

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。

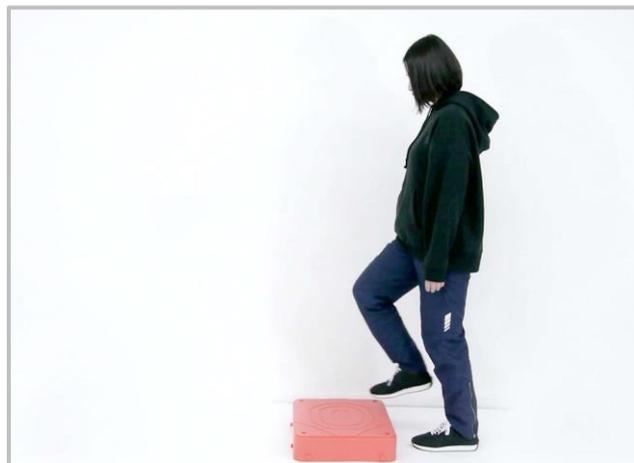
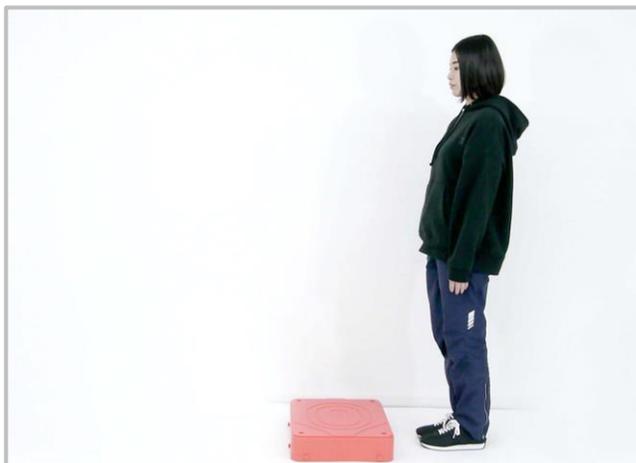
太ももの前の筋肉（大腿四頭筋）は、立ち上がったたり、歩いたりする際にとても重要な筋肉です。加齢や病気、歩かなくなったりすると、最も筋力が低下する筋肉なのでしっかり運動しましょう。

●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。



しっかりと筋力を高める

ステップアップ（前後）



- ・立って行いましょう。
- ・階段や段差を利用しましょう。
- ・転倒の不安がある方は、椅子などに捕まって行いましょう。

- ・段差1段を利用して上り下りを繰り返します。
- ・右昇り・左昇り・右降り・左降りをそれぞれ練習しましょう。
- ・5分～10分程度繰り返しましょう。

ステップ台の昇り降りは、スクワットと同様に、大腿四頭筋の筋力アップに効果的な方法です。

●転倒に注意しましょう。 ●膝の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。



しっかりとバランス能力を高める

つま先歩き



- ・立って行います。
- ・転倒が不安なら、壁・机や椅子を支持して行いましょう。



- ・踵を持ち上げたままで、つま先で歩きましょう。



- ・10mを3往復程度歩いてみましょう。

この運動は、歩きながらふくらはぎの筋肉（下腿三頭筋）を鍛えます。また、転倒予防のためバランス能力を鍛えます。

- 痛みがあるようでしたら運動を中止してください。
- 運動の回数は、筋力や体力に応じて調整しましょう。
- 転倒に注意して行いましょう。



しっかりとバランス能力を高める

かかと歩き



・壁・机や椅子などを支持した立位で行います。



・両足のつま先を上げたままで、踵で歩きましょう。



・10mを2往復程度行いましょう。

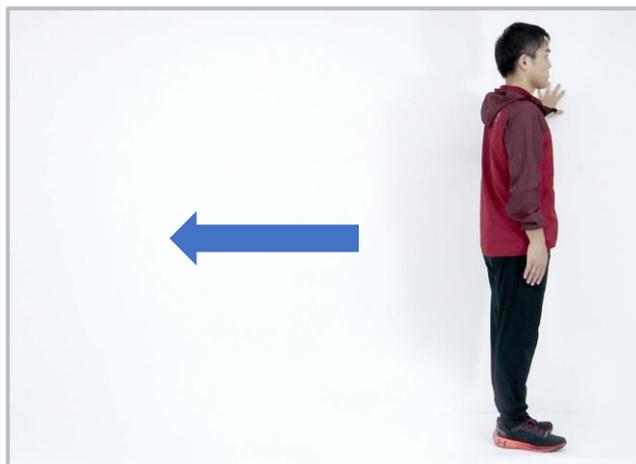
この運動は、歩きながらすねの前の筋肉（前脛骨筋）を鍛えます。
また、転倒予防のためバランス能力を鍛えます。

- 痛みがあるようでしたら運動を中止してください。
- 運動の回数は、筋力や体力に応じて調整しましょう。
- 転倒に注意して行いましょう。

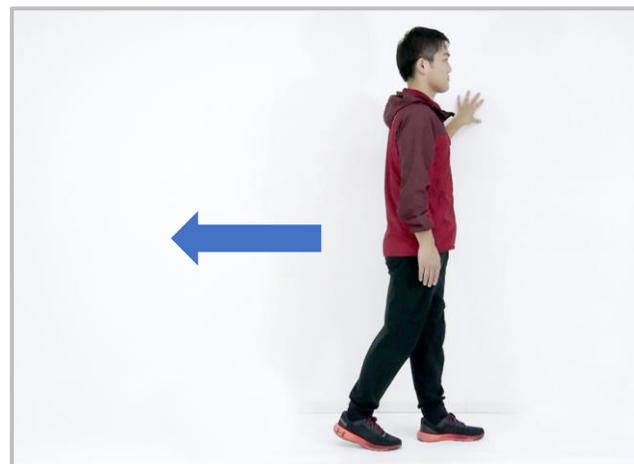


しっかりとバランスを高める

後ろ歩き



・立って行います。



・壁などを利用して転倒を予防しながら、
後ろ歩きを行きましょう。
・まずは10歩×3回から



後ろ歩きはバランス能力を向上させます。

●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。



しっかりとバランスを高める

タンDEM歩行体ひねり (足前後揃えver.)



- ・タンDEM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左右に回転させながらタンDEM歩行をしましょう。
- ・

タンDEM歩行は動的なバランス能力を高めます。
タンDEM歩行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。



しっかりと筋力を高める

タンデム歩行 (後ろ歩きver.)



- ・タンデム立位で行います。
- ・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。



- ・タンデムのままふらつかないように注意しながら真っ直ぐ後ろ歩きしてみましょう。
- ・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

8の字歩行



・ 8の字を想定して歩いてみましょう。



・ 8の字の大きさを変化させると、歩行時の回転度合いが異なり回転バランスの練習になります。



8の字歩きは歩行時の左右回転（カーブ）能力を高めるための運動です。

●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

クロス歩行



- ・両足を肩幅程度に開いた立位を取ります。



- ・①左足を右足の前からクロスステップします。②右足を左足の横に添えます。
- ・③左足を右足の後ろからクロスステップします。④右足を左足の横に添えます。
- ・ついで反対に右足から同様な歩行を行いましょう。
- ・左右方向それぞれ1分程度行いましょう。



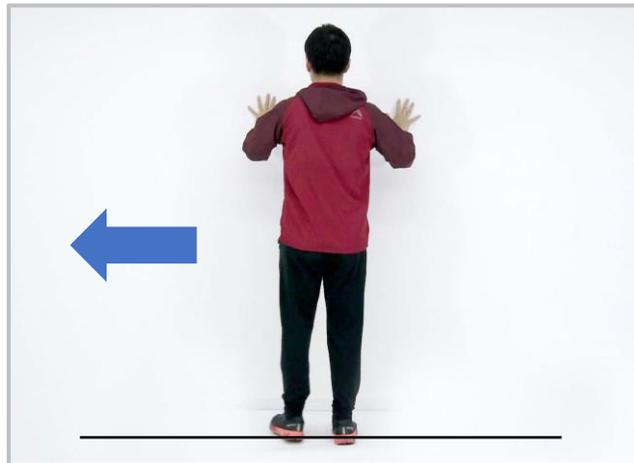
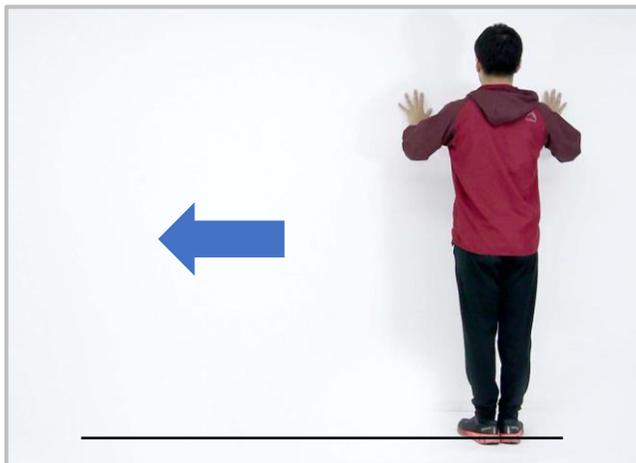
タンデム歩行は歩いたときの動的バランス能力を高めます。
もし、うまくいかない場合はタンデム静止立位から始めましょう。

- 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。



しっかりと筋力とバランスを高める

横歩き



- ・立位で行います。
- ・転倒に不安があるなら、壁づたいに行いましょう。

- ・真横に歩きましょう。
- ・ついで反対方向へも歩きます。
- ・左右各々の方向に20歩ずつ行いましょう。

横歩きは歩行に必要な股関節外転筋の筋力強化とバランス能力を高めます。

●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。

