

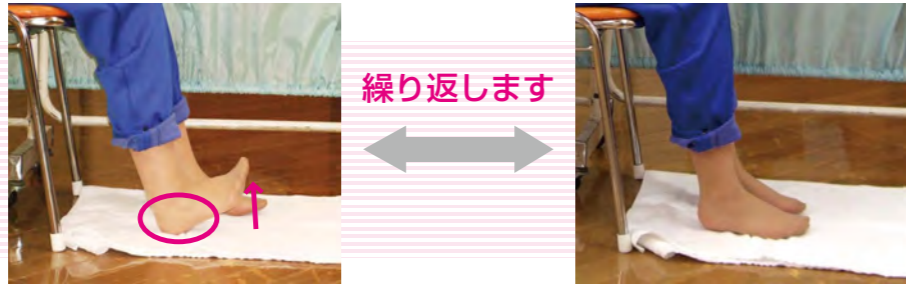
イスに座って体操しましょう

前回の「寝ながらできる体操」に引き続き、今回は「イスに座ってできる体操」をご紹介します。
寒い季節になり、体を動かす機会が減った方も多いと思いますが、この体操ならイスさえあれば、いつでも体操できます。

★この体操をすると、歩くときに足があがりやすくなるといわれています。

STEP 3 足首の体操

この体操は、
血のめぐりも
良くします！



かかとをつけたまま、片方ずつ、つま先をあげます。繰り返しましょう。

床にきちんと足をつけます。

きほんのしせい

STEP 4 せすじを伸ばす体操

せすじを伸ばすだけでも、体操になります。



背中をイスから離して、腹筋と背筋に力を入れて、せすじを伸ばしましょう。



基本の姿勢から始めます。

編集委員の体験談

経営支援課 高橋 歩美



いつでもできる簡単な体操なので、気づいたときにやってみようと思います！
みなさんも是非やってみてください！



理学療法課の皆さん
ご指導ありがとうございます！

背中が曲がっている方は…

クッション2つ使用



クッション1つ使用



背中にクッションを入れると、姿勢が楽になります。

背中の形に合わせて、クッションを入れ、負担をかけないようにしましょう。



体操を行う前のアドバイス

- 入院中の方は、主治医や看護師と相談しながら行いましょう
- 痛みがない範囲で、体をゆっくりと動かしましょう
- 息切れせず、会話ができる程度で行いましょう
- 少しの量を、こまめに行いましょう

床に足がつかない方は…



床に足がつかない方は、雑誌など平らなものを置きましょう。



手でイスをつかむようにすると、安全です。

きほんのしせい



まずは、背もたれつきのイスによりかかって座ります。

拡大!



このとき、お腹にも力をいれましょう。



片方のひざを軽くもちあげます。

きほんのしせい

STEP 1

ひざをもちあげる体操



基本の姿勢から始めます。

ひざをあげすぎないようにしましょう



ひざの裏がつっぱる方は、はじめはつま先を下向きで行いましょう。腰への負担も軽減できます。



ひざをのばします。

きほんのしせい

STEP 2

ひざをのばす体操



基本の姿勢から始めます。

