

自分で

できる運動

運動トレーニングを行うときの注意点

- 体調が優れない場合はお休みしましょう。
- 翌日に疲れが残らない程度に行いましょう。
- 痛みのある動作は実施しないでください。
- 記載されている回数やセット数は目安です。
調子が良ければ適宜増やしても問題ありません。
- 転倒に注意しましょう。
- ベッドのオーバーテーブルは動いてしまう為危険です。
手すりの代わりにオーバーテーブルを使用しないで下さい。
- 方法などに不明な点がある場合はリハビリスタッフに
確認しましょう。



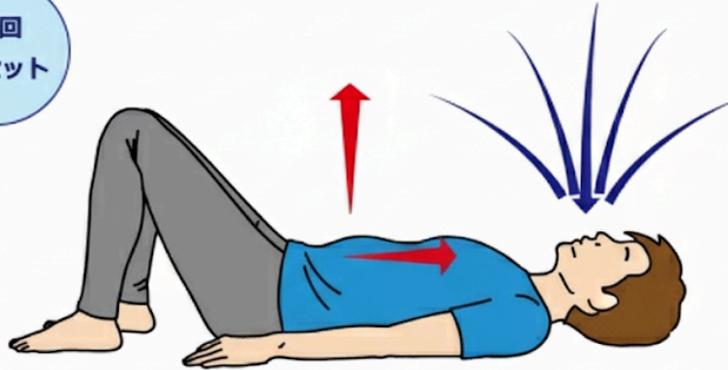
東京都済生会中央病院

TOKYO SAISEIKAI CENTRAL HOSPITAL

1.腹式呼吸



10回
3セット

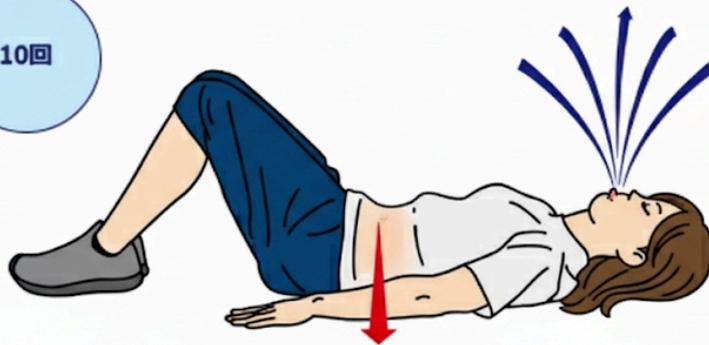


- ・ ゆっくり鼻から息を吸って、お腹を膨らませます
- ・ 口をすぼめてゆっくり息を吐き切ります

2.ドローイン



10回

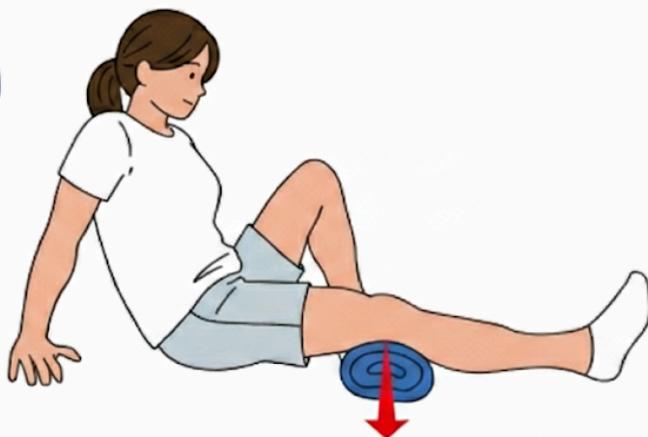


- ・ 深く息を吸い込んだあと、口をすぼめてゆっくり息を吐きます
- ・ 息を吐きながら、お腹をへこませていきます
- ・ 腰の浮いている部分を床に押し付けていくようにします

3.パテラセッティング



10秒
3セット

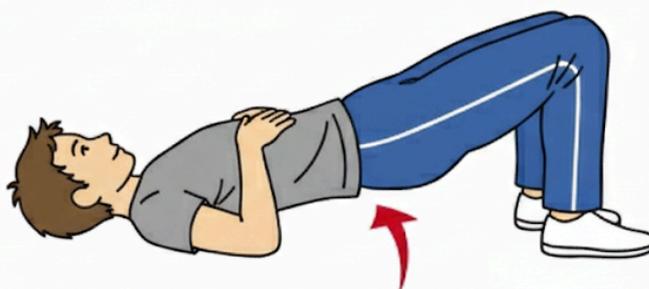


- ・ タオルを押し潰す様に膝を伸ばし力を入れたまま10秒間保持します

4.ヒップリフト



10回
3セット



- ・ お尻に力が入っていることを意識しながら出来るだけゆっくり上げ下げします

5.股関節外転運動①



左右10回ずつ
2セット



- ・つま先を天井に向けて、踵をこするように足を開きます
- ・片方ずつしっかり開いてから元に戻します

6.股関節外転運動②



10回
3セット



- ・体幹が前傾したりねじれたりしないようにゆっくり挙げてゆっくり下ろします

7.SLR（足上げ運動）



左右10回ずつ
2セット

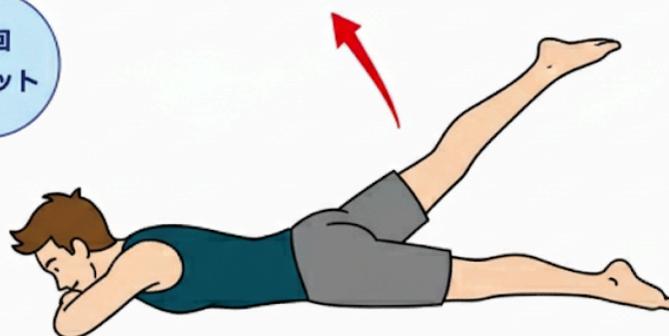


・膝を伸ばし出来るだけゆっくり上げ下げします

8.ハムストリングストレーニング



10回
3セット



- ・膝を伸ばしたまま足を上げ、反対の足や腕に力が入らないようにします
- ・背中が反らないように行います

9.腹筋トレーニング



10秒キープ
3セット



- ・膝を90°に曲げて両足を浮かします
- ・ゆっくり浮かしてゆっくり降ろします

10.腹筋

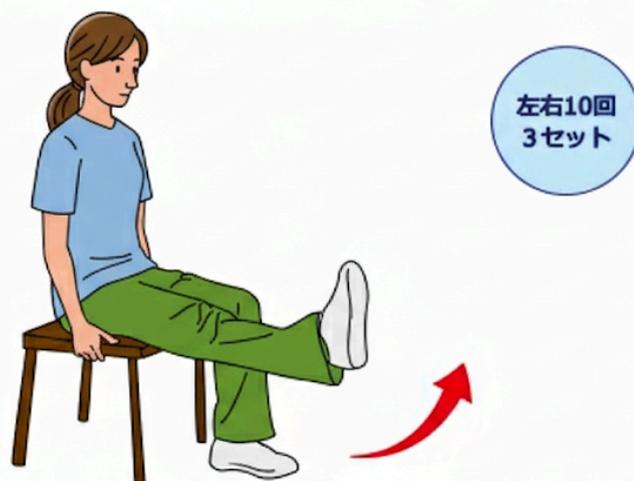


10回
3セット



- ・両手を胸の前で組んで頭を上げてお臍を見ます

11. 膝伸展運動



・膝を伸ばしきったところで10秒とめます

12. もも上げ運動



左右交互に
10回ずつ

・背中が後ろにのけ反らないように
しっかりと胸に引き付けます

13.つま先上げ運動



左右一緒に
20回

・つま先を上げ切ったところで一度止めます

14.かかと上げ運動



左右一緒に
20回

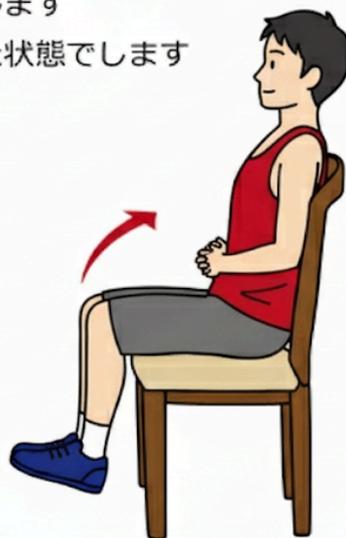
・かかとを上げ切ったところで一度止めます

15.両足上げ



- ・両足を同時にゆっくり上げてゆっくり下ろします
- ・余裕のある方は、背中を背もたれから離れた状態でします

10回
2セット



16.肩甲帯の安定性向上トレーニング



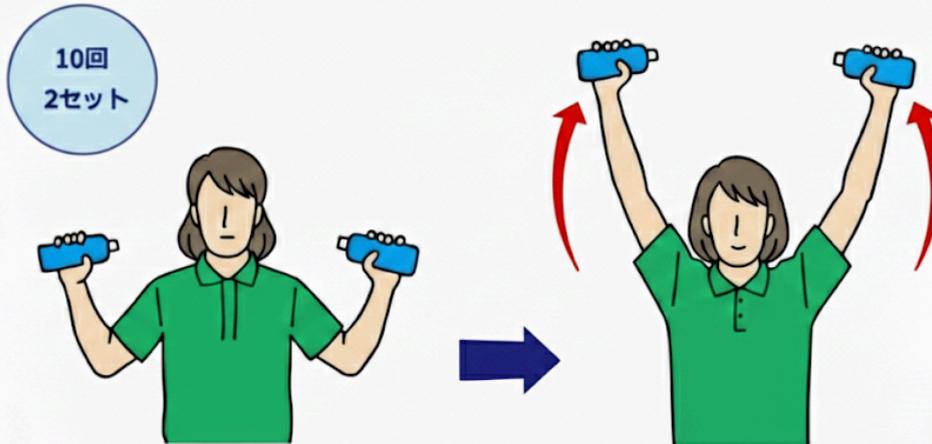
10回
2セット



- ・両手にペットボトルを持ちます
- ・両腕をしっかり前に伸ばします

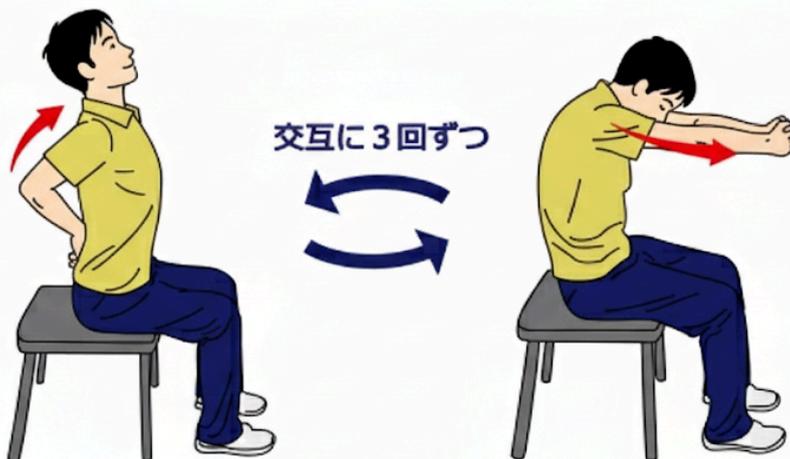
- ・両脇をしめて、しっかり肘を後ろに引きます
- ・背筋はしっかり伸ばします

17.肩の挙上運動



- ・ペットボトルを両手で持ち上げます
- ・視線を上げたまま背筋を伸ばした状態で行います

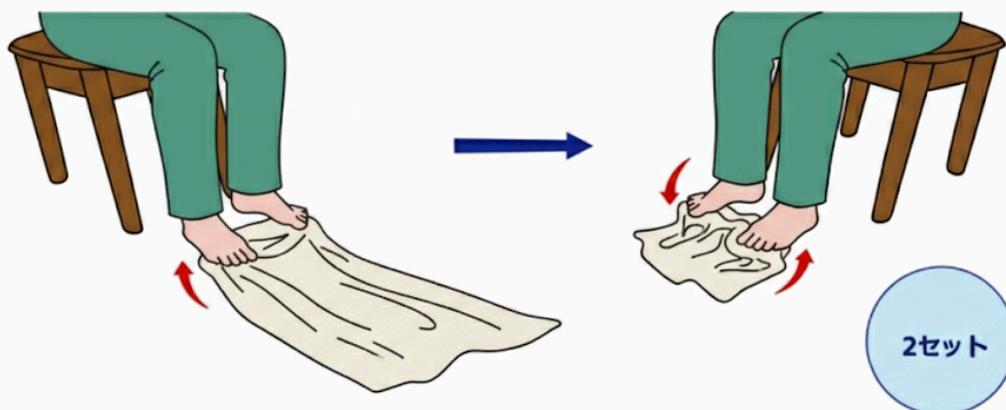
18.肩甲骨の内外転運動



- ・肩をしっかり後ろで寄せ合って3秒保持します

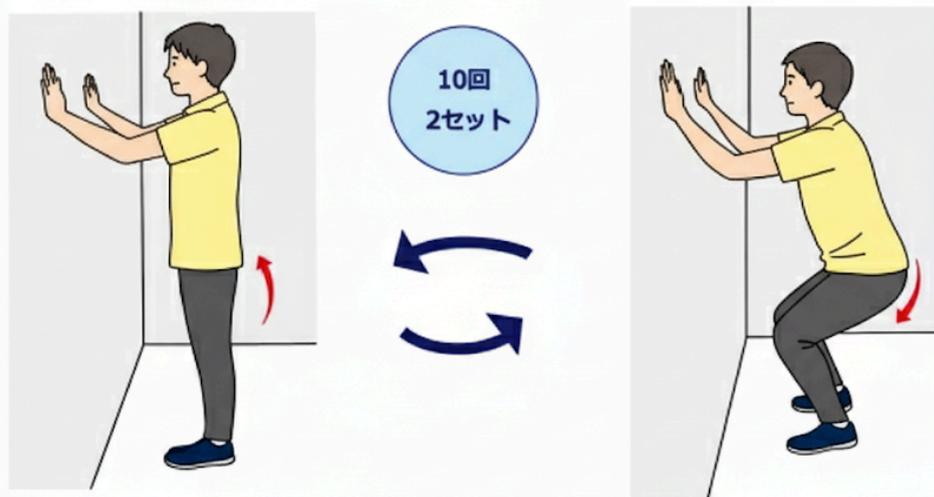
- ・腕をしっかり前に引き出して3秒保持します

19. タオルギャザリング



- ・両足の指を使って、タオルを手前に手繰り寄せていきます
- ・かかとは浮かさないようにします

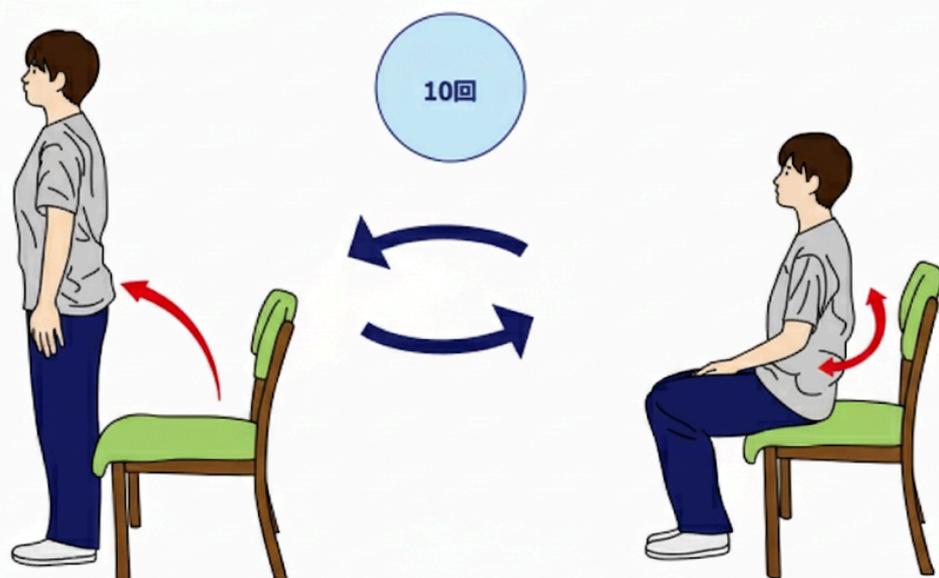
20. 壁向かいスクワット



- ・壁に向かって両手をつきます
- ・顔を挙げて背筋を伸ばします

- ・ゆっくり膝を曲げていきます
- ・背中が後ろにのけ反ったり、前かがみにならない様に行います

21. 立ち座りトレーニング



反動を使わずに、ゆっくり立ち座りします

22. 片足立ちバランス



30秒
左右2セット

- ・出来るだけ軽く触れた状態で行います
- ・目線は真っすぐ前を向きます
- ※手すりを使用して行ってください



23.大殿筋トレーニング



左右両側
10回ずつ



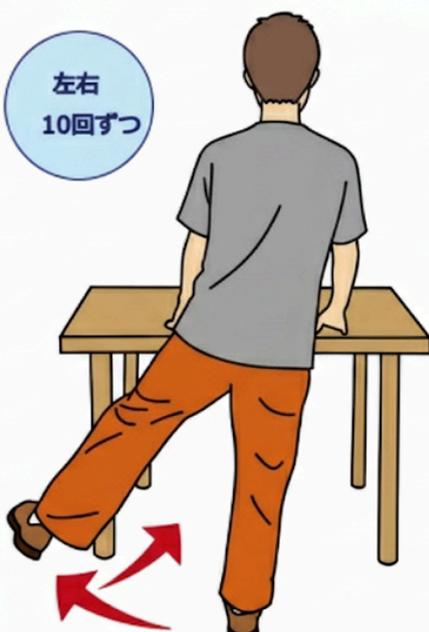
- ・膝を伸ばしたままゆっくり足を後ろに挙げていきます
- ・体幹が前かがみにならないようにします

※手すりを使用して行ってください

24.股関節外転運動



左右
10回ずつ



※手すりを使用して行ってください

- ・視線は前を向いたままゆっくりと足を開きゆっくりと閉じていきます
- ・胴体が斜めに傾かないように気をつけながら行います

25.かかと上げ運動



20回
2セット



- ・出来るだけゆっくり上がって
ゆっくりおります

※手すりを使用して行ってください