

しっかりと筋力を高める

スロースクワット
(お尻つけないver.)

・座って行います。



・4秒ほどかけて立ち上がります。その際、膝は完全に伸ばさずわずかに曲げたまま1秒保持します。



・4秒ほどかけて膝を曲げ、座る姿勢を保持します（お尻は座面につけません）。

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。ゆっくりと行うことで筋肉の活動を高めましょう。

●転倒が不安なら机や椅子を支持して行いましょう。
●膝などに痛みがある場合はStage2-1、S-Grade3-1へ変更してください。
●運動の回数は、筋力や体力に応じて調整しましょう。



しっかりと筋力を高める

サイドステップ スクワット



・立って行います。



・横に1歩ステップします。
・筋力にあわせて踏み出す足幅を調節しましょう。



・元に戻ります。



・反対方向に1歩ステップ。
・元に戻ります
・左右交互に10回ほど行います。

この運動は太ももの前の筋肉（大腿四頭筋）、お尻の筋肉の強化に役立ちます。

●転倒に不安がある場合は、体の前に机や椅子を置き支持して行いましょう。 ●膝・腰などに痛みがある場合は運動を中止しましょう。 ●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。



運動の動画を見る



しっかりと筋力を高める

かかと上げ



- ・壁、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。

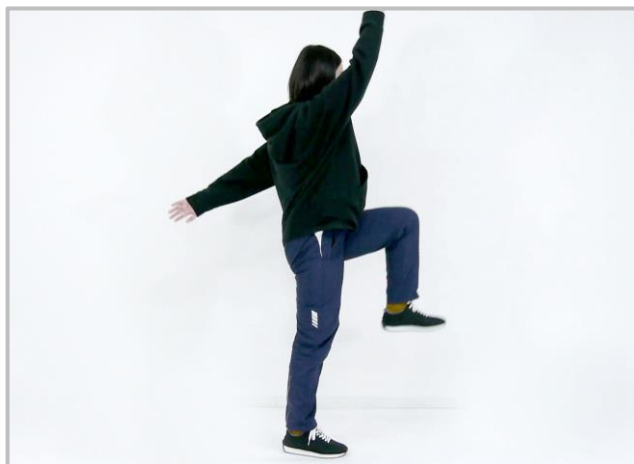


しっかりと筋力を高める

大きく腕振り (もも上げしながら)



・立って行います。



・その場で、大きく足踏みをしながら大きく腕を振ります。
・転倒に注意して行いましょう。



・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。

●安定した立位が取れない場合や下肢に痛みがある場合は、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。



しっかりとバランスを高める

パンチング



- ・左足を前、右足を後ろにして、体を斜めに立ちます。



- ・左足に体重を乗せながら、右手を前にのばしましょう。10パンチほど行いましょう。ついで反対方向も行います。

パンチングの運動は、動的バランスの能力を高めます。
また、立って行うことで大腿四頭筋（太もも前の筋）の筋力も向上します。

●転倒に注意して行いましょう●膝や腰に痛みがある場合は運動を中止するか、軽く行ってください。●運動の回数は、筋力や体力に応じて調整しましょう。



しっかりとバランスを高める

体ひねりパンチング (こぶしを斜めに突き上げて)



- ・肩幅より広く足を開いて立ちます。



- ・左方向に体をひねりながら右手で左上方に向かってパンチします。その際、左足に体重を乗せて行きます。



- ・ついで右方向にパンチします。
- ・左右交互にそれぞれ10回程度行いましょう。

体ひねりパンチングの運動は、パンチングよりさらに動的バランスの能力を高めます。

また、立って行うことで大腿四頭筋（太もも前の筋）の筋力も向上します。

●転倒に注意して行いましょう ●膝や腰に痛みがある場合は運動を中止するか、軽く行ってください。 ●運動の回数は、筋力や体力に応じて調整しましょう。



しっかりとバランスを高める

体たおし（左右ver.）



- ・立って行います。
- ・足は肩幅程度に開きましょう。



- ・ボートのようにゆらゆらと体を左右に傾けましょう。
- ・左に体を倒したとき、右足を床からわずかに離し左足のみで体重を支持しましょう。
- ・ついで右へも同様に。左右交互にそれぞれ10回ずつ行いましょう。



左右への体重移動のグレードアップ版です。
バランス能力を高めます。

●転倒に注意して行いましょう。もし不安なら体の前に椅子を置いて背もたれに掴まって行いましょう。 ●運動の回数は、筋力や体力に応じて調整しましょう。



しっかりと骨強度を高める

かかと落とし



・転倒に不安なら椅子などを利用して立ちましょう。



・かかとをゆっくりと持ち上げましょう。



・ストンと踵を床に落としましょう。
・10回ほど繰り返し、1日2～3回行いましょう。

かかとへの適度な衝撃は骨を強くします。また、かかと上げ運動はふくらはぎの筋力強化にもなります。

●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。 ●膝や腰に痛みがある場合は運動を中止するか、軽く行いましょう。 ●運動の回数は、筋力や体力に応じて調整しましょう。

