

# はじめてみよう！動いてみよう！

足腰の強さは、身の回りのことを行うことや自分の好きなことができるなど、「生活の質と自立」に大きく影響することがわかっています。  
「歩くこと」と「筋肉を使う運動」を毎日の生活の中に上手に取り入れ習慣にしましょう。

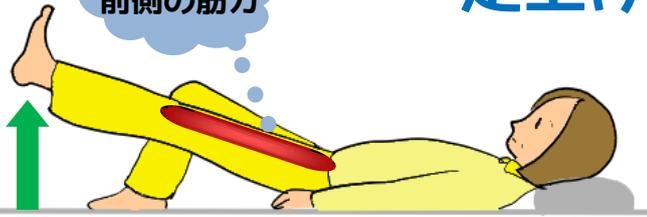
## 簡単な運動からはじめよう！

各運動は  
5～10回ずつ  
できる範囲で  
行いましょう

### 床での運動

#### 足上げ

太もも  
前側の筋力



- ①膝を伸ばして、ゆっくり片足を上に上げる  
(高く上げすぎない！反対側の膝の高さまで)
- ②上で止めたら、ゆっくり降ろす

#### 足と頭上げ

腹筋  
足のつけね  
の筋力



- ①膝を胸に近づけるように片側の足を上げる
- ②おへそを見るようにゆっくり頭も持ち上げる
- ③足と頭をゆっくり降ろす

#### はさみこみ運動

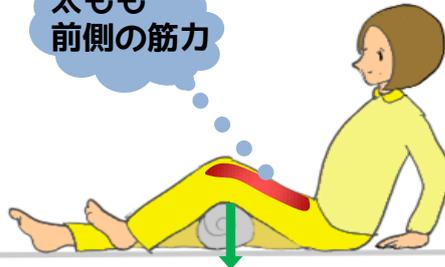
太もも  
内側の筋力



- ①太ももの間にタオルなどを挟み込む
- ②力を入れて5秒ほどはさむ

#### ひざ伸ばし

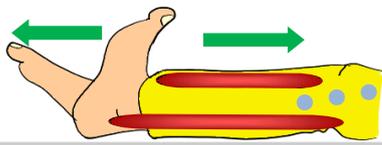
太もも  
前側の筋力



膝を伸ばしながら力を入れます

- ①片側の膝下にタオルを丸めたものを置く
- ②タオルをつぶすように膝を下に5秒ほど押しつける

#### つま先の上げ下げ



すねと  
ふくらはぎの  
筋力

- ①右のつま先を奥に、左のつま先を手前にゆっくり倒す
- ②右と左を反対にする ※①②を繰り返す

#### お尻上げ

おしりの  
筋力

背中がそらないように  
しましょう



- ①両側の膝を立てる
- ②ゆっくりお尻に力を入れて、上にあげる
- ③5秒ほど止めたら、ゆっくりお尻を降ろす

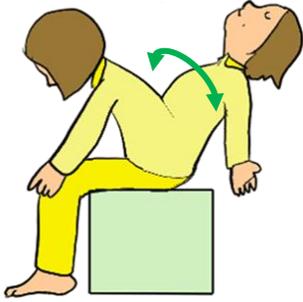
#### 運動を行うときのポイント

- ★痛みを感じない範囲で行いましょう。  
※痛いときは病院を受診しましょう
- ★呼吸は止めないようにしましょう。
- ★どの筋肉を動かしているか意識しましょう。
- ★反動をつけずにゆっくり行いましょう。

各運動は  
5~10回ずつ  
できる範囲で  
行いましょう

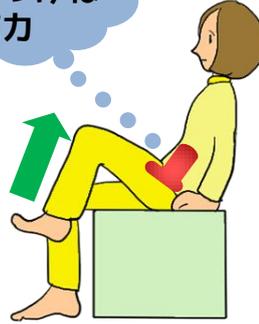
## いすでの運動

### 深呼吸



- ①胸を大きく開いて  
たくさん息を吸う
- ②ゆっくり最後まで  
息を吐く  
ゆっくり繰り返しま  
しょう。

足のつけね  
の筋力



### 足上げ

- ①背中を少し後ろに倒す
- ②上半身は動かさずに  
太ももを上にあげて  
止める
- ③ゆっくり足を降ろす  
つま先も持ち上げます。  
膝が外側に開かない  
ようにしましょう。

太もも  
前側の筋力



### ひざ伸ばし

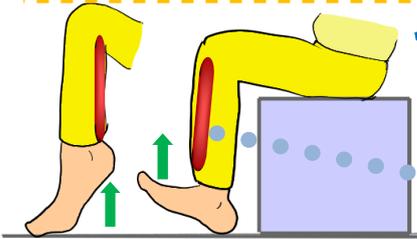
- ①片側の膝をゆっくり  
伸ばす  
(つま先は上向き)
- ②上で止めてから  
ゆっくり降ろす

太もも  
内側の筋力



### はさみこみ運動

- ①クッションなどを  
太ももの間に挟み込む
- ②力を入れて5秒ほど挟む



### つま先上げ

- ①ゆっくりつま先を上げる
- ②ゆっくりかかとを上げる  
※①②を繰り返す

すねと  
ふくらはぎの  
筋力

足のつけねの  
筋力



### 足踏み

- ①背中を伸ばして座る
- ②ゆっくり大きく足踏  
みする

余裕があれば  
大きく腕も振りましょう

### かかと上げ

## 立位での運動

### 足の 後ろ上げ

### 4分の1 スクワット

背中をまっすぐ  
(肘は曲げない)

ふくらはぎの  
筋力

- ①足を肩幅に開いてまっすぐ立つ
- ②「1・2・3・4」で  
両方のかかとを同時に上げる
- ③「5・6・7・8」で  
両方のかかとをゆっくり降ろす



太ももの  
筋力

- ①足を肩幅に開く
- ②「1・2・3・4」で  
膝を軽く曲げる
- ③「5・6・7・8」で  
ゆっくり膝を伸ばす

おしりの  
筋力



- ①上体を少し前に倒す
- ②膝が曲がらないように片足  
をまっすぐ後ろに上げる
- ③少し止めてからゆっくり足  
を降ろす