

自宅で簡単、毎日続けられる運動・リハビリメニュー

医療法人 今村クリニック 院内報

座ってできる体操①：足腰の土台をつくる

膝伸ばし
つま先を天井に向けて膝をしっかりと伸ばす。そのまま3秒止めて下ろします。
意識する筋肉：太ももの前側
回数：左右10回ずつ×2セット

もも上げ
体が後ろに倒れないように背筋を伸ばしながらももを上げます。そのまま3秒止めて下ろします。
意識する筋肉：太もものつけねの前側と腹筋
回数：左右10回ずつ×2セット

つま先上げ
両足同時につま先を上げます。つま先は外や内に向けず真っすぐ上げましょう。
意識する筋肉：すね
回数：10回×3セット

かかと上げ
両足同時にかかとを上げます。足の親指でしっかり床を押しながら上げましょう。
意識する筋肉：ふくらはぎ
回数：10回×3セット

立って行う体操①：しっかりとした足腰へ

かかと上げ
椅子の背もたれを持ち真上に伸び上がるように両足同時に踵を上げます。足の親指でしっかり床を押すように。
意識する筋肉：ふくらはぎ
回数：10回×2セット

足開き
椅子の背もたれを持ち足を真横に上げます。体が反対側に倒れないように気をつけましょう。
意識する筋肉：お尻の横側
回数：左右10回ずつ×2セット

足後ろ上げ
椅子の背もたれを持ち脚を後ろに上げます。体が前に倒れないように気をつけましょう。
意識する筋肉：お尻の後側
回数：左右10回ずつ×2セット

スクワット
椅子の背もたれを持ち膝を曲げながらお尻を下ろします。(※膝がつま先より前に出ないように気をつけましょう！)
意識する筋肉：お尻と太ももの前側と後側
回数：10回×2セット

座ってできる体操②：お尻・お腹・指先

足外開き
つま先を天井に向けて膝を伸ばし、そのまま外に開きた元に戻して下ろします。
意識する筋肉：お尻の横側
回数：左右10回ずつ×2セット

ボール挟み
ボールを膝の間に挟み両足で押しつぶすように力を入れます。3秒止めて力を抜きます。(※クッションでも代用可)
意識する筋肉：太ももの内側
回数：10回×2セット

腹筋
椅子に浅めに座り、背もたれにもたれた状態から腹筋を使い体を起こします。手は胸の前に組んで。
意識する筋肉：腹筋
回数：10回×2セット

足指グーパー
両足同時に足の指を閉じて閉じます。一緒に手の指もグーパーすると握力の運動にもなります。
意識する筋肉：手足の指周りの筋
回数：10回×2セット

立って行う体操②：バランス感覚と立ち上がり

足指グュー
立ったまま両足同時に足の指をグューと曲げて力を入れます。そのまま5秒止めて力を抜きます。
(5回×2セット/意識：足の指周り)

立ち上がり練習 (10回×2セット)
手を胸で組み椅子から立ち上がります。難しい方は手を膝に置いた状態で、座る時はドスンと座らずに、ゆっくりお尻を下ろしましょう。

片足立ち
椅子などに膝かまひつかり1分程度片足立ちをします。慣れてきたら時折手を放してバランスを取ってみましょう。
(左右2セット/意識：片足で立っている方の足の太ももの前側とお尻の横側、足指の周り)

ポイント1：椅子に少し浅めに座る
ポイント2：足は膝よりも少し後ろに引く
ポイント3：おじぎをするようにしっかりと倒しながら立つ

寝たままできる体操：起床時や就寝前に

お尻上げ
仰向けに寝て両ひざを立てた状態からお尻を持ち上げます。そのまま3秒止めて下ろします。お尻を上げる時は腰が反らない程度にしましょう。
意識する筋肉：お尻と太ももの後側
回数：10回ずつ×2セット

足上げ
仰向けに寝て片膝を立てた状態で、反対の足の膝を伸ばしたまま上げます。そのまま3秒止めて下ろします。
意識する筋肉：太ももの前側
回数：左右10回ずつ×2セット

腹筋
仰向けに寝て両ひざを立てた状態から、息をふーっと吐きながらおなかを見るように頭を上げます。息を吐ききったらゆっくり頭を戻します。
意識する筋肉：腹筋
回数：10回ずつ×2セット

簡単ストレッチ体操①：肩周りと足のケア

痛みのない範囲で、深呼吸しながら心地よく伸ばしましょう。

肩回し
手を肩に置きなるべく肘を大きく動かして肩甲骨がしっかりと動くように肩を回します。背筋を伸ばして行いましょう。
意識する筋肉：肩甲骨の周り
回数：前後10回ずつ

肩甲骨寄せ
肘を直角に曲げ両肘同時に後ろに引き寄せます。肩甲骨を背中中央にしっかりと寄せます。背筋を伸ばして行いましょう。
意識する筋肉：肩甲骨の内側
回数：10回×2セット

足指・足首ストレッチ
椅子に片方の膝にもう片方の足を乗せます。手の指を足の指の間に入れ、足の指を①曲げたり、②反らしたりします。また、③足首を左右に回します。
意識する筋肉：足の甲、足の裏、足指周り
回数：それぞれ10秒程度ずつ×2セット

安全に、楽しく続けるための「3つのお約束」

運動時の注意点

- 呼吸を止めない(息を吐きながら力を入れる)
- 使っている「筋肉」をしっかり意識する
- 体調が良い時に、無理なく行う

運動を継続させるコツ

- 小さく始める 毎日1〜2種類の少ないメニューから!
- 「ながら」でOK テレビを見ながら、トイレのついでに。
- 小さな目標 「今日はこれだけ」を積み重ねましょう。

簡単ストレッチ体操②：腰から下をじっくりほぐす

片膝抱え
仰向けに寝て片方の膝を胸に寄せるように抱えます。そのまま10秒程度止めます。反対の足はなるべくしっかりと伸ばしておきましょう。
意識する筋肉：伸ばしている足のつけねの前側
回数：左右10秒程度×2セット

両膝抱え
仰向けに寝て両膝を胸に寄せるように抱えます。そのまま10秒程度止めます。
意識する筋肉：お尻から背中にかけて
回数：10秒程度×2セット

両膝倒し
仰向けに寝て両膝を立てた状態から左右へ膝を倒します。上半身はひねらずに行います。
意識する筋肉：腰とお尻の横側
回数：左右10秒程度ずつ×2セット

足裏伸ばし
椅子に浅めに座り、長めのタオルや紐などを足裏にかけて両手で引っ張り伸ばします。その時踵をしっかりと立てて上半身を少し前に倒すように行いましょう。
意識する筋肉：太ももの裏とふくらはぎ
回数：左右10秒程度ずつ×2セット