



おうちで簡単エクササイズ



ご家庭で行える簡単な運動メニューをご紹介します。
内容は、歩く機能を保つために必要な運動の3種類です。

- ① 力強く歩くためのエクササイズ
- ② 安定し歩くためのエクササイズ
- ③ 美しく歩くためのエクササイズ



各5回程度の運動を行うと、約3分で終わります。
お体の状態に合わせて無理のない範囲で行ってください。

星総合病院 リハビリテーション科

※ 注意事項

- ・ 体調が悪いときには行わないでください。
(血圧が高い、熱がある、体がだるい、息苦しい、痛みが強い、など)
- ・ 運動中に痛みや息切れなどが出る場合には中止してください。
- ・ 運動後にも痛みや息切れが残る場合は行わないでください。

① 力強く歩くためのエクササイズ

- 目的** 踏み込む力がつくように太ももの前側の筋肉を鍛えます。
- 効果** 脚力が保たれることで長い距離を力強く歩けるようになります。
- 回数** 1日5回から始め、多くても1日20回程度でOKです。
- 方法**
- ① 両足を腰幅くらいに開いて立ちます。
 - ② 胸の前で両腕を組み、顔は正面を向きます。
 - ③ 4秒かけてお尻を後方に引いて体をしずめます。
 - ④ 4秒かけて元の姿勢に戻します。



バランスが不安定な場合には前方にテーブル、後方に椅子を置くと安全に行えます。



- ポイント** ひざを痛めないために注意するポイント3つ！
- 1) ひざがつま先よりも前に出ないこと
 - 2) つま先とひざの向く方向が一致すること
 - 3) お尻がひざの高さよりも下がらないこと

◆ 息は止めずに吐きながらゆっくりと動作を行いましょう。
痛みが出るような場合には無理せず中止してください。

② 安定し歩くためのエクササイズ

目的 片足でのバランスを高めるように足の外側の筋肉を鍛えます。

効果 腰が左右にふらつくことなく安定して歩けるようになります。

回数 片足1日5回から始め、片足1日10回程度でOKです。

- 方法**
- ① 両足を腰幅くらいに開いて立ちます。
 - ② 前方に安定した台や柱などにつかまります。
 - ③ 4秒かけて片足を真横に開いて持ち上げます。
 - ④ 4秒かけて元の姿勢に戻します。



バランスを崩すと転んで骨折してしまう危険性があるため、安全を確認して行いましょう。



ポイント しっかりと力をつけるためのポイント3つ！

- 1) 上半身が左右に傾かないようにすること
- 2) 真横に持ち上げる幅は20cmくらいにすること
- 3) 両方のひざは伸ばしたままにすること

◆ 息は止めずに吐きながらゆっくりと動作を行いましょう。
痛みが出るような場合には無理せず中止してください。

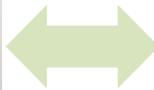
③美しく歩くためのエクササイズ

目的 体の中心部に力が入るように足の内側の筋肉を鍛えます。

効果 体の軸が整うことで美しい姿勢で歩けるようになります。

回数 1日5回から始め、多くても1日20回程度でOKです。

- 方法**
- ① 立った姿勢で支えとなる台に手を置きます。
 - ② ひざとかかとをつけたままで、つま先はやや開きます。
 - ③ 4秒かけてかかとを持ち上げます。
 - ④ 4秒かけて元の姿勢に戻します。



前方から見たイメージ



ポイント かかとを持ち上げるときのポイント3つ！

- 1) ひざとかかかとが離れないこと
- 2) おへそが前に出ないこと
- 3) 少しあごを引いて行うこと

◆ 息は止めずに吐きながらゆっくりと動作を行いましょう。
痛みが出るような場合には無理せず中止してください。