

プログラム8(13) 『運動習慣を作ろう (臥位でできる運動)』

生活目標	身の回りのことをできる限り続けたい 家のことで出来そうなことに挑戦したい
------	-----------------------------------------

目的・効果	筋力強化／柔軟性向上
-------	------------

所用時間	活用方法	機能制限	運動姿勢	必要物品
40分	追加運動	関節に痛みのある方	臥位	なし

注意点など	
-------	--

1. 運動の注意点

- 力の入っている場所を意識し、痛みのない範囲で行う。

2. 「蛙のおじぎ」

目的：内転筋群のストレッチ

※ 内転筋群とは、太ももの内側にある筋肉群

【方法】

- ① 床に座り、両足の裏を合わせて股を開く
- ② 上半身を前に倒す
- ③ ②の体勢のまま、みんなで「10～15」まで数える
- ③ 3セット

※ ポイント・運動のコツ・・・

- ・足部の位置を遠ざけると楽にできる。
- ・視線は組んだ指先を見る。
- ・からだの硬い人は座布団などをお尻の下に入れると体を前に倒しやすくなる。



3. 「立て膝で体幹捻り」

目的：腹斜筋のストレッチ

脊柱、股関節の動きをよくする

※ 腹斜筋とは、脇腹に位置する筋肉

【方法】

- ① 仰向けに寝た姿勢で両膝を立てて、片側に倒し、顔は反対側に向け、体をひねる
- ② ①の体勢のまま、みんなで「10～15」まで数える
- ③ 左右交互に3セットずつ

※ ポイント・運動のコツ・・・

- ・ゆっくり時間をかけて動かす。
- ・腰痛予防にもなる。



プログラム8(13) 『運動習慣を作ろう (臥位でできる運動)』 (続き)

4. 「膝抱え」

目的: 股関節と膝関節を柔らかくする

バランスカ・腰方形筋の強化

※ 腰方形筋とは、腰椎の両側に存在する腰の筋肉

【方法】

- ① 椅子に座り、片足を椅子にのせ、股関節と膝関節を曲げる
- ② 膝を抱きかかえ、胸に引き付けるように(意識する)
- ③ ②の体勢のまま、みんなで「10～15」まで数える
- ④ 左右交互に3セットずつ

※ ポイント・運動のコツ・・・

- ・呼吸を止めず、リラックスして行う。
- ・股関節の手術歴のある方は脱臼に注意する。
- ・膝を顔で迎えに行かないようにする。
- ・膝痛・腰痛・転倒予防にもなる。



5. 「ブリッジ」

目的: 大臀筋とハムストリングスの強化

※ 大臀筋とは、臀部に存在する臀筋の一つで、お尻の筋肉の中で最大の筋肉

※ ハムストリングスとは、太ももの裏側の筋肉

【方法】

- ① 仰向けに寝た姿勢で両膝を立てる。
- ② 手はおなかに置く
- ③ お尻を持ち上げる
- ④ ③の体勢のまま、みんなで「6」まで数える
- ⑤ 3セット

※ ポイント・運動のコツ・・・

- ・かかとが浮かないようにする。
- ・太ももの前の筋肉を意識する。
- ・不安な人は、手を床について行う。
- ・足を組んで、片足で行うとより効果がある。
- ・腰痛予防にもなる。



プログラム8(13) 『運動習慣を作ろう (臥位でできる運動)』 (続き)

6. 「立て膝でお尻を上げる運動」

目的: 腰方形筋の筋力強化とバランス力の強化

※ 腰方形筋とは、腰椎の両側に存在する後腹筋

【方法】

- ① 床に座り、片足を立て膝にし、反対側の足は曲げて立て膝の足の下に入れる
- ② 両手は立て膝を抱えるようにする
- ③ できるだけ肩を水平にしたまま、片方のお尻を浮かせるように座面から上げる
- ④ ③の体勢のまま、みんなで「6」まで数える
- ⑤ 左右交互に3セットずつ

※ ポイント・運動のコツ・・・

・骨盤を引き上げるような感覚で力を入れる。



7. 「お尻歩き」

目的: バランス力の強化

【方法】

- ① 足を投げ出して床に座り、お尻を上げた状態から体をひねって、かかとを前へ出し下ろす
- ② 前方向、後ろ方向に歩く
- ③ 「1234」で前方向、「5678」で後ろ方向
- ④ 3セット

※ ポイント・運動のコツ・・・

・体を傾けないように行う。

・腰痛・転倒予防にもなる。



8. 「よつんばいバランス」

目的: バランス力の強化

【方法】

- ① よつんばいの姿勢を取る(体と首がまっすぐになるように)
- ② そのままゆっくりと左右へ重心移動をする
- ③ 「1234」で右へ重心移動、「5678」で左へ重心移動
- ④ 3セット

※ ポイント・運動のコツ・・・

・股関節や膝の手術をしたことがある方は無理のない範囲で行う。

・大きく動かすのではなくゆっくりバランスをとるように動かす。

・腰の痛みがない人は「背中を丸める・反る」の運動もする。

・転倒予防にもなる。



9. 「腹筋群強化」

目的: 腹筋群の強化

腰痛の予防

※ 腹筋群とは、おなかの筋肉で腹直筋・外腹斜筋・内腹斜筋・腹横筋をいう

- ① うつぶせに寝て、体を支えた肘で床を押し、体を持ち上げる(肘を90度立てる)
- ② ①の体勢のまま、おへそを6秒程度のぞくようにする

※ ポイント・運動のコツ・・・

・お尻や太ももを上げない。

