

運動

1

足の指先運動

足の指を自由に動かすことができれば、転倒しそうになった時でも力を入れて踏ん張ることができます。足の指は動かしづらくなっていますので、意識して動かすようにしましょう。



1

足の指先を開く(パー)



2

足の指先を閉じる(グー)

3

10回繰り返す

チェックポイント

- ① 足指や足裏がつることがあります。力を抜く等、無理しないようにします。
- ② この運動を始めてすぐはグーパーができないことがあります。
手を使って動かすことから始めても良いでしょう。
- ③ 痛みがある場合は、受診する、または無理に動かさないよう促します。
- ④ お風呂などで裸足になる時に実践しやすいです。

運動

2

肩のほぐし運動

肩の柔軟性は服を着たり、高い場所にある物をとったりするために大切です。肩を動かさずにいると、肩の動く範囲が狭くなり、肩に痛みが生じる原因にもなります。



1 右肩を下にして
横向きに寝て
両手を合わせる



2 左側の手をゆっくり
前に3回、後ろに3回、回す

- 指先で大きな円を描くようにする
- 1回目は小さな円、2回目は少し大きな円
というように、描く円を少しずつ大きくする
- 肘を曲げて回しても良い
- 肩全体で動かすことを意識する



3 左手も、
前後に3回ずつ回す

チェックポイント

- ① 急に大きな円を描くと痛みを生じることがあるので、小さな円から始めるようにします。
- ② ゆっくり、大きく回すことがより効果的におこなうポイントです。
- ③ 痛みがある場合は、もう一方の手でサポートしたり、小さく回したりします。
※ひどく痛む場合は、受診するよう促します。

運動

3

股関節・背中ストレッチ

ズボンを履いたり、歩いたりするなどの日常生活には、股関節の柔軟性が欠かせません。背中の筋肉は立つ、座る、物を持ち上げる動作などで使われます。日常生活でよく使うこれらの筋肉を柔らかくすることで疲労を取り除き、腰痛の予防や改善を期待できます。



1 両足を少し遠くに出した後、足の裏と裏を合わせる

- 足の付け根が痛い、あるいは膝が曲げられない場合は足の裏と裏を付けなくても良い



2 両足首を下から抱え、前に倒れる

- 反動をつけない
- 息を吐きながらおこなう
- 股関節や腰、背中が伸びていることを意識する

3 そのままの状態 10秒、5回

- 10秒を口で数える



★上記の体勢でおこないにくい場合

- 左の写真のように座布団をお尻の下に敷いても良い
- 首の後ろに手を置いても良い

チェックポイント

- ① 手で首を強く抑えつけないように気をつけます。
- ② 股関節の柔軟性をより高めたい場合は、左右に開脚した後、手で膝を下へ押しながら体を前に倒します。
- ③ 足の裏と裏を合わせた時、両足をより体の近くに寄せると股関節が伸び、遠くにすると背中を伸ばすことができます。
- ④ 「2」の足首の下から抱える姿勢が難しい場合、手を上からそえるだけにします。

運動
4

胸・肩のストレッチ

肩の柔軟性は服を着たり、物を持ち上げたりするために大切です。また、胸の筋肉は肩の動きにも関係しています。このストレッチを繰り返すことで腕を大きく動かせるようになります。



1 両手を後ろについて
両膝を曲げる

手のつき方は
どちらでも良い



2 上を少し向いて、胸を張る

- 反動をつけない
- 息を吐きながらおこなう
- 痛みを感じるところまでおこなわない
- 伸びているところ(胸や肩)を意識する

3 1回につき10秒、5回

- 10秒を口で数える

チェックポイント

- ① 首に負担をかけないようにするため、上を向きすぎないように注意しましょう。
- ② 腰を反らすと痛みがある場合、無理に反らさず上を見るだけにします。

運動
5

腰・背中・お腹のストレッチ

腰・背中・お腹には体を支える大きな筋肉があります。この筋肉は日常生活の動作に欠かせません。大きな筋肉をストレッチする(伸ばす)ことで、体が温まるという効果もあります。



1 四つんばいの姿勢になる

- 両手を肩の下に置く

2 下を向きお腹を見るように背中をゆっくり曲げる

- 肘を伸ばす
- 反動をつけず、ゆっくりとおこなう
- 息を止めない
- 肩が手より前方に出ないように気をつける
- 背中を上突き出す
- 10秒間



3 今度は顔を正面にむけ、腰と胸を少し反らす

- 肘を伸ばす
- 息を止めない
- 痛い所まで腰を反らさない
- お腹の筋肉を意識する
- 10秒間

4 5回ずつ繰り返す

チェックポイント

- ① 手を着く位置は肩の真下です。
- ② 背中を丸める時に、肩を手より前方に移動したり、お尻が膝よりも後方へ移動しないようにします。
- ③ 腰を反らすと痛みがある場合、無理に反らさないようにします。

運動

6

太もも上げ下げ筋力運動

太ももの筋力を維持することは転倒予防に欠かせません。また、足の筋力の低下は歩行を困難にさせ、寝たきりの原因にもなります。自分自身の足で歩くことを楽しむためにも、太もも全体の筋力を鍛えましょう。



1 仰向けに寝る

- 両手は腰の横に置き、天井を見る
- 膝を曲げないようにする



2 右足を上げ、その後下ろす

- 息を止めない
- ゆっくりと上げ、ゆっくりと下ろす(4秒ずつ)
- 連続5回
- 太ももの筋肉を意識する

Point

上げすぎない方が効果的です

3 左側の足も同じようにおこなう

チェックポイント

- ① 膝は曲げずにおこないます。
- ② 腰を浮かせ(反らし)ておこなうと痛みの原因になるため、背中を床に着けるようにします。
- ③ ゆっくりと上げ下ろしをおこなうと、より効果的です。
- ④ 自分に合った負荷になるよう足を上げる高さを調整します。

運動
7

太ももとお腹の筋力運動

太ももの筋肉は段差でつまずかないように足を上げたり、歩いたりするときに欠かせません。お腹の筋肉も歩行に欠かせません。お腹の筋肉を鍛えることで腰痛予防・改善の効果も期待できます。



1 イスに座る

- 背もたれから離れ、背筋を伸ばす
- 両手で椅子のふちを持つ



2 右側の足(膝)を上にあげる

- 背中を伸ばしたまま、前傾する
- ゆっくり、5回繰り返す
- 息を止めない
- 太ももの筋肉を使っていることを意識する
- 痛みを感じるまでおこなわない

Point

膝を少し伸ばして上げ下げすると、太ももの筋肉にも効きます

3 左側の足も同じようにおこなう

チェックポイント

- ① あげる足はまっすぐ上に引き上げましょう。
- ② 前傾すると、より効果的です。
- ③ 前傾にできない場合は、後方に上体を倒すようにします。

運動
8

腹筋運動

お腹の筋肉は体の中心にあり、体を支える大切な筋肉です。歩行や立ち上がったたり、起き上がったたり、日常生活のほとんどの運動に腹筋が必要になります。



1 両足を曲げ、手を頭の後ろで組む

- 足を少し広げる



2 ゆっくりお腹を見るように顔を上げる

- 反動をつけず、ゆっくりおこなう
- 足が上がらないように気をつける
- 腹筋を意識する
- 息を止めない



3 5回、繰り返す

- 膝に肘が付くまで上半身を上げる必要はない

★上記のように上半身を上げることができない方

- ①両膝を曲げ、手を伸ばして仰むけになる
- ②両手で膝もしくは太ももを触る(5回繰り返す)

チェックポイント

- ① 呼吸を止めないようにします。
- ② 手で頭を持ち上げるのではなく、腹筋を使って上げます。

運動

9

お尻の運動

お尻の筋肉は坂道や階段を登る時などに重要な筋肉です。足だけでなく、お尻の筋肉も一緒に鍛えることで、より大きな力が発揮できるようになり、楽に歩行できるようになります。



1 仰むけで寝る(両膝曲げて)

- 足を少し広げる

2 両手は腰の横におく



3 ゆっくりお尻を上げていく

- お尻の筋肉の引き締まりを意識する
- お尻を上げた時に息を吐き・下ろす時に吸う

4 5回繰り返す

チェックポイント

- ① 呼吸を止めないように、声をかけながらおこないます。
- ② お尻をあげた時、首で体重を支えるのではなく両肩を床にしっかりと付け肩のあたりで支えます。

運動

10

太ももの裏側の運動

太ももの裏の筋肉は膝の曲げ動作や、足を持ち上げる動作に大切です。これらの動作は、歩行や階段登りに使われます。



1 両手をイスの背に置いて立つ

- 軽いイスでは倒れる可能性がある
- 壁やテーブルに手を置いても良い

2 つま先を床から離さず、右足全体を後ろへゆっくりと引く その後、前に戻す

- 息を止めない
- 上体を前に倒さない
- 連続で5回
- 太ももの裏やお尻の筋肉を意識する



3 左足も5回繰り返す

チェックポイント

- ① 転倒を予防するため、椅子や机、壁などぐらつかない物を支えにしてください。
- ② 足を後方へ引く時、上体が前方へ倒れないようにします。
- ③ 足を引きすぎると、太ももの裏側がつったり、腰を痛めたりする原因になります。