

# 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。

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。

## きほんのしせい

## STEP 4 せすじを伸ばす体操



基本の姿勢から始めます。

背中が曲がっている方は…

### クッション2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。

### クッション1つ使用



背中の中にクッションに合わせて、クッションを入れ、負担をかけないようにしましょう。



## 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！

## 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。

