

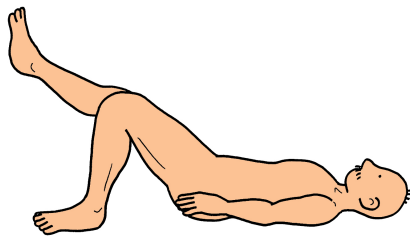
運動をして転ばない身体作りをしましょう！

筋力トレーニング NO1 (臥位)

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、適度な運動をしましょう。以下の運動を毎日1回以上、各20回程度行ってください。

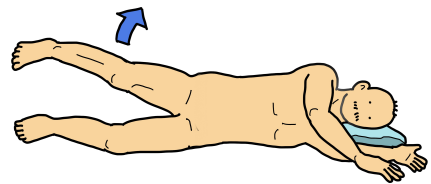
【下肢の挙上 (SRL)】

仰向けになります。膝を伸ばした片足を軽度持ち上げます。5秒程度保持して、下ろします。腰に痛みが生じるようであれば、対側下肢の膝を曲げて行なってください。20回



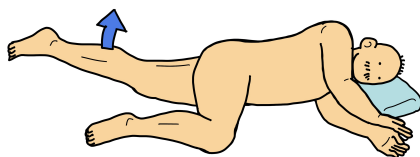
【外転筋のトレーニング】

横向きになり、安定するように下側の膝を曲げます。上側の下肢を挙上（開く）します。5秒間保持し、下ろします。20回



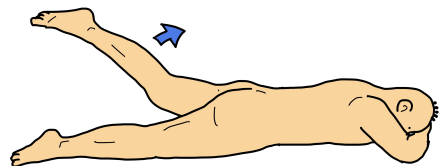
【内転筋のトレーニング】

横向きになり、安定するように上側の膝を曲げて下ろします。下側の下肢を天井の方向にあげます。（閉じる）5秒間保持し、下ろします。20回



【股伸筋のトレーニング】

うつ伏せになります。膝を伸ばしたまま、天井の方向に下肢を挙上します。5秒間保持し、下ろします。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。



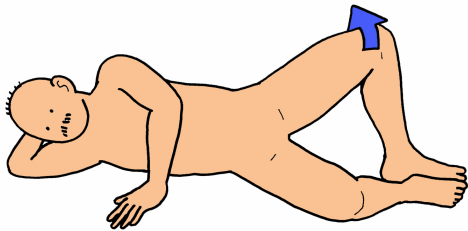
運動をして転ばない身体作りをしましょう！

下肢筋力トレーニング NO2（臥位）

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、適度な運動をしましょう。以下の運動を毎日1回以上、各20回程度行ってください。

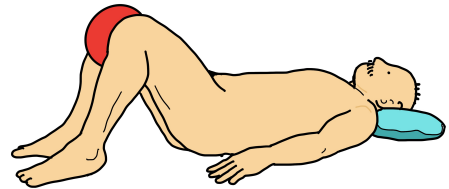
【股関節の内外旋ex】

横になります。両膝を曲げます。上になった足を開いたり、閉じたりします。20回



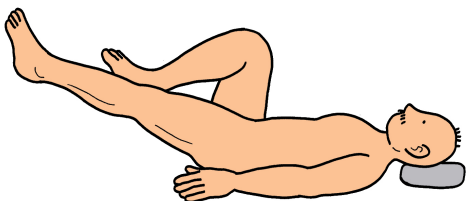
【股関節内転筋ex】

両膝を曲げて、膝の間にゴムボールを挟みます（タオルを丸めたものでも可）挟んだまま5～10秒保持して、力を抜きます。20回



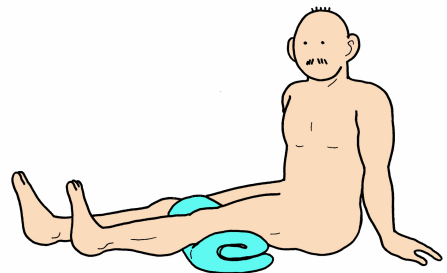
【ペダリングex】

横になり、両膝を曲げて持ち上げます。そこから、交互に下肢の屈伸を行います。20回



【大腿四頭筋セッティング】

両膝を伸ばして座ります。膝の下に丸めたタオルを入れます。タオルを押しつぶすように力を入れて5～10秒間保持し、再び力を抜きます。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。



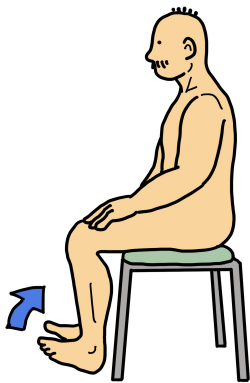
運動をして転ばない身体作りをしましょう！

下肢筋力トレーニング NO3 (座位)

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をしましょう。以下の運動を毎日1回以上、各20回程度行ってください。

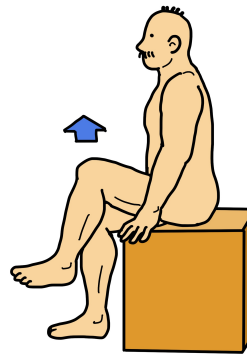
【足背屈ex】

椅子に座ります。両側のつま先を持ち上げます。脛に力を入れるようにします。20回



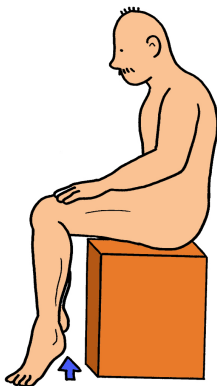
【腸腰筋ex】

椅子に座ります。片側の足を持ち上げます。その後ゆっくりと下ろします。(このとき骨盤が倒れないようにしてください。) 20回



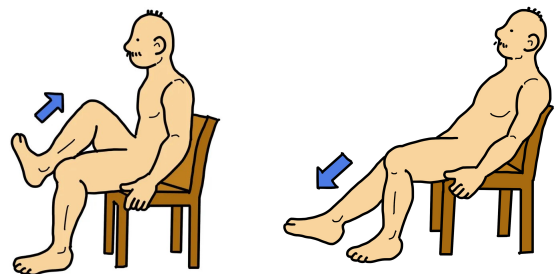
【足底屈ex】

椅子に座ります。踵が床から離れるようにつま先立ちになります。ふくらはぎに力を入れるようにします。20回



【片側下肢の屈伸】

背もたれのある椅子に座ります。片側の膝・股関節を曲げて持ち上げます。そこから勢いよく下肢を伸ばします。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。

