

④ 椅子に座って膝をのばす運動（膝のばし）

【主に働く筋肉】 だいたいしとうきん 大腿四頭筋（太ももの前面）

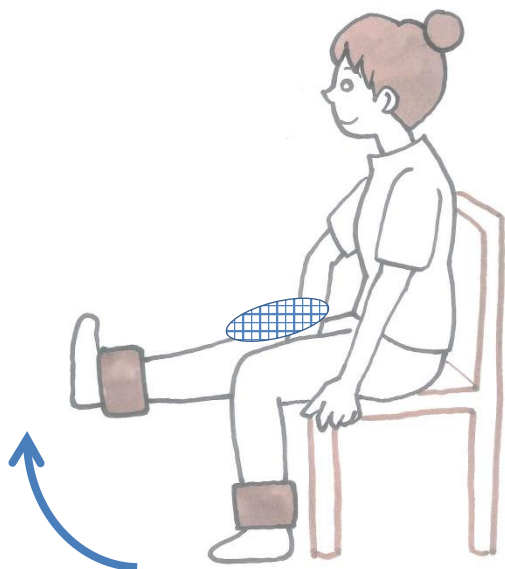
【運動の効果】 立ち座り、階段昇降などの動作が楽に行えるようになる。
膝関節の保護、膝痛予防にも効果がある。

【運動の注意】 腰や膝に痛みがある方は、運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行う。空いているほうの手で椅子につかまって行ってもよい。



①足の裏を床に着けて椅子に座り、足を肩幅程度に開く。運動するほうの太ももの内側に、同じ側の手を置き、筋肉の動きを確認しながら行う。

【注意】 膝やつま先が外側や内側を向かないように。向きが違くと、膝関節を痛めます。

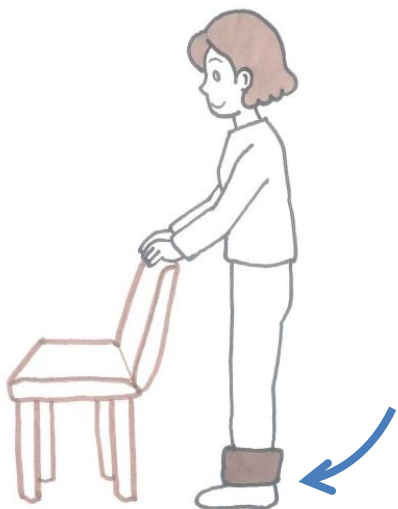


- ②掛け声の『1、2、3、4』で膝を伸ばす。このとき膝を最後まで伸ばしきるようにする。動作中は常につま先を起し、膝を伸ばしきった時につま先もしっかり自分の方に向けるように上げる。
- ③『5、6、7、8』で元の位置まで戻す。
- ④10回くりかえす。反対側も同様に行う。

⑤ 椅子につかまって脚を後ろに上げる運動 (脚の後ろ上げ)

- 【主に働く筋肉】 だいでんきん 大殿筋 (おしり)、だいたいしとうきん 大腿四頭筋 (太ももの前面)
- 【運動の効果】 立つ姿勢が良くなるとともに、歩く速度が速くなる。
- 【運動の注意】 背中や腰、股関節、膝関節に痛みがある方は、運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行うこと。

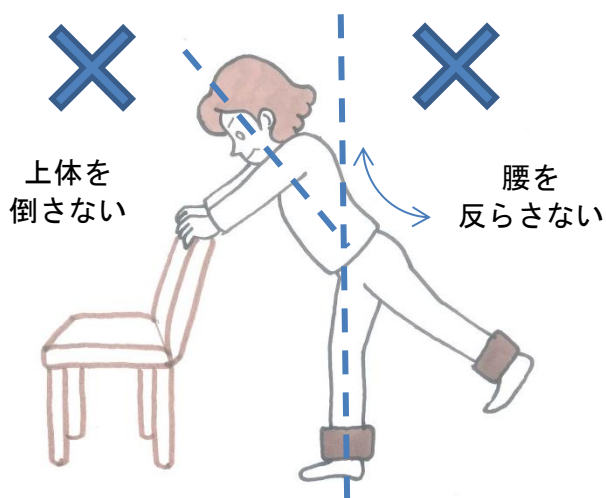
- ① 椅子の後ろに立ち、背もたれを両手でつかむ。
- ② 掛け声の『1、2、3、4』で脚を後ろに上げる。
できるだけ真後ろに上げるようにし、外側に開かないように意識する。
動作中は膝を伸ばし、つま先が下がらないようにする。
下ろすときも同様。



- ③ 『5、6、7、8』で元の位置まで戻す。1回ごとに足は床に着ける。
- ④ 10回くりかえす。
反対側も同様に行う。

【悪い例】 ① 脚を高く上げすぎない。
体が前に倒れるのは上げすぎです。

【悪い例】 ② 腰を反らさない。
腰を反らせると、背中や腰を痛めます。



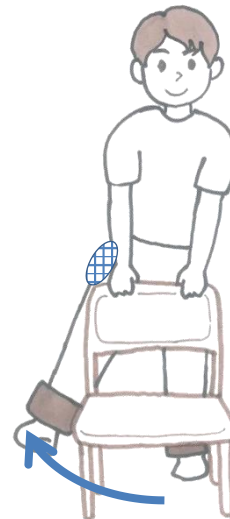
★レベルアップ……椅子につかまる力を弱めると、バランスの強化になる。徐々に手の力を緩めたり、片手にしたり、指をかけるだけにするなど、安全な範囲で調整してもよい。(上体の角度を保持できない場合はしっかりつかまる)

⑥ 椅子につかまって脚を横に上げる運動 (脚の横上げ)

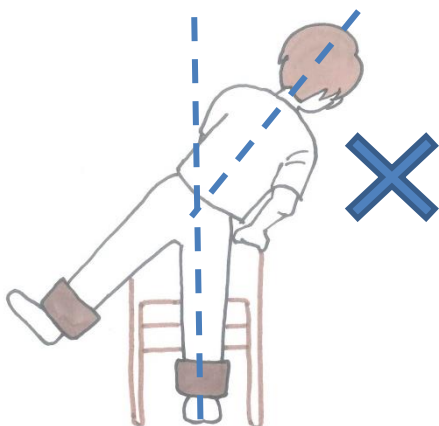
- 【主に働く筋肉】 ちゅうでんきん 中殿筋（おしりの側面）
- 【運動の効果】 立ったり歩いたりする際の左右のふらつきがなくなり、転びにくくなる。
- 【運動の注意】 背中や腰、股関節、膝関節に痛みがある方は、運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行うこと。

【注意】つま先を常に正面に向け、持ち上げたままで行う。

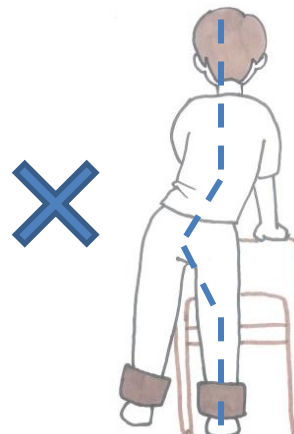
- ① 椅子の後ろに立ち、背もたれを両手でつかむ。
- ② 掛け声の『1、2、3、4』で脚を横に上げる。
できるだけ真横に上げるようにし、斜め前にいかないように、またおしりが左右にぶれないように意識する。
動作中は膝を伸ばしたままにする。
下ろすときも同様。
- ③ 『5、6、7、8』で元の位置まで戻す。
1回ごとに足は床に着ける。
- ④ 10回くりかえす。
反対側も同様に行う。



【悪い例】 ① 上体を左右に倒さない。



【悪い例】 ② お尻を左右にずらさない。



★レベルアップ……椅子につかまる力を弱めると、バランスの強化になる。徐々に手の力を緩めたり、片手にしたり、指をかけるだけにするなど、安全な範囲で調整してもよい。（上体をまっすぐ保てない場合はしっかりつかまる）