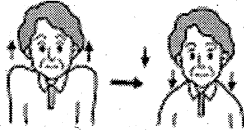


(2) 座位で行う運動

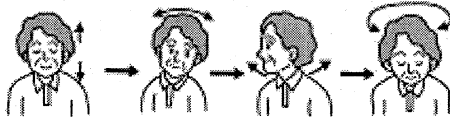
☆ストレッチ運動

S-4 肩の体操



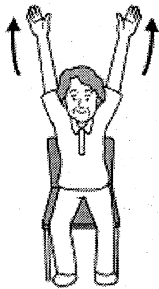
- ①肩を上を上げ、両肩を同時にキュッとすぼめ、スッと力を抜きながら下におろす。

S-5 首の体操



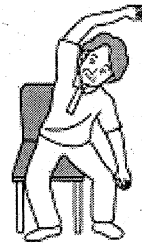
- ①首→前後に倒す
 - ②首→左右に倒す
 - ③首→左右横を向く
 - ④首→大きく左右に回す
- ※ 急がず、ゆっくり動かします。

S-20 体幹(前面)



- ①両手を頭の上まであげます。
- ②大きく背中を伸ばします。
- ③首も伸展させます。

S-21 体幹(側面)



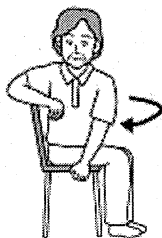
- ①片足を椅子の横に出します。
- ②片方の腕を頭の上に伸ばします。
- ③ゆっくりと体を横に曲げて伸ばします。

S-22 体幹(背部)



- ①椅子に腰かけ、両手を体の前で組みます。
- ②両手を前下方に伸ばしながら、お腹をのぞくように頭部と頸部を前屈します。

S-23 体幹の回旋



- ①椅子に深く腰かけ、反動をつけずに上半身をゆっくりと後ろにひねります。
- ②ひねる方向の手は後ろに回して椅子の背もたれに添え、反対側の手はひねる方向に動かし、椅子のへりをつかんで体を支えます。

S-24 臀部



- ①椅子に座り、片方の膝を両手で抱えます。
- ②膝を胸に近づけるように高く引き上げます。

S-25 ハムストリングス



- ①椅子に腰掛けます。
- ②両手で太ももから膝、足をたたきながら、ゆっくりと体を曲げます。

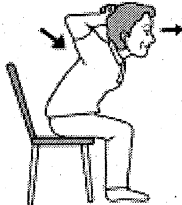
S-26 足部



- ①椅子に腰かけます。
- ②足首を曲げたり伸ばしたりします。

☆筋力アップ運動

M-16 背部の筋



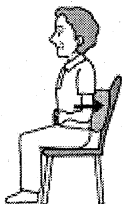
- ①両手を頭の後ろに組んで椅子に座ります。
- ②前方を見ながら背中を伸ばします。
- ③そのままの姿勢で体を前に倒します。
- ④視線はおろさず、できるだけ前方を向きます。

M-17 腹部の筋



- ①片方の膝をできるだけ高くあげます。
- ②同時に体を曲げます。
- ③体と足を元に戻します。

M-18 腹部の筋



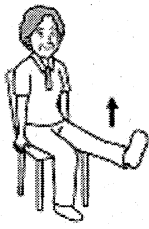
- ①いすに腰かけ、背もたれと背中 사이에タオルまたはクッションなどをおきます。
- ②お腹に手を当て、背中でクッションを押しつけます。

M-19 股関節 屈筋



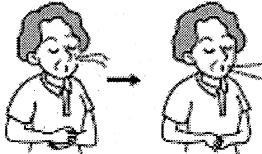
- ①片方の膝をできるだけ高くあげます。
- ②同時に体を曲げます。
- ③体と足を元に戻します。

M-20 大腿四頭筋



- ①椅子に腰かけ、膝を伸ばしながら足首を内側にそらします。
- ②約5秒止めます。

深呼吸



- ①おなかに手をあてて、おなかが膨らむように鼻から息を吸い込みます。
 - ②息を吐くときは口をすぼめ、おなかがへこむようにゆっくりと4回行います。
- ※ 全身の力を抜いて、息を吐く時に長めにします。

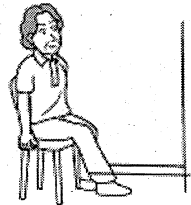
☆座位でできるその他の運動

M-21 腹部の筋



- ①両足を開いて椅子に座ります。
- ②左の肘と右の膝を体の前でくっつけるように近づけます。
- ③もとに戻します。
- ④反対側の肘と膝を同じように近づけます。

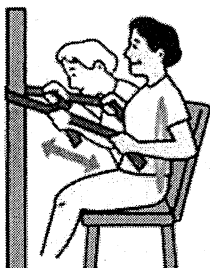
M-22 ハムストリングス



- ①椅子に腰かけ、ゴムチューブを柱にかけます。
- ②ゴムチューブを足首にかけ、膝を曲げます。

セラバンドを用いた運動

腕・背中中の筋肉



- ①柱などにセラバンドを巻き付けます。
- ②肘を曲げたままセラバンドを引き同時に背筋を伸ばします。

腰とお尻の筋肉



- ①椅子に腰掛け、両足の太ももにセラバンドを巻きます。
- ②両方の脚を開いています。

大腿四頭筋

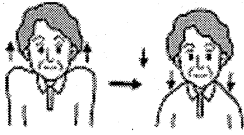


- ①椅子と足首にセラバンドを巻きます。
- ②膝を伸ばしていきます。

(3) 立位で行う運動

☆ストレッチ運動

S-4 肩の体操



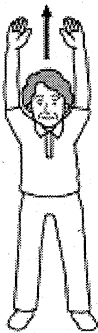
- ①肩を上へ上げ、両肩を同時にキュッとすぼめ、スッと力を抜きながら下におろす。

S-5 首の体操



- ①首→前後に倒す
 - ②首→左右に倒す
 - ③首→左右横を向く
 - ④首→大きく左右に回す
- ※ 急がず、ゆっくり動かします。

S-27 体幹(前面)



- ①両足を肩幅に開いて立ち、両手を頭の上にあげます。
- ②大きく背中を伸ばしながら、頸部も伸展します。

S-28 体幹(背部)



- ①両足を肩幅に開いて立ち、両手を体の前で組みます。
- ②両手を前下方に伸ばしながら、お腹をのぞくように頭部と頸部を前屈します。

S-29 体幹(側面)



- ①肩幅に足を開いて立ち、胸の前で両手を組みます。
- ②両腕を頭上にゆっくりと大きく伸ばします。
- ③肘を伸ばしたまま、右側に少し曲げてそのまま約5秒止めます。
- ④ゆっくりもとに戻し、同様に左側に少し曲げてそのまま約5秒止めます。
- ⑤胸の前に両手を戻します。

S-30 体幹の回旋



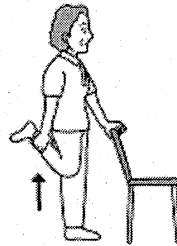
- ①両足を肩幅に開いて立ち、両手を体の前で組みます。
- ②胸をはって背すじをのびながら腰をひねり、後ろをみます。

S-31 ハムストリングス



- ①肩幅に足を開いて立ち、背中を伸ばします。
- ②背中を伸ばしたまま上体を曲げ、曲げると同時に両手はおしり→太もも→ひざ→足首の後ろの順にゆっくりとさげていきます。
- ④足首の後ろで約3～5秒止めます。

S-32 大腿四頭筋



- ①椅子の後ろにまっすぐ立ち、手を椅子の背もたれに添えます。
- ②片方の膝を曲げます。
- ③曲げたほうの足を手で持つかかとをおしりに引きつけます。

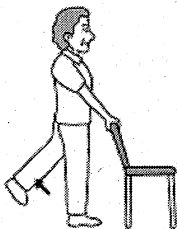
S-33 足部



- ①椅子の後ろに立ち、片方の足を少し後ろに下げます。
- ②前の足を徐々に曲げ、後ろの足はかかとをつけます。
- ③膝は伸ばしたままにします。
- ④このとき、反動はつけないようにしましょう。

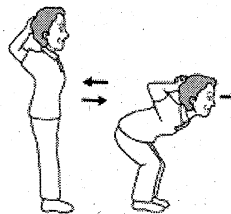
☆筋力アップ運動

M-23 臀部の筋



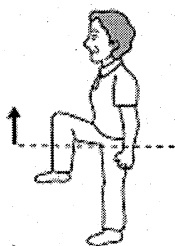
- ①椅子につかまり立ちます。
- ②片足を後ろにあげ、そのまま約5秒止めます。
- ③その後ゆっくりと元に戻します。

M-24 背部の筋



- ①両手を頭の後ろに組んで立ちます。
- ②前方を見ながら背中を伸ばしたまま、おしりを少し後ろにひき、おじぎをするように前に倒します。
- ③視線はおろさず、できるだけ前方を向きます。

M-25 股関節 屈筋



- ①膝を水平より高くあげ、もも上げをします。

M-26 股関節 外転筋



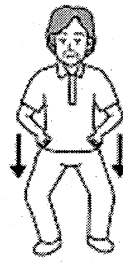
- ①椅子につかまり立ちます。
- ②片足を横にあげ、そのまま約5秒止めます。
- ③その後ゆっくりと元に戻します。

M-27 股関節 内転筋



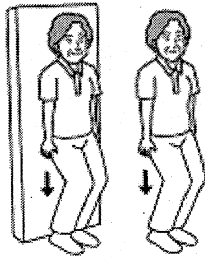
- ①足を内側に
けりあげます。

M-28 大腿四頭筋



- ①足を左右に開き、両手を腰にあてて、膝を曲げ体重を両足にかけます。
 - ②約5秒止めます。
- ※変形性膝関節症のある方は、深くしゃがみこまず、膝関節の位置がつま先より出ないように注意する。

M-29 大腿四頭筋



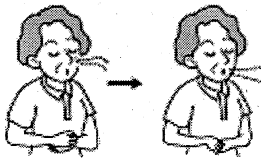
- ①前方を見ながら背中を伸ばしたまま、おしりを下におろしながら膝を曲げます。
 - ②壁を利用するとやりやすいでしょう。
- ※変形性膝関節症のある方は、深くしゃがみこまず、膝関節の位置がつま先より出ないように注意する。

M-30 下腿三頭筋



- ①両足をそろえて、背中をのばして自然に立ちます。
- ②つま先を軸にかかとをあげ約3～5秒止め、ゆっくりとさげます。最初は椅子につかまったりして行って下さい。慣れてきたら、片足だけで行ってみましょう。

深呼吸



- ①おなかに手をあてて、おなかが膨らむように鼻から息を吸い込みます。
 - ②息を吐くときは口をすぼめ、おなかがへこむようにゆっくりと4回行います。
- ※ 全身の力を抜いて、息を吐く時に長めにします。

☆立位でできるその他の運動

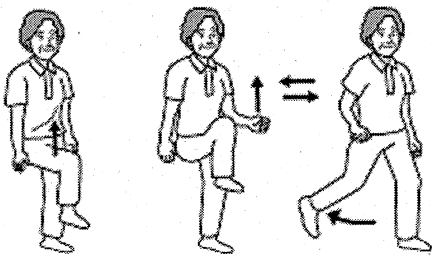
M-31 股関節 外転筋



①足を外側にけりあげます。

(4) 歩行運動

1. 足踏みと脚振り運動

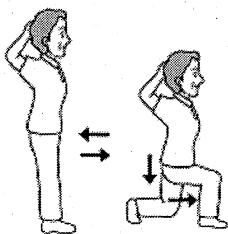


G-1

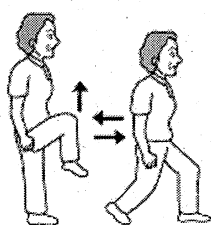
立位にてその場で足踏みをする。徐々に足を高く上げていく。また、一側の足でボールをけるように、前後に動かす。最初は、床を滑らせるように動かし、慣れてきたら完全に床から離して行う。

2. 体重移動(前後・左右)

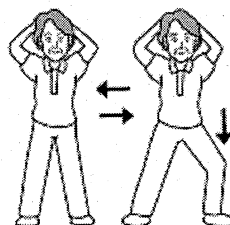
G-2



G-3



G-4

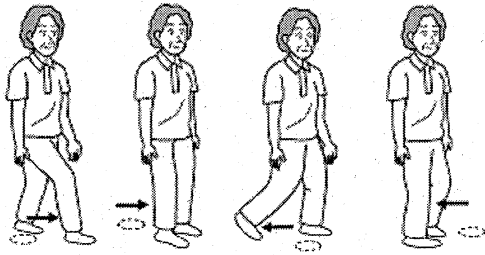


G-2: 背中を伸ばしたまま、足を一步前に出しながら膝を曲げ、出した足に体重をかける。

G-3: 最初に一側の足を前にあげ、あげた足を後ろにつき、体重をかける。足を前に振りだしてもとに戻す。

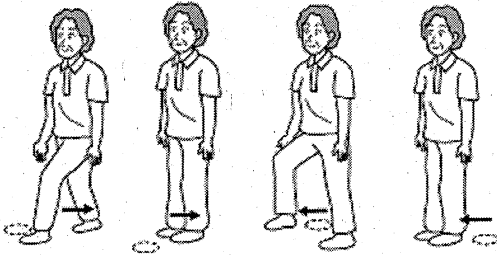
G-4: 片方の足を一步横に開き、開いた足に体重をかける。もとに戻す。各運動とも慣れたら足の開きを大きくしていく。

3. ステップ運動(4拍子)



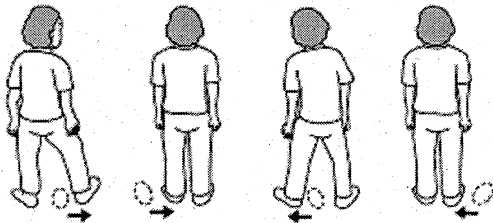
G-5 前方へのステップ

- ①右足を前に
- ②左足を前に
- ③右足を後ろへ
- ④左足を後ろへ



G-6 後方へのステップ

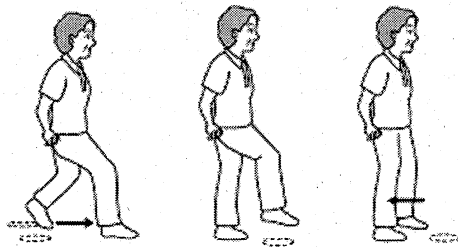
- ①右足を後ろへ
- ②左足を後ろへ
- ③右足を前へ
- ④左足を前へ



G-7 側方へのステップ

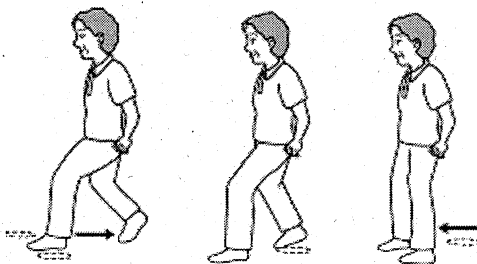
- ①右足を右側へ
- ②左足を右側へ
- ③左足を左側へ
- ④右足を左側へ

4. ステップ運動(3拍子)



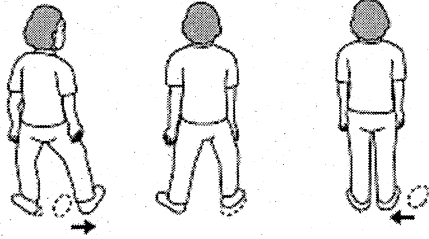
G-8 前方へのステップ

- ①右足を1歩前に踏み出すと同時に、左足を浮かす。
- ②左足をおろすと同時に右足をあげる。
- ③右足をもとに戻し、両足をそろえる。左足でも同様行う。



G-9 後方へのステップ

- ①右足を1歩後ろに踏み出すと同時に、左足を浮かす。
- ②左足をおろすと同時に右足をあげる。
- ③右足をもとに戻し、両足をそろえる。左足で同じように行う。



G-10 側方へのステップ

- ①右足を右側に1歩踏み出すと同時に、左足を浮かす。
- ②左足をおろすと同時に右足をあげる。
- ③右足をもとに戻し両足をそろえる。
左足で同じようにステップする。

G-11 歩行運動(付則)

- ①前方への歩行:線上歩行、継ぎ足歩行
- ②後方への歩行:直線に沿って歩く。できるだけ床をみない。
- ③側方への歩行:一側を横へステップし、他側をくっつけるように横へ歩く。
- ④交差歩行
- ⑤方向転換:前歩きで、合図により180度ターンして歩く。
- ⑥階段昇降

(5) バランス運動



- ①B-1 頸部の伸展運動 : 立位にて頸部を過伸展させる。その後前屈する。開眼、閉眼にて5回繰り返す。
- ②B-2 体幹の前屈、側屈、回旋: 目の位置を一定に行う。開眼、閉眼にて3回繰り返す。
- ③B-3 踵立ち・つま先立ち : 両脚でつま先立ちし、止めてバランスを取る。逆に踵立ちにてバランスを取る。開眼、閉眼にて3回繰り返す。
- ④B-4 足踏み運動 : 座布団やクッション上での足踏み運動。できれば閉眼でも行う。
- ⑤B-5 足振り運動 : 片足立ちにて他方の足をゆっくりと前方、後方、側方へ振り子運動を行う。開眼、閉眼にて行う。運動のはじめは床上を滑らせるように動かし、慣れるにしたがって床から完全に浮かして行う。
- ⑥B-6 片足立ち : 30秒間保持。左右それぞれで3回行う。開眼、閉眼にて行う。

VI. 運動器の機能向上の個別プログラムの例


(1) 下肢に問題のある方のプログラム

期 間	目 的	内容及び運動プログラムの要点
開始～ 1ヶ月	<ul style="list-style-type: none"> ・運動方法の獲得 ・運動に慣れる 	<p>【基本体操・ストレッチ】 S-5 首の体操、S-4 肩の体操、S-20 体幹の前面、S-21 体幹の側面 S-23 体幹の回旋、S-25 ハムストリングス、S-26 足部</p> <p>【筋力アップ運動】 M-16 背部の筋、M-19 腹部の筋、M-20 大腿四頭筋</p> <p>【講話】 変形性膝関節症、運動の必要性、日常生活の注意事項など</p> <p>【家庭での運動】各運動を10回ずつ、3回／日実施 M-20 大腿四頭筋</p>
2ヶ月～ 3ヶ月	<ul style="list-style-type: none"> ・運動負荷量の増加 	<p>☆変更・追加項目</p> <p>【基本体操・ストレッチ】 S-15 体幹の回旋、S-8 ハムストリングス</p> <p>【筋力アップ運動】 M-21 腹部の筋、M-1 臀部の筋、M-3 腹部の筋、 M-4 股関節屈筋、M-6 股関節外転筋 または、M-23 臀部の筋、M-26 股関節外転筋、M-28 大腿四頭筋、 M-30 下腿三頭筋</p> <p>【家庭での運動】各運動を10回ずつ、3回／日実施 M-23 臀部の筋、M-26 股関節外転筋、M-28 大腿四頭筋、 M-30 下腿三頭筋</p> <p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・痛みに注意しながら、自分の体重や重力を利用して負荷量を上げて下さい。 ・重錘やセラバンドを利用するのも効果的です。 ・正座は取らない、椅子を利用など生活上の注意点も指導して下さい。


(2)腰痛のある方のプログラム

期 間	目 的	内容及び運動プログラムの要点
開始～ 1ヶ月	<ul style="list-style-type: none"> ・運動方法の獲得 ・運動に慣れる ・痛みに対する運動 ・柔軟性の獲得 	<p>【基本体操・ストレッチ】</p> <p>S-1 体幹前面、S-2 体幹の回旋、S-3 腰部、S-6 体幹(背部)、 S-7 足部、S-8 ハムストリングス、S-10 股関節屈筋、S-33 足部</p> <p>【筋力アップ運動】</p> <p>M-1 臀部の筋、M-3 腹部の筋、M-4 股関節屈筋、 M-6 股関節外転筋、M-8 大腿四頭筋、M-10 ハムストリングス</p> <p>【骨盤の運動】</p>  <p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・寝て行う運動中心にプログラムし、運動になれることを目的とします。
2ヶ月～ 3ヶ月	<ul style="list-style-type: none"> ・徐々に筋力アップを目標とします。 ・家庭での運動習慣をつけていきましょう 	<p>☆変更及び追加項目</p> <p>【筋力アップ運動】</p> <p>M-2 臀部の筋、M-11 背部の筋、M-12 背部の筋</p> <p>【バランス運動】</p>  <p>【家庭での運動】 各運動を10回ずつ、3回/日実施</p> <p>S-1 体幹前面、S-2 体幹の回旋、S-3 腰部、S-6 体幹(背部)、 S-7 足部、S-8 ハムストリングス、S-10 股関節屈筋、S-33 足部 M-1 臀部の筋、M-3 腹部の筋、M-4 股関節屈筋、 M-6 股関節外転筋、M-8 大腿四頭筋、M-10 ハムストリングス</p> <p>【講話】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日常生活上の注意点 <p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・痛みを意識しながら腹筋、背筋を取り入れていきます。 ・腰痛を起こさないための正しい姿勢を指導します。

(3) バランスに問題のある方のプログラム

期 間	目 的	内容及び運動プログラムの要点
開始～ 1ヶ月	<ul style="list-style-type: none"> ・運動方法の獲得 ・運動に慣れる 	<p>【基本体操・ストレッチ】</p> <p>S-1 体幹前面、S-2 体幹の回旋、S-13 体幹(背部) S-14 体幹(前面)、S-3 腰部、S-8 ハムストリングス</p> <p>【筋力アップ運動】</p> <p>M-1 臀部の筋、M-2 臀部の筋、M-3 腹部の筋、 M-6 股関節外転筋、M-9 大腿四頭筋</p> <p>【バランス運動および体重移動】</p> <p>バランス運動(よつばい)</p>  <p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・寝て行う運動中心にプログラムし、運動になれることを目的とします。
2ヶ月～ 3ヶ月	<p>徐々に立位での運動を行います。</p>	<p>☆変更及び追加項目</p> <p>【基本体操・ストレッチ】</p> <p>S-27 体幹前面、S-29 体幹(側面)、S-32 大腿四頭筋</p> <p>【筋力アップ運動】</p> <p>M-26 股関節外転筋、M-28 大腿四頭筋、M-30 下腿三頭筋</p> <p>【体重移動】</p> <p>G-4 体重移動</p> <p>【ステップ運動】</p> <p>G-1 足踏みと脚振り、G-8 前方へのステップ、G-9 後方へのステップ、 G-10 側方へのステップ</p> <p>【家庭での運動】 各運動を10回ずつ、3回/日実施</p> <p>S-1 体幹前面、S-2 体幹の回旋、S-13 体幹(背部) S-14 体幹(前面)、S-3 腰部、S-8 ハムストリングス M-1 臀部の筋、M-2 臀部の筋、M-3 腹部の筋、 M-6 股関節外転筋、M-9 大腿四頭筋</p> <p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・開始初期は、寝て行う運動を中心としています。 ・徐々に立っておこなう運動取り入れていきます。

(4) マヒのある方のプログラム

期 間	目 的	内容及び運動プログラムの要点
開始～ 3ヶ月	<ul style="list-style-type: none"> ・運動方法の獲得 ・運動に慣れる 	<p>【基本体操・ストレッチ】</p> <p>S-4 肩の体操、S-1 体幹前面、S-2 体幹の回旋、S-3 腰部、S-6 体幹(背部)、S-9 ハムストリングス、S-12 股関節屈筋</p> <p>【筋力アップ運動】</p> <p>M-1 臀部の筋、M-3 腹部の筋、M-4 股関節屈筋、M-6 股関節外転筋、M-9 大腿四頭筋</p> <p>【バランス運動および体重移動】</p> <p>バランス運動(よつばい)</p>  <p>G-4 体重移動</p> <p>【ステップ運動】</p> <p>G-5 前方へのステップ、G-7 側方へのステップ</p> <p>【家庭での運動】 各運動を10回ずつ、3回/日実施</p> <p>S-4 肩の体操、S-1 体幹前面、S-2 体幹の回旋、S-3 腰部、S-6 体幹(背部)、S-9 ハムストリングス、M-1 臀部の筋、M-3 腹部の筋、M-4 股関節屈筋、M-6 股関節外転筋、M-9 大腿四頭筋</p> <p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本的には同一の運動を継続していきます。 ・寝て行う運動を中心としています。 ・運動負荷を上げる場合、麻痺の状態に留意して下さい。 ・散歩など°の歩行を取り入れて下さい。