

プログラム8(7) 『床での生活が楽になる運動』

生活目標	床からの立ち上がりや床に座る動作が楽になる 身の回りの事が楽にできるようになる
------	--

目的・効果	からだの柔軟性の改善／足の筋力強化
-------	-------------------

所用時間	活用方法	機能制限	運動姿勢	必要物品
50分	主運動	膝などに痛みがある方	臥位/立位	ヨガマット

注意点など	
-------	--

1. 床での生活を楽にするには

- 下肢の筋力強化とからだの柔軟性が必要。

【床からの起き上がりの方法】

痛みのない(力のある)方に体をねじり、膝をつき立ち上がる。



2. 運動の注意点

- 力が入っている場所を意識し、痛みのない範囲で行う。
- 息を止めないで、ゆっくり動かす。

プログラム 8(7) 『床での生活が楽になる運動』(続き)

3. 「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
- ④ 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。
- ・目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。



4. 「片あぐら」

目的:ハムストリングスのストレッチ

※ ハムストリングスとは、太ももの裏側の筋肉

【方法】

- ① 床に座って片足を伸ばし、反対側の足は曲げて、伸ばした足の下に入れる
- ② お腹と太ももを近づけるように、太ももの裏側を伸ばす
- 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・・・

- ・膝の裏が床から離れないようにする。
- ・膝痛・腰痛予防にもなる。



5. 「立て膝で体幹ひねり」

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(7) 『床での生活が楽になる運動』(続き)

6. 「立って膝を曲げる運動」

目的: 下肢の筋力強化

【方法】

- ① お尻を突き出さないようにして、膝を曲げる
(膝を曲げたまま動かさないように意識する)
- ② ①の体勢のまま、みんなで「6」まで数える
- ③ 3セット

※ ポイント・運動のコツ・・・

- ・かかところが浮かないようにする。
- ・太ももの前の筋肉を意識する。
- ・膝に痛みが出る場合は無理しない。



7. 「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・・・

- ・かかところ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(7) 『床での生活が楽になる運動』(続き)

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」の運動も行う。
- ・転倒予防にもなる。



9. 「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。
- ・腰痛・転倒予防にもなる。



10. 「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。

