

# 自宅でできる簡単な運動

※1セット10回、1日2~3セットを目安に行いましょう。

## 運動を始める前に・・・

- ・軽めの運動から少しずつ始めましょう。
- ・関節の痛みや持病のある方は、間違った運動で痛みを悪化させてしまうことがあります。かかりつけ医に相談してから始めましょう。
- ・痛みを感じたら無理をせず、痛みのない範囲で行いましょう。
- ・呼吸を止めないように、声を出しながら行いましょう。
- ・周囲の環境に注意して安全に行いましょう。



## やさしいコース

※動く機会が少ない方向きです。寝た状態、座った状態で行える運動から始めましょう。



お尻・腰回りの筋肉をきたえる

### ①ブリッジ

- 【方法】・腰の幅よりやや広くひざを立てます。足（つま先）・ひざはまっすぐ向けます。
- ・お尻を引き締めるように意識しながら、ゆっくりお尻を持ち上げます。
  - ・「1, 2, 3, 4」でゆっくりお尻を持ち上げ、「5, 6, 7, 8」でおろします。
- 【注意点】①腰が反ったり、かかどが浮かないように  
②腰が痛い人は無理しないように



ひざの上、太ももの筋肉をきたえる運動

### ②ひざ伸ばし

- 【方法】・太ももが座面につくように椅子に深めに腰掛けます。
- ・つま先・ひざがまっすぐ向くようにゆっくりひざを伸ばします。
  - ・「1, 2, 3, 4」でゆっくりひざを伸ばし、「5, 6, 7, 8」でおろします。
- 【注意点】①背もたれに寄りかからないように（腰の痛い方は寄りかかっても構いません）  
②太ももが浮かないように、体がのけ反らないように  
③伸ばすとひざが痛む人は無理しないように



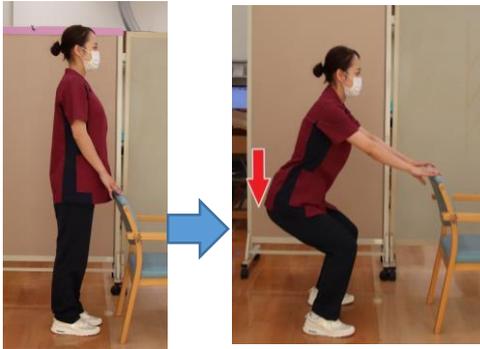
足の付け根、足を持ち上げる筋肉をきたえる運動

### ③もも上げ

- 【方法】・背もたれから背中を離し、背筋を伸ばしてやや浅く椅子に腰掛けます。
- ・ひざを天井に向かってまっすぐ持ち上げます。
  - ・「1, 2, 3, 4」でゆっくり持ち上げ、「5, 6, 7, 8」でおろします。
- 【注意点】①背もたれに寄りかからないように、体がのけ反らないように  
②ひざから下は力を抜いて  
③腰に痛みが出る人は無理しないように

# ステップアップコース

※定期的に運動をしている人、または「やさしいコース」の運動に慣れてきた人向き。正しい姿勢を保ちながら行いましょう。



足腰全体をきたえる運動

## ①スクワット

- 【方法】・椅子の背もたれなどにつかまり、つま先をまっすぐ、両足を肩幅よりやや広げて立ちます。
- ・おじぎをするようにひざと股関節、足首を同時にゆっくり曲げます。
  - ・「1, 2, 3, 4」でゆっくりとおろし、「5, 6, 7, 8」で戻します。

- 【注意点】①深く曲げ過ぎない  
②ひざだけ曲げたり、ひざが内側に入らないように  
③ひざに痛みが出る人は無理しないように



お尻の後ろ、歩幅を広げる筋肉をきたえる運動(転倒予防にも効果的)

## ②足の後ろ上げ

- 【方法】・椅子の背もたれなどにつかまってまっすぐ立ちます。
- ・片方の太ももから下をゆっくり後ろに伸ばすようにあげていきます。
  - ・「1, 2, 3, 4」でゆっくりと持ち上げ、「5, 6, 7, 8」でおろします。

- 【注意点】①体が倒れたり、腰が反らないように  
②足・腰に痛みが出る人は無理しないように



お尻の横、足腰を安定するための筋肉をきたえる運動(転倒予防にも効果的)

## ③足の外開き

- 【方法】・椅子の背もたれなどにつかまってまっすぐ立ちます。
- ・片方の足を伸ばしたままゆっくり横に30度程度まであげていきます。
  - ・「1, 2, 3, 4」でゆっくりと持ち上げ、「5, 6, 7, 8」でおろします。

- 【注意点】①つま先は前に向け、真横にあげましょう。  
②体が前や横に倒れないように  
③足・腰に痛みが出る人は無理しないように

運動は無理せず長く続けることが大切です。ちょっとした空き時間やテレビを見ている時間などを有効に使いましょう。

作成協力 太田地域リハビリテーション広域支援センター  
(堀江病院 理学療法士: 赤塚祐介・久保一樹)