く座って行います。
- ・股を大きく開いて、足をしっかりと床につけて行います。



- ・右（左）足を伸ばすと同時に反対の方向に体を傾けると同時に左（右）手を上に伸ばしましょう。



- ・反対の運動も行います。
- ・左右交互に10回程度行いましょう。

この運動は体幹と上肢を同時に使い、坐位バランスを高める目的があります。

●転倒しないように注意して行いましょう。 ●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。





しっかりとバランスを高める

# 片手足開き (体をひねりながら)



- ・椅子に浅く座って行います。
- ・股を大きく開いて、足をしっかりと床につけて行います。



- ・右足を伸ばすと同時に反対の方向に体をひねりながら傾けると同時に右手を左上に伸ばしましょう。



- ・反対の運動も行います。
- ・左右交互に10回程度行いましょう。

この運動は体幹と上肢を同時に使い、坐位バランスを高める目的があります。

●転倒しないように注意して行いましょう。 ●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。



しっかりとバランスを高める

ウェイトシフト  
(支持あり・左右ver.)

- ・椅子や机に捕まった立位で行いましょう。
- ・足は肩幅程度に開きましょう。



- ・まずは左に体を移動させ、左足に体重を乗せていきましょう。



- ・ついで右足に体重を乗せていきます。
- ・左右それぞれ10回ずつ行いましょう。

左右への体重移動は、歩くために重要な要素です。

●膝や腰の痛みに注意して行いましょう。 ●運動の回数は、筋力や体力に応じて調整しましょう。





しっかりとバランスを高める

# 大きく脚振り (支持あり・前後ver.)



・椅子や机を利用した立位で行いましょう。



- ・左脚で支持し右脚を前後に振りましょう。
- ・ついで右脚で支持し左足を前後に振りましょう。
- ・左右それぞれ15往復ずつ行いましょう。
- ・できるだけ大きく振るのがコツです。

大きく脚振り運動はバランス能力を向上させます。

●転倒に注意しましょう。●転倒の不安がある方は脚振りの振幅を小さくして行いましょう。●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

# 大きく脚振り (支持あり・左右ver.)



・椅子や机を利用した立位で行いましょう。

- ・左脚で支持し右脚を左右、横に振りましょう。
- ・ついで右脚で支持し左足を左右に振りましょう。
- ・左脚右脚それぞれ15往復ずつ行いましょう。
- ・できるだけ大きく外に振るのがコツです。

大きく脚振り運動はバランス能力を向上させます。

●転倒に注意しましょう。●転倒の不安がある方は脚振りの振幅を小さくして行いましょう。●運動の回数は、筋力や体力に応じて調整しましょう。

