

## プログラム8(14) 『運動習慣を作ろう（立位でできる運動）』

### 生活目標

身の回りのことをできる限り続けたい  
家のことで出来そうなことに挑戦したい

### 目的・効果

筋力強化／柔軟性向上

### 所用時間

40分

### 活用方法

追加運動

### 機能制限

関節に痛みのある方

### 運動姿勢

立位

### 必要物品

椅子

### 注意点など

#### 1. 運動の注意点

- 力が入っている場所を意識し、痛みのない範囲で行う。

#### 2. 「立って膝を曲げる運動」

目的：下肢の筋力強化

##### 【方法】

- ① お尻を突き出さないようにして、膝を曲げる  
(膝を曲げたまま動かさないように意識する)
- ② ①の体勢のまま、みんなで「6」まで数える
- ③ 3セット

※ ポイント・運動のコツ・・・

- ・かかとが浮かないようにする。
- ・太ももの前の筋肉を意識する。
- ・膝に痛みが出る場合は無理しない。



#### 3. 「体を前に曲げお尻を浮かす運動」

目的：下肢の筋力強化とバランス力の強化

##### 【方法】

- ① 椅子に座り、両手を組み、前方に伸ばす
- ② そのまま体を前に倒し、重心を前方に移動しながらお尻を浮かせる
- ③ ②の体勢のまま、みんなで「6」まで数える
- ④ 3セット

※ ポイント・運動のコツ・・・

- ・手が上下に動かないようにする。
- ・背中が丸まらないようにして浅く腰掛け、足を手前に引くと浮かしやすくなる。
- ・運動中は息を止めない。



#### 4. 「立って動く運動」

目的: 下肢筋力・バランス力の強化

【方法】

① 膝を緩めて立ち、(1)前後(2)左右に移動する  
足は、出してそろえるようにして各方向へ進む

② 方向転換は、90度ずつ足を出して1周する

※ ポイント・運動のコツ…

- ・調理作業時等の安定につながる。
- ・転倒予防にもなる。



#### 5. 「片足立ちの運動」

目的: バランス力の強化・転倒予防

【方法】

① 片足を繰り返して持ち上げる

② 同じ足を何回か持ち上げる

※ ポイント・運動のコツ…

- ・ぐらつく時は、壁や椅子の背もたれをつかんで行う。



## プログラム 8(14) 『運動習慣を作ろう (立位でできる運動)』 (続き)

### 6. 「歩く能力を高める体操ステップ1」

目的: 下肢筋力強化・転倒予防

【方法】

- ① 軽く膝を曲げる
  - ② 前方に4歩歩き、後方に4歩歩く
- ※ ポイント・運動のコツ…  
・膝に痛みがある場合は注意する。



### 7. 「歩く能力を高める体操ステップ2」

目的: 下肢筋力強化・転倒予防

【方法】

- ① 軽く膝を曲げる
  - ② 左右に横歩きをする
- ※ ポイント・運動のコツ…  
・膝に痛みがある場合は注意する。

### 8. 「歩く能力を高める体操ステップ3」

目的: 下肢筋力強化・転倒予防

【方法】

- ① 軽く膝を曲げる
  - ② 90°ずつ方向転換を行い、1周する
- ※ ポイント・運動のコツ…  
・膝に痛みがある場合は注意する。

