

転倒予防 座位1

7902-83

	運動名		概要	効果	主に使う筋肉	その他
1	つま先上げ下げ		つま先の上げ下げです。	スネにある前脛骨筋やヒラメ筋が鍛えられ、すり足が改善される	脛骨筋やヒラメ筋	椅子使用
2	片足上げ・開閉		足を横に開く運動です。	腰や太ももの奥にある腸腰筋を鍛える	腸腰筋	椅子使用
3	上体前曲げ		背筋を伸ばす運動です。	背筋にある脊柱起立筋が鍛えられ姿勢が良くなる	脊柱起立筋	椅子使用
4	片膝胸よせ		足を高く持ち上げる運動です。	腸腰筋と腹筋が鍛えられる	腸腰筋と腹筋	椅子使用
5	片足上げ締め		下半身全体を鍛える運動です。	腸腰筋、腹筋、内転筋を刺激するのに役立ちます。下半身にある重要な筋肉を鍛えられる	腸腰筋、腹筋、内転筋	椅子使用
6	膝あわせ足開閉		膝を閉じたまま、左右の足首を開く運動です。	大腿筋膜張筋や縫工筋が鍛えられ、横に転びにくい身体をつくれる	大腿筋膜張筋、縫工筋	椅子使用

転倒予防 座位2

7902-84

	運動名		概要	効果	主に使う筋肉	その他
1	つま先上げ下げ		つま先の上げ下げです。	スネにある前脛骨筋やヒラメ筋が鍛えられ、すり足が改善される	脛骨筋やヒラメ筋	椅子使用
2	片足上げ・膝伸ばし		太腿の筋肉を鍛える運動です。	太ももの筋肉が鍛えられる		椅子使用
3	膝閉じ		内転筋を鍛える運動です	太腿内側にある内転筋が鍛えられる	内転筋	椅子使用
4	足持ち上げ		足を持ち上げることで腕を鍛える運動です。	上腕筋と腸腰筋が鍛えられる	上腕筋と腸腰筋	椅子使用
5	膝上げ・肘タッチ		上半身と下半身を連動させた運動です。	腹筋が鍛えられる	腹筋	椅子使用
6	膝あわせ足開閉		膝を閉じたまま、左右の足首を開く運動です。	大腿筋膜張筋や縫工筋が鍛えられ、横に転びにくい身体をつくれる	大腿筋膜張筋、縫工筋	椅子使用

転倒予防 座位3

7902-87

	運動名		概要	効果	主に使う筋肉	その他
1	つま先上げ下げ		つま先の上げ下げです。	スネにある前脛骨筋やヒラメ筋が鍛えられ、すり足が改善される	脛骨筋やヒラメ筋	椅子使用
2	両足上げ・膝伸ばし		太ももの筋肉を鍛える運動です。	太ももの筋肉が鍛えられる		椅子使用
3	片足上げ・膝伸ばし		太腿を鍛える運動です。	太腿の前にある大腿四頭筋が鍛えられる	大腿四頭筋	椅子使用
4	両足上げ・前後・左右移動		腹筋を鍛える運動です。	腹筋が鍛えられる	腹筋	椅子使用
5	足上げ交差		足を上げて交差させる運動です。	下半身全体の筋肉と、腹筋が鍛えられる	腹筋	椅子使用
6	腰の上げ下げ		腰を持ち上げる運動です。	太腿の前側にある大腿四頭筋を鍛える	大腿四頭筋	椅子使用

転倒予防 立位1

7902-85

	運動名		概要	効果	主に使う筋肉	その他
1	かかと上げ下げ		かかとの上げ下げです。	つま先とふくらはぎが鍛えられ、歩く能力が改善される		椅子使用
2	かかと上げ・膝伸ばし		足全体を使った運動です。	つま先とふくらはぎが鍛えられ、歩く能力が改善される		椅子使用
3	片足横上げ		片足ずつ横に上げる運動です。	お尻の横側にある中殿筋を鍛えることで、横方向の姿勢の乱れを防ぐ	中殿筋	椅子使用
4	タンデムスタンス・体重移動		この運動のポイントは、体重移動です。	バランス能力を高める		椅子使用
5	足上げ下げ		腰や太ももの奥にある腸腰筋を鍛える運動です。	腰や太ももの奥にある腸腰筋が鍛えられる	腸腰筋	椅子使用
6	軽いスクワット		スクワットに挑戦しましょう。	太腿の前側にある大腿四頭筋が鍛えられます。	大腿四頭筋	椅子使用

転倒予防 立位2

7902-86

	運動名		概要	効果	主に使う筋肉	その他
1	かかと上げ下げ		かかとの上げ下げです。	つま先とふくらはぎが鍛えられ、歩く能力が改善される		椅子使用
2	片足体重かけ	 背筋は伸ばす 息を吐きながら体重移動	太腿を鍛える運動です。	太腿の前側にある大腿四頭筋が鍛えられます。	大腿四頭筋	椅子使用
3	膝曲げ・後方上げ	 ハムストリングスが鍛えられる	ハムストリングスを鍛える運動です。	腿の後ろ側、ハムストリングスが鍛えられます。	ハムストリングス	椅子使用
4	膝上げ・開閉	 腸腰筋が鍛えられ、歩行機能が改善	足を横に開く運動です。	腰や太腿の奥にある腸腰筋が鍛えられ、歩行機能を改善できます。	腸腰筋	椅子使用
5	片膝体重かけ・膝曲げ伸ばし	 大腿四頭筋が鍛えられる	片足ずつ、体重をかけながらの屈伸運動です。	太腿の前側にある大腿四頭筋が鍛えられます。	大腿四頭筋	椅子使用
6	片足上げ・斜め前伸ばし	 つま先を上に向けるのを伸ばす	足全体の筋肉を鍛える運動です。	足全体の筋肉が鍛えられます。	大腿四頭筋・前脛骨筋・腸腰筋	椅子使用

転倒予防 立位3

7902-88

	運動名		概要	効果	主に使う筋肉
1	かかと上げ下げ		かかとの上げ下げです。	ふくらはぎの筋肉が鍛えられ、歩く能力の改善につながる運動です	
2	かかと上げ・膝曲げ		足全体を使った運動です。	つま先、太腿、ふくらはぎが鍛えられ、歩く能力が改善します。	
3	片足体重かけ		太腿を鍛える運動です。	太腿の奥にある大腿四頭筋が鍛えられます。	大腿四頭筋
4	片足上げ・足裏タッチ		バランスが重要な運動です。	腰や太腿の奥にある腸腰筋が鍛えられます。	腸腰筋
5	タンデム歩行		この運動は線の上を歩くイメージで行います。	動いている最中のバランス機能が高められます。	
6	上体回し		上体を回す運動です。	太ももの前側にある大腿四頭筋を鍛える運動です。	大腿四頭筋
7	片足立ち		片足立ちに挑戦しましょう。	この片足立ちでは、動かないでいる時のバランス機能が強化されます。	