















運動プログラム事例集



- すべての運動を行う必要はありません。
- 体調や痛みに注意して、できる運動を行きましょう！

- ストレッチは、“ジワーっと”伸ばしていきましょう！
- ストレッチの回数は、2~3回で…。

| 内 容 | 留意点など |
|---|--|
| ●バイタルサインの確認（血圧・心拍数など） | 体調・睡眠・痛み・疲労感などを確認する |
| <p>《ウォーミングアップ》</p> <p>◆ストレッチング 床に降りるのが困難な方は、椅子を使用して行う</p> <p>①首 ②首まわし ③肩上げ下ろし</p>    <p>④肩まわし ⑤手上げ下ろし ⑥側屈</p>    <p>⑦手指—上肢 ⑧胸 ⑨背中</p>    <p>⑩股関節（内外旋） ⑪でん部</p>   <p>⑫ハムストリングス ⑬内もも</p>   | <p>①呼吸に合わせてながら、ストレッチしている部位を意識する。</p> <p>②肩を下げ、前半分だけ首を回す（うしろには回さない）</p> <p>③下ろすときはゆっくりと…</p> <p>④引き上げてから後ろに回す</p> <p>⑤肩甲骨の動きを意識し、手を上げる際は肩の痛みのない範囲で…</p> <p>⑥手のひらで天井を押すイメージで行う。</p> <p>⑦上肢帯の循環向上をかねて、リズムカルに行う。</p> <p>⑧手のひらを上に向けて、肩甲骨をよせる。</p> <p>⑨背中全体を丸くする *⑨~⑩姿勢変換 床座位→横向き→仰向けへと手順を踏む</p> <p>⑩おへそを上に向けたままで、リズムカルに行う。 *⑪~⑫は連続して行う。</p> <p>⑪膝の前面を抱えても可</p> <p>⑫膝をうまく伸ばせない場合はタオルを使う 足首を背屈させると伸張の度合いが増す</p> |

| | |
|---|--|
| <p>⑭股関節（屈曲→伸展）</p>  <p>⑮太もも</p>  <p>(上から見た図)</p>  <p>⑯体幹（回旋）</p>  <p>⑰足首（内→外まわし）</p>  <p>⑱ふくらはぎ</p>  <p>⑲アキレス腱</p>  <p>⑳椅子に腰かけ深呼吸を2~3回</p> | <p>⑬腰が浮かないように</p> <p>⑭伸展時に腰が反らないように気を付ける</p> <p>⑮肩—腰—膝が一直線になるように行う *⑭~⑮は連続して行う</p> <p>⑯胸を斜めに前方に向ける</p> <p>⑰つま先で円を描くように足首をまわす</p> <p>*姿勢変換 床座位→立位（椅子などにつかまり、転倒に注意する）</p> <p>⑱つま先を正面に向け、かかとを床につける</p> <p>⑲後ろ側の足に体重をかけ、両膝を曲げる</p> <p>*水分補給（必須！）</p> |
| <p>◆椅子を使用したストレッチング</p> <p>①でん部</p>  <p>②ハムストリングス</p>  <p>③内もも</p>  <p>④太もも</p>  <p>⑤ふくらはぎ</p>  <p>⑥アキレス腱</p>  | <p>①椅子に深く座り、骨盤が後傾しないように</p> <p>②椅子に浅く座り、股関節から曲げる</p> <p>③背中が丸くならないように上体を倒す</p> <p>④お尻を半分椅子から出し、腰を反らない</p> <p>⑤つま先をすねに近づける</p> <p>⑥手前に引いた足に体重をかけ、上体を前に倒す</p> |

- バランス運動では、転倒しないように注意してください。
- 筋力向上運動の回数は、10回を目安に…。

《バランス・機能的運動》

皆様の身体機能や目標とする生活動作に応じた運動を実施する

重心の移動

筋力が向上し、重心が安定してきたら



ひざ曲げ歩き



不安定マット



台昇降

膝を曲げて荷重するときは、痛みが無いこと、過度な膝の内反・外反が無いことを確認する

不安定マット等を使用するときは、特性を説明するとともに、壁につかまるなど転倒に注意する

大腿四頭筋の遠心性収縮となる「降り動作」は、難易度が高くなることから「膝折れ」等に注意する

*水分補給（必須！）

《筋力向上運動》

①スクワット（大腿四頭筋・ハムストリングス・大殿筋）



4カウントで立ち上がり
4カウントで座る

②チューブ膝伸ばし（大腿四頭筋）



4カウントで膝を伸ばし
4カウントで膝を曲げる

立位種目は、腹圧を高めて体幹を安定させた状態で行う

主に力を入れる部位を一つ一つ確認しながら進める

①股一膝関節の屈曲の程度と動的アライメント、スムーズな前方への重心移動を確認する

②チューブは何種類かの強度を用意しておく

チューブの張り具合で強度調整も可能である

膝伸展時に内側広筋を収縮させる

③つま先立ち（腓腹筋）



④かかと立ち（前脛骨筋）



⑤おへそのぞき（腹直筋）



⑥ブリッジ（大殿筋）



⑦横向き足上げ（中殿筋）



⑧ポートこぎ（広背筋）



⑨胸の運動（大胸筋）



⑩腕の巻き上げ（上腕二頭筋）



⑪片手伸ばし（三角筋）



立位で行う種目は転倒に注意する

③母指球にしっかり荷重する

④腰を引かないように左右交互に行ってもよい

*水分はのどが渇く前に補給する

⑤骨盤後傾位で行う

⑥肩一腰一膝が一直線になるように、お尻を持ち上げる
足位置を遠くするとハムストリングスに効く

⑦横向きは、下の膝を曲げるなどして支持面を広くとり、身体を安定させる
股関節をやや外転位にして、かかとから上げ下ろしする

⑧チューブは、足に一巻きして、外れないようにする

⑨手のひらを下に向け、床と平行に腕を動かす

⑨~⑪鉄アレイ等を使用する場合も、動きをコントロールしながら行い、特に下ろす動作に気をつける

⑪肩の痛みと可動域を確認しながら行う

*水分補給

●バイタルサインの確認（血圧・心拍数など）

しばらく安静にし、体調や痛みを確認する