

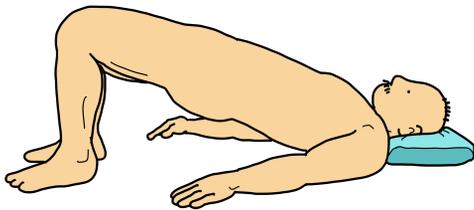
無理しない範囲で行いましょう

体幹の筋力トレーニング（臥位NO1）

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のため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。

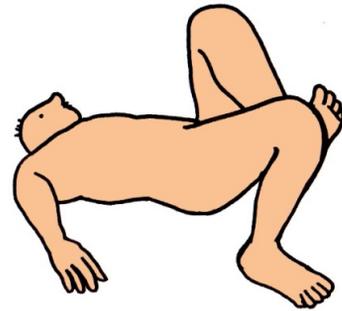
【お尻上げ】

仰向けになり、膝を立てます。お尻を持ち上げます。20回



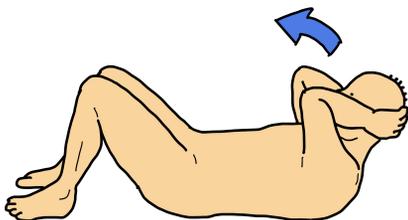
【お尻を挙げた状態で足踏み】

仰向けになり、両膝を立てます。次にお尻を持ち上げた状態で、ゆっくりと足踏みをします。30歩×2



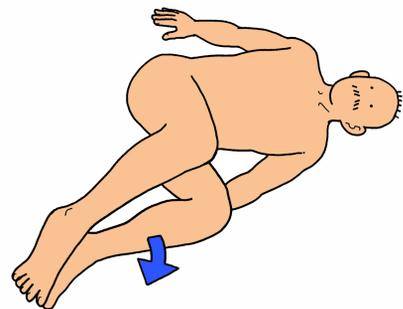
【腹筋の強化】

仰向けになり、両膝を立てます。まず鼻から息を吸い、お腹をふくらませます。次に口をすぼませて息を吐きながら、頭を持ち上げます。10~20回



【体幹回旋ex】

両膝を立て、お腹に力を入れながら、左右に倒します。10回×2



※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。

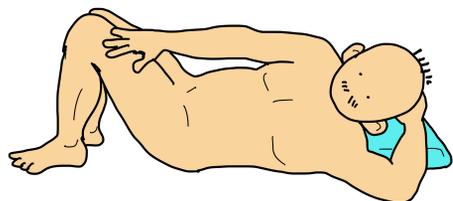


無理しない範囲で行いましょう 体幹の筋力トレーニング（臥位NO2）

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ため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。

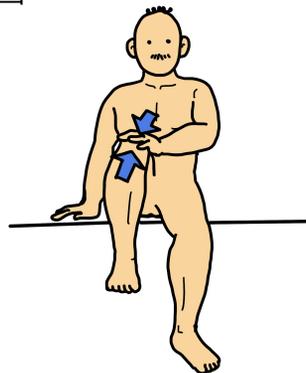
【腹斜筋ex】

膝を立てます。片側の手を対側の膝の方向に伸ばし、上体を起こします。
（体幹を捻ります）もう一方も同様に行います。20回



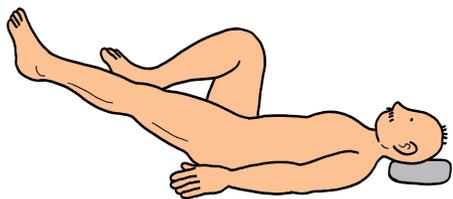
【座位で腹筋ex.】

座って片膝を上げます。反対側の手で、膝を押し返します。そのまま保持します。10回



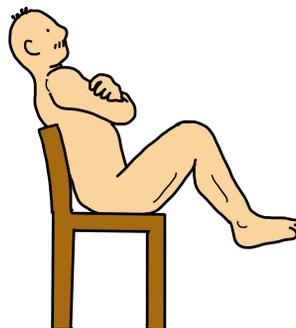
【ペダリングex】

仰向けになり、両膝を曲げて持ち上げます。その後片側の脚を床スレスレのところまで伸ばし、再び元の位置まで戻します。それを交互に行います。



【腹筋ex.】

椅子に座って、腹部に力を入れて、両下肢を持ち上げます。これを繰り返します。



※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。

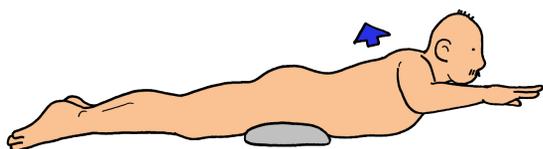


無理しない範囲で行いましょう 体幹の筋力トレーニング（臥位NO3）

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

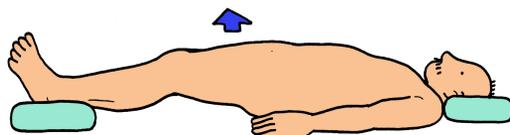
【背筋ex.】

骨盤の下にクッションを挿入してうつ伏せになります。状態を持ち上げて、再び戻します。ゆっくりと行ってください。10～20回



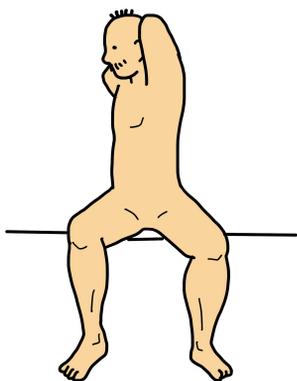
【背筋ex.】

仰向けになり、足部をクッションにのせます。お尻がベッドから離れるように腰を浮かせます。10～20回



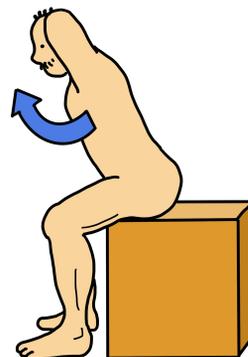
【体幹の回旋ex.】

両上肢を頭の後ろで組みます。体幹を左右に回旋します。20回



【背筋ex.】

両上肢を頭の後ろで組みます。そのまま斜め上方に上げます。5秒保持します。



※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。

