

しっかりと筋力を高める

フロントステップ スクワット



- ・足を肩幅に開き、立位をとります。



- ・片方の足を前に踏みだし、膝を曲げましょう。足を踏み出す幅や膝の曲げる度合いは筋力に応じて調整します。



- ・ついで元に戻り、反対の足で行いましょう。
- ・左右交互に10回を目安に行いましょう。

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。

●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。 ●膝などに痛みがある場合は、程度を軽くするか、S-Grade4-1に変更しましょう。それでも痛い場合は中止しましょう ●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

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

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。



しっかりと筋力と全身持久力を高める

クロスタッチ足踏み (座り姿勢)



- ・座って行います。



- ・片方の太ももを上を持ち上げると同時に反対の手の前腕で持ち上げた脚の膝をさわります。
- ・前腕でさわるのが辛い場合は手のひらでタッチしましょう。
- ・左右交互に、それぞれ5回ほどを目安にしましょう。



この運動は股関節前面の筋肉（腸腰筋）鍛えると同時に、体幹の回旋能力が要求されます。手足・左右交互の運動は歩行の準備運動になります。

● 体の硬い方が肘でさわろうとすると腰を痛める可能性があります。そのような方は手のひらでさわりましょう●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

片脚立ち



- ・立って行います。



- ・片方の足を床からわずかに離すよう持ち上げます。転倒に不安がある方は、壁、机、椅子などを支持して行いましょう。



- ・つぎは、反対の足で行います。
- ・左右それぞれ30秒を2から3セット行いましょう。

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

タンデム立位



- ・立って行います。
- ・壁や椅子などを利用して転倒を予防します。



- ・右足の踵を左足のつま先に一直線にあわせます（綱渡りのように）。
- ・バランスを取りながら、10秒～30秒その姿勢を維持しましょう。



- ・反対の足でも行いましょう。
- ・できれば1日2回～3回行います。

綱渡りのようなタンデム立位を維持すること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。
- 左右かならず行いましょう。
- 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。



しっかりと筋力とバランスを高める

もも上げキープ



- ・立って行いましょう。



- ・片方の脚を床と水平になるよう持ち上げて、10秒間キープしましょう。
- ・反対の脚も同様に行いましょう。10秒キープを2回～3回繰り返します。
- ・1日2回ほど行いましょう。

片方の脚は体重のおよそ1/6の重さがあります脚を持ち上げる筋力が低下するとつまづきやすくなったり、浴槽への出入りなどが困難になります。バランスと同時に股関節屈筋の筋力をアップさせましょう。

●転倒に注意して行いましょう。椅子や机などを利用して結構です。●運動の回数は、筋力や体力に応じて調整しましょう。



しっかりと筋力とバランスを高める

クロスサイドステップ



・両腕を開いた立位で行います。



・まずは左足を右側にクロスステップすると同時に両手を胸の前でクロスさせます。
・そして最初の立位に戻ります。



・ついで反対に右足をクロスステップすると同時に両手を胸の前でクロスさせます。
・この左右の動作を10回行いましょう。

このクロスサイドステップの運動は、動的なバランス強化に役立つとともに大腿四頭筋の筋力アップにもつながります。

●転倒しやすい動作なので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。



しっかりと筋力とバランスを高める

立ち座り & 360度回転



- ・座って行います。



- ・椅子から立ち上がり、椅子の前でクルリと回転し、再び座ります。
- ・まずは右回り、ついで左回りで回転しましょう。
- ・目が回らないよう、ゆっくり時間をかけながら5回ずつ行いましょう。



椅子からの立ち座りは大腿四頭筋の筋力アップに役立ちます。
身体の回転はバランスの強化となります。

●転倒に注意して行いましょう。 ●目が回ったり、気分が悪くなるようであれば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。

[運動の動画を見る](#)