



立つてできる体操

足腰に自信のない方は、必ずつかまって行ってください！

寒い冬も終わり、あたたかい季節となりました！
自転車通勤を再開したり、ジョギングを始めたたり、
体を動かしたくなりますね。
でも、ついつい家にこもりがちだった冬の間に、体がなま
っているかもしれません！今紹介する「立つてできる体
操」で、ゆっくりと体を慣らしていきましょう。

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
- 痛みがない範囲で行い、回数や動かす範囲は徐々に増やしましょう
- 息切れせず、会話ができる範囲で行いましょう
- 痛みや違和感がある場合は、「座ってできる体操」をしましょう
(みやのわ34号参照)

STEP 1 ひざの曲げ伸ばし体操



足を肩幅に開いて立ちます。
ひざを軽く曲げます。

太ももに軽く力が入る程度にひざを曲げます。写真ぐらい曲がればOKです。

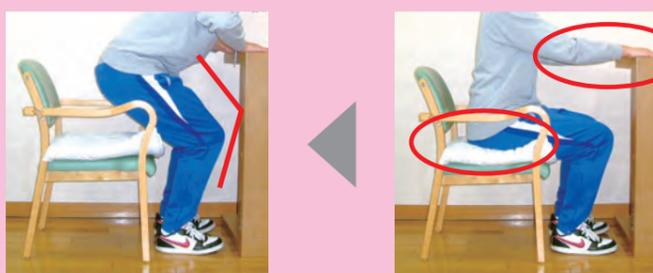


ひざをくっつけないようにしましょう。

足腰が弱い方はイスに座って体操しましょう



ひざを意識して、イスから立ち上がる体操をしましょう。



クッションなどでイスの高さを調整したり、机に手をつくこと、安全です。

STEP 2 かかとの上げ下げ体操



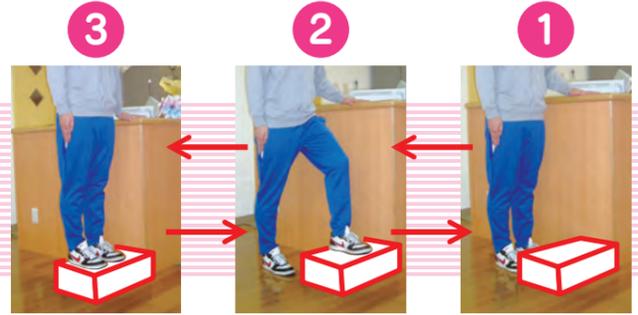
かかとをあげます。
足を肩幅に開いて立ちます。

拡大!



できる範囲でやってみましょう!

STEP 3 段の昇り降り体操



昇って降りる体操です。繰り返し行いましょう。



STEP 4 足で字や記号を書く体操



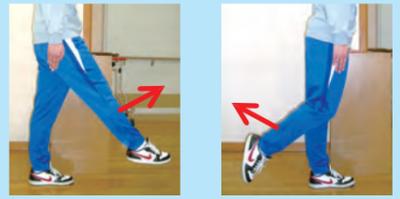
片足で立ちます。
上げた足で、丸や三角、ひらがなを書いてみましょう。



片足を上げての体操が難しい場合は、床をなぞるようにしてはじめてください。

また、片足立ちはバランスを崩しやすいので、自信のない方は、必ずつかまって体操しましょう。

参考 プールの中では...



歩く以外に、足を前後や内外に開くなどの体操をしてみましょう。

★ポイント★

- 不安定な場合は、壁をつたう、ロープをつかむなどしましょう。
- お腹に力を入れましょう。
- 足は足首をつかって、素早く大きく動かしましょう。



編集委員の体験談

医療情報室
銭場 智勇



意外に汗をかく大変な体操でした！
特にSTEP4は難しかったです。
家の中でもできるので、ぜひみなさんもお試してください!!