

おうちで体操

ステイホーム・キープ体力

2020.5.1

* ご利用に際してのお願い

- この体操は、ご自分で歩ける方や、座っていらっしゃる方が、体力を落とさないようにすることを、目的にしています。
- ご自分の責任のもと、体調に合わせて無理ない範囲で行ってください。
- ご自分で起き上がることが難しい方や、体力が極端に落ちてしまった方は医療・介護関係者に指導・支援を仰いでください。



医療法人社団
三秀会

羽村三慶病院

電話：042-570-1130

窓口：リハビリテーション科
齊藤

方法・注意点

- まずは『ひとつだけならこの運動』を行ってください
- 余力があるなら『立って』か『椅子に座って』のどちらか安全に行える体操を行ってください
- 体操は各運動を **10回×2セット、1日に2～3回**
- 朝・夕や、毎食前など時間を決めて行うと習慣になり続けやすくなります
- 呼吸を止めずにゆっくりと、疼痛のない範囲で大きく運動しましょう
- 体調に合わせて無理ない範囲で行ってください
- この体操の他にも動く機会を多くしましょう

ひとつだけならこの運動

回数目安

左右1分間ずつ、1日に2～3回

『開眼片脚立ち』



- 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行ってください
- 目を開けて、床につかない程度に片脚を上げます
- できるだけ姿勢をまっすぐに行いましょう
- 不安な方・支えが必要な方は右の図のように机・椅子などに手をつけて行ってください

安定している方も
すぐにつかまれる様に

不安な方
支えが必要な方

***バランスの悪い方、膝などに痛みがある方はこの運動はお控え下さい**

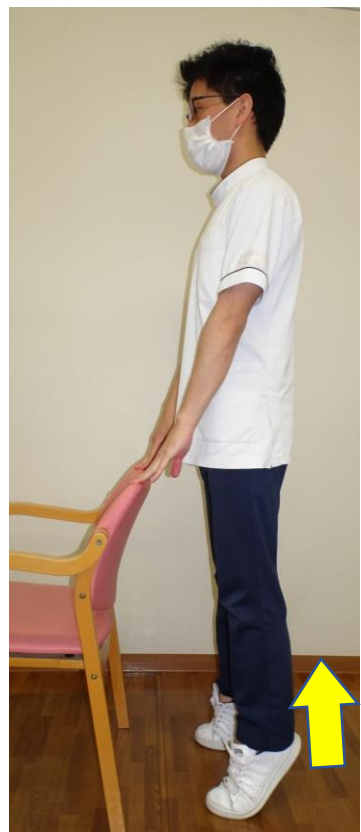
『立って』安全に運動できる方

回数目安：10×2、1日2～3回

* 椅子などにつかまって安全に行ってください



①スクワット



②かかと上げ



③足上げ（前）



④足上げ（後）



⑤足の外開き

『椅子に座って』安全に運動できる方

回数目安：10×2、1日2～3回

* 立ち上がりは椅子などにつかまって安全に行ってください



①立ち上がり



②かかと上げ



③足上げ



④膝伸ばし