

## プログラム8(6) 『立ち上がりが楽になる運動』

**生活目標** 椅子から楽に立ち上がれる／階段昇降が楽に行える

**目的・効果** 下肢・体幹の筋力強化／バランス能力の強化／転倒予防  
股関節・足部を柔らかくする

所用時間	活用方法	機能制限	運動姿勢	必要物品
50分	主運動	起立が困難な方	座位	椅子

### 注意点など

#### 1. 立ち上がりを楽にするには

- 下肢・体幹の筋力強化、バランス能力の強化が必要。
- 股関節や足部の柔軟性も大事。
- 立ち上がりは、足を手前に引き、おじぎをするように体を前に曲げ、お尻を浮かせて立つ。



#### 2. 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。
- 立ち上がる前の準備運動としても効果的。

#### 3. 「足指の運動」

目的：足裏のケア

【方法】

- ① 椅子に座り、片方の足を反対側の膝に乗せる
- ② 足指を1本ずつ「曲げる・反らす」の動作を繰り返す
- ③ 全部の足指をまとめて「曲げる・反らす」の動作を繰り返す
- ④ 足首やかかとを回す
- ⑤ 左右交互に3セットずつ

※ ポイント・運動のコツ・・・

- ・なるべく付け根を持って動かす。
- ・床に座ってでもできる。
- ・足部・爪の自己管理や足指の踏ん張りは転倒予防にもなる。



## プログラム 8(6) 『立ち上がりが楽になる運動』(続き)

### 4. 「お足様」

目的: 股関節周囲を柔らかくする

#### 【方法】

- ① 椅子に座り、片足を曲げて反対の膝に乗せる
- ② 両手で曲げた足をおへそに近づけるようにゆっくりと持ち上げる
- ③ ②の体勢のまま、みんなで「10～15」まで数える
- ④ 左右交互に3セットずつ

※ ポイント・運動のコツ・・・

- ・足の付け根に痛みなどが出ないか確認しながら行う。
- ・かかとをへそから離さないようにする。
- ・床に座ってでもできる。
- ・持ち上げるのが困難な場合は前屈も有効。



### 5. 「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

※ 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。



## プログラム 8(6) 『立ち上がりが楽になる運動』(続き)

### 6 「ペンギン体操」

目的: 腰方形筋の強化

※ 腰方形筋とは、腰椎の両側に存在する腰の筋肉

【方法】

- ① 椅子に座り、手はペンギンのマネをする時のように腕を脇に置き、手首を曲げた状態から肘を曲げる(手のひらが上を向いた状態)
- ② 肩を水平にしたまま右のお尻を持ち上げる
- ③ 右のお尻を下ろし、左のお尻を持ち上げる
- ④ みんなで数を数えながら②③を繰り返す  
「1」で上げる／「2」で下ろす／「3」で反対を上げる／「4」で下ろす  
または「123」で上げる／「4」で下ろす
- ⑤ 3セット

※ ポイント・運動のコツ・・・

- ・肩は水平を保ち、骨盤を引き上げるようにする。
- ・骨盤を起こした状態で行う。
- ・脇腹に力が入っていることを確認する。



### 7. 「腕くみ上げ、胸反らし」

目的: 大胸筋のストレッチ

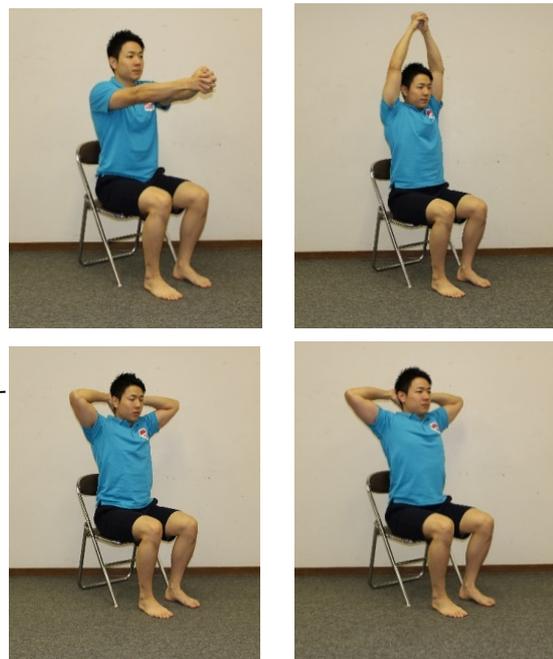
※ 大胸筋とは、胸部の筋肉

【方法】

- ① 椅子に座り、指を組んで肘を伸ばす
- ② ゆっくりと両腕を頭上に上げ、十分に伸ばす
- ③ 手の平を頭上に乗せる
- ④ 手の平を頭の後ろにまわし、肘を開き、胸を反らす
- ⑤ 3セット

※ ポイント・運動のコツ・・・

- ・洗濯物を干すのが楽になる。
- ・肩痛・肩こりの予防にもなる。



## プログラム 8(6) 『立ち上がりが楽になる運動』(続き)

### 8. 「お尻を左右に振って下ろす運動」

目的: 下肢の筋力強化

#### 【方法】

- ① 両手を組み、前方に伸ばす
- ② そのまま体を前に倒し、お尻を浮かせる
- ③ お尻を片側に振って下ろす(次は反対側)
- ④ 左右交互に5回ずつ

※ ポイント・運動のコツ・・・

・手が下がらないように注意する。



### 9. 「かかと上げ下げ運動」

目的: 下腿三頭筋の強化

※ 下腿三頭筋とは、ふくらはぎの筋肉群の総称

#### 【方法】

- ① 背筋をのばして、つま先立ちになる
- ② 両足のかかとを上げ下げする
- ③ 30回

※ ポイント・運動のコツ・・・

・かかとを地面につけるときに、かかとに自分の体重をかけ、骨を刺激することを意識する。

