

★寝たきり状態にならないための6つの体操★

～安全性を考慮しまして、全ての体操 座った姿勢で行ないます。

※体操が苦手な方は1, 2, 3番だけでも効果があります。

※もし痛みが現れるようでしたら中止なさってください。



体操1, 2の姿勢

1, 歩く際に、脚全体が持ち挙がるようにします。

～大腰筋（股関節近くの筋肉）をきたえる。

【方法】

椅子に腰をかけて、片脚のヒザを伸ばします。そのままの姿勢で、伸ばした脚を上下に振りまわします。それを片脚ずつ10回（1セット）行ないます。できる方は2セット、3セット…痛くならない範囲で増やしていただきます。

2, 歩く際に、後ろ脚で地面をけとばして前に進みやすくします。

～大腿四頭筋（太もも前側の筋肉）をきたえる。

【方法】

体操1番の姿勢のまま、片脚ずつヒザの曲げ伸ばしをします。それを片脚ずつ10回（1セット）行ないます。できる方は2セット、3セット…痛くならない範囲で増やしていただきます。

★体操2番:ヒザが痛い方は、痛みが増すようでしたら行なわないでください。



3, 歩く際に、段差や床カーペットでつまずき、転びそうになる事を防ぎます。

～前脛骨筋（向こうずね外側の筋肉）をきたえる。

【方法】

普通に椅子へ腰かけます。（次ページ 体操の図）そして両足のつま先を上げる動きをします。10回（1セット）行ないます。できる方は、痛くならない範囲で、セット回数を増やします。



体操1, 2, 3で物足りない方は

次の体操4, 5, 6も行なっていただくと更に効果的です。



4, 歩く際に、横へふらつかないようにします。

～中殿筋（お尻の筋肉）をきたえる。

【方法】

体操3番の姿勢で、両脚を開いたり閉じたりします。足先を外側⇔内側へ動かす際に、両脚を持ち挙げながら動かすと、体操1番の効果も同時にあります。10回（1セット）行ないます。できる方は、痛くない範囲で、セット回数を増やします。

5, 歩く際に、前後にふらつかないようにします。

～足趾屈筋（足裏の筋肉）をきたえる。

【方法】

体操3番の姿勢で、両足を床につけたまま、足の指でグーパーの動きを繰り返します。10回（1セット）行ないます。できる方は、痛くない範囲で、セット回数を増やします。

6, 家の中の段差や階段の登り下り、玄関の登り下りを安全に行えるようにします。

～下腿三頭筋（ふくらはぎ）をきたえる。

【方法】

体操3番の姿勢で、体操3番で行なった「つま先挙げ」と逆の動作で、かかとを挙げる動きをします。10回（1セット）行ないます。できる方は、痛くない範囲で数を増やします。

★これらの体操は、ご自宅でテレビを見ながら、椅子に腰をかけて安全に行なうことができますが椅子に腰かけた姿勢が不安定な方は、ご家族など人が居られるときに注意して行なって頂きます★