

はじめてみよう！動いてみよう！

足腰の強さは、身の回りのことを行うことや自分の好きなことができるなど、「生活の質と自立」に大きく影響することがわかっています。

「歩くこと」と「筋肉を使う運動」を毎日の生活の中に上手に取り入れ習慣にしましょう。

簡単な運動からはじめよう！

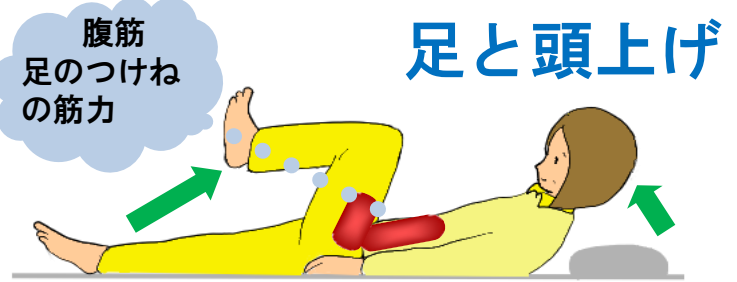
各運動は
5～10回ずつ
できる範囲で
行いましょう

床での運動



足上げ

- ①膝を伸ばして、ゆっくり片足を上に上げる（高く上げすぎない！反対側の膝の高さまで）
- ②上で止めたら、ゆっくり降ろす



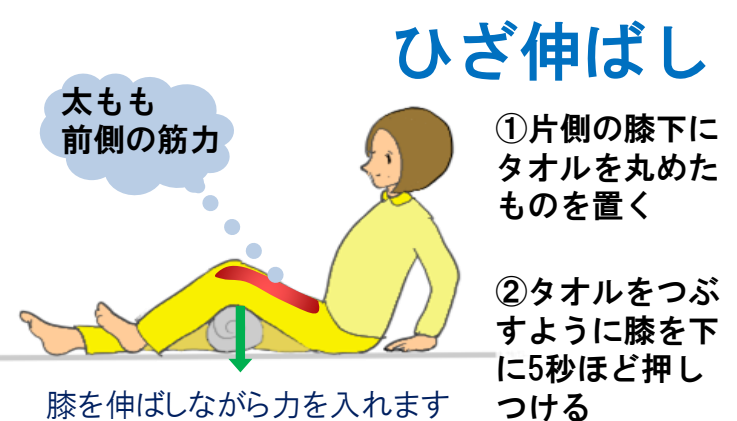
足と頭上げ

- ①膝を胸に近づけるように片側の足を上げる
- ②おへそを見るようにゆっくり頭も持ち上げる
- ③足と頭をゆっくり降ろす



はさみこみ運動

- ①太ももの間にタオルなどを挟み込む
- ②力を入れて5秒ほどはさむ



ひざ伸ばし

- ①片側の膝下にタオルを丸めたものを置く
 - ②タオルをつぶすように膝を下に5秒ほど押しつける
- 膝を伸ばしながら力を入れます



つま先の上げ下げ

- ①右のつま先を奥に、左のつま先を手前にゆっくり倒す
- ②右と左を反対にする ※①②を繰り返す



お尻上げ

- ①両側の膝を立てる
 - ②ゆっくりお尻に力を入れて、上にあげる
 - ③5秒ほど止めたら、ゆっくりお尻を降ろす
- 背中がそらないようにしましょう

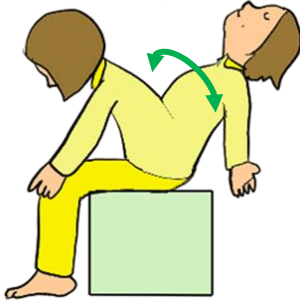
運動を行うときのポイント

- ★痛みを感じない範囲で行いましょう。
※痛いときは病院を受診しましょう。
- ★呼吸は止めないようにしましょう。
※ゆっくり数をかぞえながら運動しましょう。
- ★どの筋肉を動かしているか意識しましょう。
- ★反動をつけずにゆっくり行いましょう。

各運動は
5～10回ずつ
できる範囲で
行いましょう

いすでの運動

深呼吸



- ①胸を大きく開いてたくさん息を吸う
- ②ゆっくり最後まで息を吐く
ゆっくり繰り返しましょう。

足上げ

足のつけねの筋力



- ①背中を少し後ろに倒す
- ②上半身は動かさずに太ももを上にあげて止める
- ③ゆっくり足を降ろす
つま先も持ち上げます。
膝が外側に開かないようにしましょう。

太もも前側の筋力



ひざ伸ばし

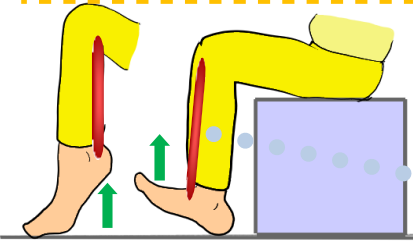
- ①片側の膝をゆっくり伸ばす
(つま先は上向き)
- ②上で止めてからゆっくり降ろす

はさみこみ運動

太もも内側の筋力



- ①クッションなどを太ももの間に挟み込む
- ②力を入れて5秒ほど挟む



つま先上げ

すねとふくらはぎの筋力

- ①ゆっくりつま先を上げる
 - ②ゆっくりかかとを上げる
- ※①②を繰り返す

足のつけねの筋力



足踏み

- ①背中を伸ばして座る
- ②ゆっくり大きく足踏みする

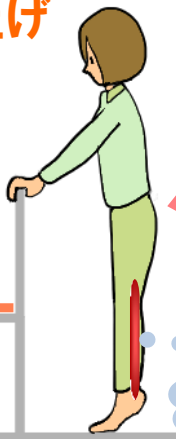
※かかとから床につけるように意識しましょう。
※余裕があれば大きく腕も振りましょう

かかと上げ

立位での運動

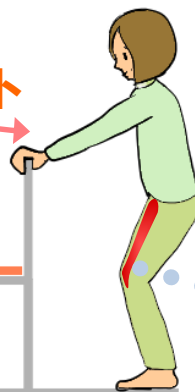
足の後ろ上げ

4分の1スクワット



背中をまっすぐ
(肘は曲げない)

ふくらはぎの筋力



太ももの筋力



おしりの筋力

- ①足を肩幅に開いてまっすぐ立つ
- ②「1・2・3・4」で両方のかかとを同時に上げる
- ③「5・6・7・8」で両方のかかとをゆっくり降ろす

- ①足を肩幅に開く
- ②「1・2・3・4」で膝を軽く曲げる
- ③「5・6・7・8」でゆっくり膝を伸ばす

- ①上体を少し前に倒す
- ②膝が曲がらないように片足をまっすぐ後ろに上げる
- ③少し止めてからゆっくり足を降ろす