

nagomi 運動メニュー

ワンポイント  
レッスン

A様が効果を実感した運動を紹介!

A様のご要望 (お悩み) >>



杖を使用せず、イスから一人で立ち上がりたい!

【イスから一人で立ち上がる  
為に必要なもの】

- ① 筋力向上  
⇒大腿四頭筋を鍛える
- ② 筋力向上  
⇒下肢筋を総合的に鍛える

① ボール運動 (大腿四頭筋を鍛える)



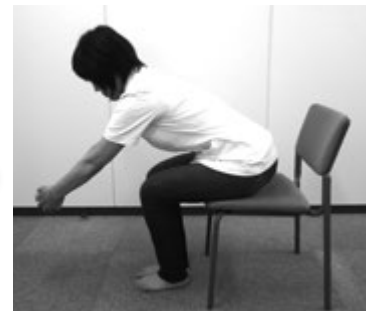
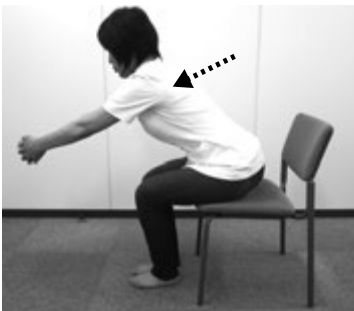
1)足を腰幅に広げ、柔らかいボールを右手で持ちます。  
※ボールがない場合は、手に持ちやすいもので代用できます。

2)右足をあげ、その下にボールを通し、左手でボールを掴みます。

3)左手で持ち替えたら、左足をもちあげて、その下にボールを通し、右手でボールを掴みます。

※1)と3)を1セットとし、5セット行いましょう。

② セルフケア (下肢筋を総合的に鍛える)



1)椅子に浅く座り、背筋を伸ばして、足首を膝よりも手前に引きます。

3)両手を前下方に向かって両手を降ろし、上体を前に倒していきます。

4)お尻が座面から少し上がったところで、5秒～10秒声を出しながら数えていきましょう。

2)両手を胸の前に伸ばし、手を組みます。

※2)～3)を1セットとし、5セット行いましょう。

“A様が改善した理由は…”

A様は、イスからの立ち上がりを自分一人で出来るようになってから、日常生活範囲が格段に広がっていきました。

このイスからの立ち座りは、日常生活において頻繁に行う動作であり、出来なくなると日常生活の狭小化をまねきます。

改善のポイントは、スムーズな重心移動に加え、筋力も必要となります。今月紹介した運動は無理なく出来る動作となっていますので、自宅内で立ち座りに困ってる方は、是非自宅の運動にて取り入れてみて下さい!



nagomi顧問理学療法士  
永井美香子