

5. つま先立ち運動

期待される効果

- ・ 転倒予防
- ・ 膝痛予防
- ・ 歩行の安定

下腿三頭筋が低下すると、歩行速度が遅くなる

使われる筋群

下腿三頭筋 等

声かけと動作



「ふくらはぎの筋肉を鍛える運動です」

「椅子の後ろの立ち、足を肩幅に広げ、背もたれをもちます」

「5 数えながらゆっくりつま先立ちになります」

「つま先立ちのまま 5 数えます」

「5 数えながらゆっくりおろします」

リーダーが説明しながら動き方を説明

「5 回行います」

注 意 点

必ず背もたれを持つように促す。

6. 足横上げ運動

期待される効果

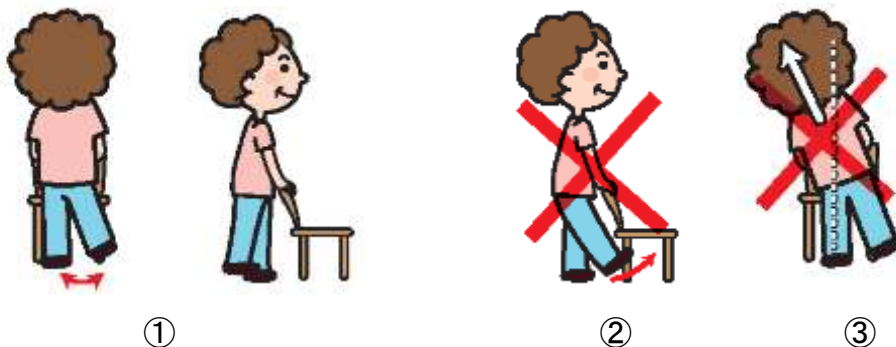
- ・ 転倒予防
- ・ 腰痛予防
- ・ 歩行の安定

中殿筋が弱くなると、歩行や片足立ちが不安定になる

使われる筋群

中殿筋 等

声かけと動作



「おしりの筋肉を鍛える運動です」

「椅子の後ろの立ち、背もたれをもちます」 図①

「上半身をまっすぐのまま、右足を真横に上げます」

「つま先をまっすぐ前に向けたまま上げましょう」

リーダーが説明しながら、動かし方を説明

「足を前に上げたり、上半身が傾くと、おしりの筋肉への効果が薄くなります」 図②③

リーダーが、誤った動かし方を動作で説明

「5 数えながらゆっくり横に上げます」

「上げたまま 5 数えます」

「5 数えながらゆっくりおろします」

「左右交互に、3 回ずつしましょう」

注 意 点

足を高く上げようと無理をすると、図②③の代償運動が出やすいです。高く上げる必要がないことを伝えましょう。

7. 足あげ運動

期待される効果

- ・ 転倒予防
 - ・ 歩行の安定
- 腸腰筋が弱くなると、つまずきやすくなり移動動作が不安定になる

使われる筋群

腸腰筋 等

声かけと動作



「足の付け根の筋肉を鍛える運動です」

「椅子の後ろの立ち、右を向きます。左手で背もたれをもちます」 図①

「右足を持ち上げます。太ももが床と平行になるまで上げるようにします」

リーダーが説明しながら、動かし方を説明

「上半身が前かがみになったり、横に傾いたりしないようにしましょう」 図②③

リーダーが、誤った動かし方を動作で説明

「5 数えながらゆっくり上げます」

「上げたまま 5 数えます」

「5 数えながらゆっくりおろします」

「右足を続けて、3 回行います」

3回終わったら左向きになり、同様に左足を行う。

注 意 点

片手で支える運動なので、他の立位運動に比べバランスを崩しやすい運動。バランスを維持することが困難な方には、椅子を両側に置き、両手で椅子を持てるようにする。

8. スクワット運動

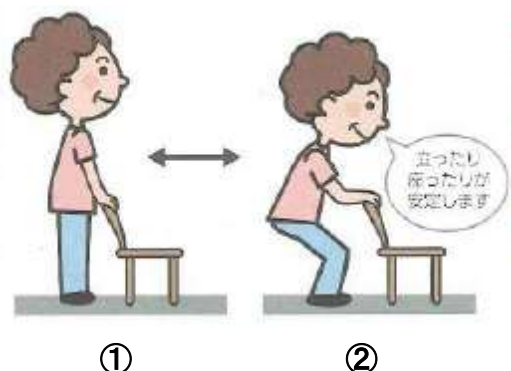
期 待 さ れ る 効 果

- ・ 転倒予防
 - ・ 移動動作全般の安定
- 下肢筋肉全般を使う運動なので、効率的に筋肉を鍛えられる

使 わ れ る 筋 群

大殿筋、大腿四頭筋 等

声 か け と 動 作



「足の筋肉全般を鍛えるスクワット運動です」

「椅子の後ろの立ち、背もたれをもちます」

「椅子と足の間を少しあけましょう」（約20cm程度）図①

「しゃがむ時は、おしりを後ろに突き出しながら、軽く前かがみになります」図②

リーダーが説明しながら、動かし方を説明

「5 数えながらゆっくりしゃがみます」

「しゃがんだまま 5 数えます」

「5 数えながらゆっくりもとに戻ります」

「5 回行います」

注 意 点

しゃがみすぎる、上半身がまっすぐのまま足の動きだけで行う、手を離して行うなどの動作は運動負荷が高い。間違った方法ではないが、容易かつ安全にできる上記方法を勧める