

しっかりと筋力を高める

立ち座り
(支持なし)

- ・座って行います。



- ・ゆっくりと転倒に注意しながら、しっかりと膝が伸びるまで立ち上がりましょう。



- ・ついでお尻が椅子に着くまでゆっくりと座りましょう。
- ・不安があるなら机や椅子を支持して行いましょう。10回程度繰り返しましょう。

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運動しましょう。

●運動の回数は、筋力や体力に応じて調整しましょう。●股・膝、腰などに痛みがある場合は、S-Grade3-1かS-Grade1-2、2-3に運動を変更しましょう。



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。



しっかりと全身持久力を高める

足踏み（支持なし）



- ・立って行います。
- ・転倒に不安があるなら机や椅子を支持して行いましょう。



- ・移動せず、その場で足踏みをしましょう。
- ・あわてずしっかりと太ももを持ち上げましょう。



- ・上肢の振りも忘れずに行いましょう。
- ・時間は体力にあわせて30回・1分・3分・5分から選びましょう。

足踏み運動は、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。また、立位で行うことからバランス能力や骨の強度を高めます。

●太ももをできる限り最後まで持ち上げましょう。 ●運動の回数や時間は、筋力や体力に応じて調整しましょう。 ●転倒に注意して行いましょう。



しっかりと筋力と可動性を高める

クロスタッチ足踏み (座り姿勢)



・座って行います。



・左ももを持ち上げながら、体を左方向に捻り、左ももと右前腕でタッチします。



・反対方向も行います。
・左右交互に10回ほど行いましょう。

体幹をひねりながら足踏みを行います。体幹筋力と可動性、股関節屈筋筋力を同時に高めます。

●転倒に注意して行いましょう。 ●腰の痛みがある場合は運動を中止するか、体のひねりを少なくします。 ●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

体ひねり



- ・立って行います。



- ・体を左方向に捻りましょう。その際、左足に体重をのせていきましょう。



- ・反対方向も行いましょう。
- ・左右交互に10回程度行います。

体を捻りながらの体重移動はバランス能力を高めます。

●転倒に注意して行いましょう。 ●腰や膝に痛みがある場合は運動を中止するか、体のひねりを少なくしましょう。 ●運動の回数は、筋力や体力に応じて調整しましょう。



しっかりとバランスを高める

大きく腕振り (片脚立ちver.)



- ・片方の足をわずかに床から離した片脚立ちで始めます。
- ・転倒の不安がある方は、片方の手で椅子に捕まり、反対の手のみ振りましょう。



- ・片脚立ちを維持しながら、両腕をリズム良く振りましょう。
- ・ついで反対の脚でも行いましょう。
- ・バランス能力に応じて、腕の振り幅を調整しましょう（はじめは小さく）。
- ・左右それぞれ1分ずつ行いましょう。



片脚立ちが十分可能な方に向いているグレードアップ版です。
もし難しければ、片脚立ちのみの練習に変えましょう。

●転倒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

ウェイトシフト (前方ver.)



- ・立って行います。
- ・転倒に不安がある方は、壁や椅子などを利用して行いましょう。

- ・歩く時のように1歩右足を前に出し、体を前方に移動し右足に体重を乗せていきましょう。
- ・ついで右足を元の位置に戻しましょう。10回～20回ほど行いましょう。
- ・つぎは左足を前に出し、体重を乗せていきましょう。

前方への体重移動は、バランス能力の強化と歩くための準備です。

●転倒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

ウェイトシフト (後方ver.)



- ・立って行います。
- ・転倒に不安がある方は、壁や椅子などを利用して行いましょう。



- ・立った状態から右足を1歩から半歩後方にステップします。
- ・ステップした右足に体重を十分に掛けていきます。
- ・元の立位に戻ります。10回程度行いましょう。
- ・反対の左足でも行いましょう。



後方への体重移動は、前方移動より能力が必要とされ、さらなるバランス能力の強化に役立ちます。

●転倒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。

