

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っ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と運動しましょう。

●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

スクワット (腕大振りver.)



・立って行いましょう。



・膝を曲げると同時に体幹を前に倒しましょう。



・膝と体幹を伸ばすとも両手をバンザイ。
・物を頭の上から後方に投げるイメージで。
・5～10回程度行います。

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。

●転倒に注意しましょう。 ●膝や腰が痛い場合は、この運動を中止して通常のスクワットをしましょう。 ●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能力を高める

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。

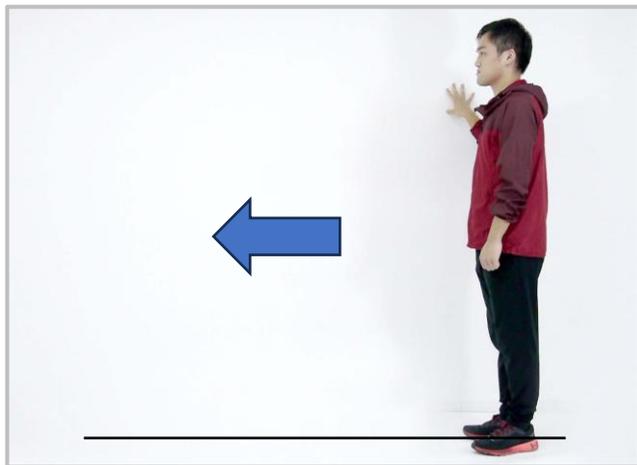
大きなもも上げと腕振りを組み合わせた運動は、バランス能力の向上に役立ちます。また、時間を長く行えば全身持久力の改善にも効果を発揮します。

●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

タンデム歩行



- ・立って行います。
- ・転倒の不安がある場合は壁などを支持して行いましょう。



- ・タンデム立位を取りましょう。
- ・そのままふらつかないように注意しながら真っ直ぐ歩いてみましょう。
- ・10歩×3回程度行いましょう。



タンデム歩行は歩いたときの動的バランス能力を高めます。
もし、うまくいかない場合はタンデム静止立位から始めましょう。

- 転倒を起こしやすい運動です。注意して行ってください。
- 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

タンデム立位体ひねり (足前後揃えver.)



- ・タンデム立位を取ります。
- ・その状態で両手を真横に開きます（床と水平になるくらいに）

- ・この状態でさらに体を右に回転させます。そして元に戻します。
- ・ついで左に回転させます。バランスを崩さないように。
- ・この運動を左右回転それぞれ10回ずつ行いましょう。

タンデム立位はバランス能力を高めます。
タンデム立位の状態に体を捻る動作を加えることで、一段とバランスを維持することが難しくなります。

- 転倒を起こしやすい運動です。注意して行ってください。
- 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

ボックスステップ



- ・立位で行います。①まず左足を前に一歩出します。右足を左足に揃えます。②右足を横に一歩ステップします。左足を右足に揃えます。③左足を一歩後ろにステップします。右足を左足に揃えます。④左足を横にステップします。右足を揃えます。
- ・あとは①から④の動作を5回、逆回りを5回繰り返します

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っ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と運動しましょう。

●安定した座位が取れない場合は、背もたれや手でしっかりと把握して転倒を防ぎましょう。●膝をできる限り最後まで伸ばしましょう。●運動の回数は、筋力や体力に応じて調整しましょう。



しっかりと歩行能力を高める

ウエイトシフト歩行
(前方ver.)

・立って行います。



- ・右足を一步前に出し、十分に体重を乗せていきましょう。
- ・ついで左足を一步前に出し、十分に体重を乗せていきましょう。
- ・ゆっくりと前に出した足に体重が乗っていることを確認しながら、ゆっくり歩きましょう。
- ・左右の足15歩ずつ行いましょう。



体重をしっかりと足に乗せてゆっくりと歩きましょう。
ゆっくり歩けば、大腿四頭筋の筋力アップ、バランス能力の向上につながります。

●転倒や膝・腰に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。



しっかりと歩行能力を高める

ウェイトシフト歩行 (後方ver.)



・立って行います。



- ・右足を一步後ろに出し、十分に体重を乗せていきましょう。
- ・ついで左足を一步後ろに出し、十分に体重を乗せていきましょう。
- ・ゆっくりと後ろに出した足に体重が乗っていることを確認しながら、ゆっくり歩きましょう。
- ・左右の足15歩ずつ行いましょう。



体重をしっかりと足に乗せてゆっくりと歩きましょう。
ゆっくり歩けば、大腿四頭筋の筋力アップ、バランス能力の向上につながります。

●転倒や膝・腰に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

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。

