

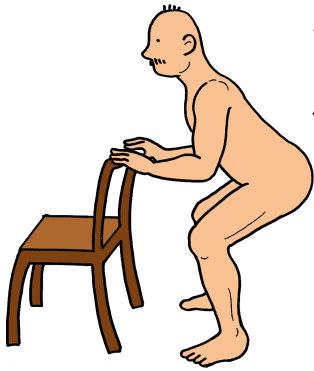
運動をして転ばない身体作りをしましょう！

下肢筋力トレーニング NO4 (立位)

入院生活では、運動量が減少し、体力が低下してしまうことがあります。体力を維持し転倒を防止するために、適度な運動しましょう。以下の運動を毎日1回以上、各20回程度行ってください。

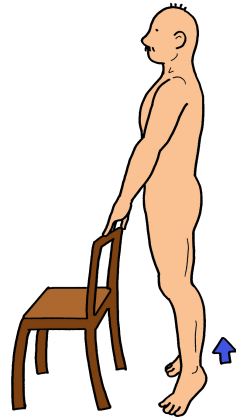
【スクワット】

両足を開いて、立位になります。その後、お尻を後側に突き出すようにしながら、両膝を曲げ腰を少し下ろします。10数えたら、再び元に戻ります。20回



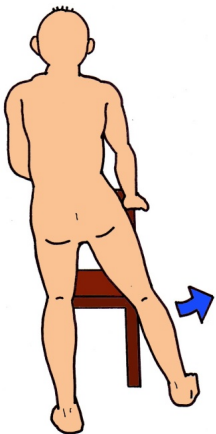
【つま先立ちex】

椅子や手すりにつかまります。踵をゆっくりと持ち上げ、またゆっくりと下ろします。20回



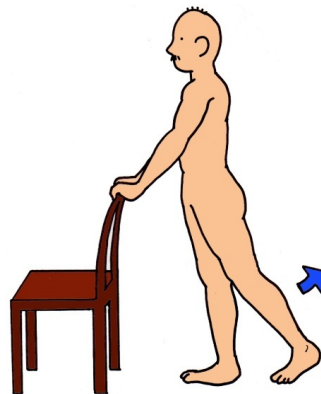
【脚を横に開く】

膝を伸ばしたまま、脚を横に開くように持ち上げます。そのとき、上げた脚の反対側に身体が傾かないように気をつけてください。20回



【脚を後ろに挙げる】

ベッド柵に掴まり、立位となります。お尻に力を入れ、後ろ方向に片脚を持ち上げます。そのまま5数え、再び元に戻します。20回



※運動中や運動後、体調に変化がありましたら、スタッフにお伝えください。

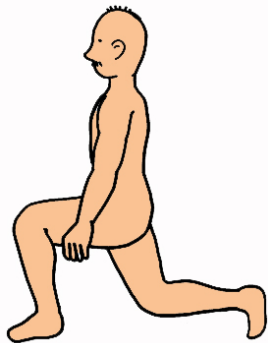


運動をして転ばない身体作りをしましょう！

下肢筋力トレーニング NO5 (立位)

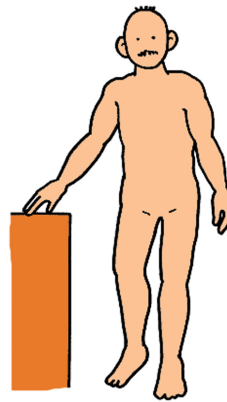
入院生活では、運動量が減少し、体力が低下してしまうことがあります。体力を維持し転倒を防止するために、適度な運動しましょう。以下の運動を毎日1回以上、各20回程度行ってください。

【ランジ】



足を前後に大きく開いて、立位になります。ゆっくりと真下に身体を沈めます。5～10秒数えたら、再び戻ります。左右交互に 20回。

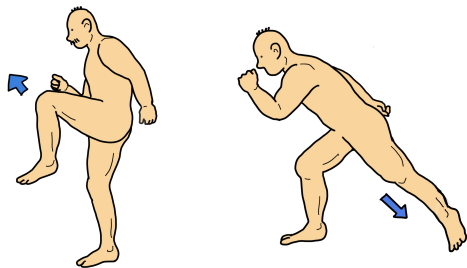
【片脚立ち】



手すりなど支持物につかまり、立位をとります。片脚立ちになり、手を離して10秒間保持します。(可能であれば30秒間)

【片足のキッキング】

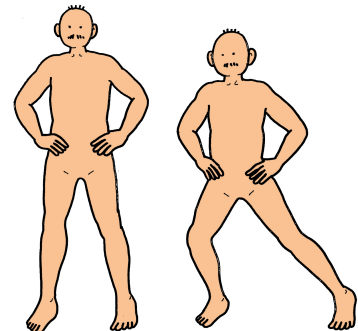
立位で手すりを掴みます。片足を持ち上げて、そこから後方に蹴り出し(伸展)を行います。20回



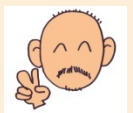
【サイドランジ】

立位になります。片足を横方向にスライドさせます。(重心は軸脚に残しておきます) 再び、元の位置に脚を戻します。

20回



※運動中や運動後、体調に変化がありましたら、スタッフにお伝えください。



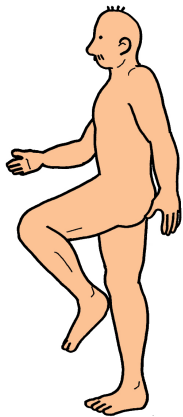
運動をして転ばない身体作りをしましょう！

下肢筋力トレーニング NO6 (立位)

入院生活では、運動量が減少し、体力が低下してしまうことがあります。体力を維持し転倒を防止するために、適度な運動しましょう。以下の運動を毎日1回以上、各20回程度行ってください。

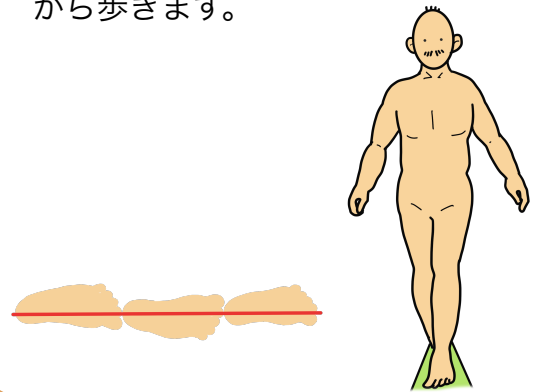
【足踏み】

支持物があれば、軽く掴みます。その場で足踏みを行います。短時間から始め、体力に合わせて徐々に時間を伸ばしていきましょう。



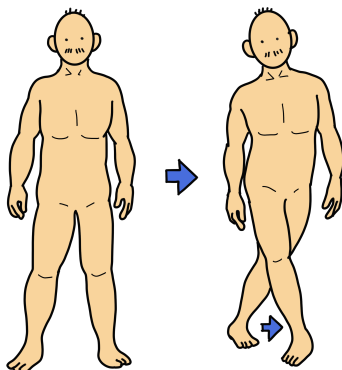
【継足歩行】

一本橋を渡るようなイメージで、前足の踵と後ろ足の爪先を接触しながら歩きます。



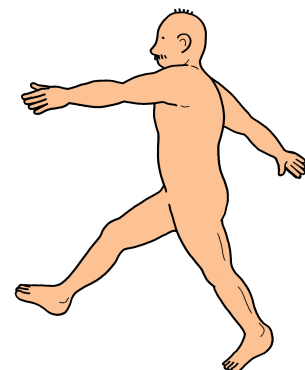
【交差歩行】

足を交差させながら、横歩きを行います。交差する際は、前側と後側と交互に行います。



【歩行練習】

歩行距離（時間）は担当セラピストにお尋ねください。



*運動中や運動後、体調に変化がありましたら、スタッフにお伝えください。

