

27

## 空中自転車こぎ運動(腸腰筋・ハムストリングス)

★★★

自転車のペダルを漕ぐように  
空中で両足を回します。



お腹に力を入れて腰が反らな  
いようにしましょう。

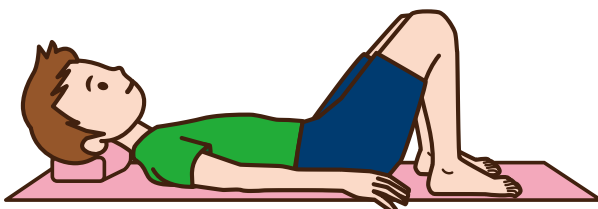


28

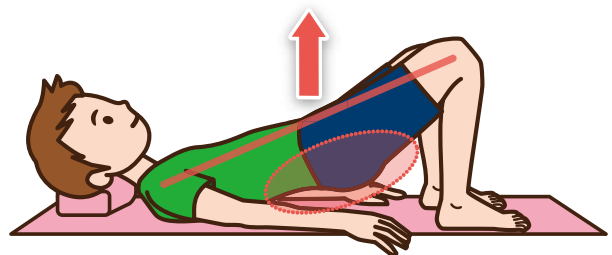
## お尻上げ(大臀筋)

★★

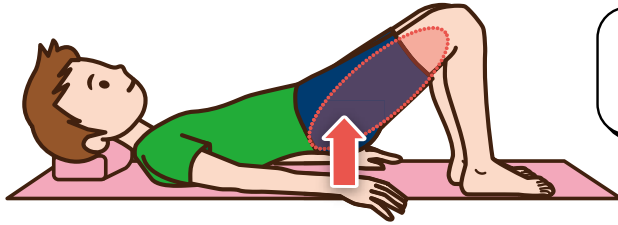
手のひらは下にして、足  
を肩幅程度に開きます。



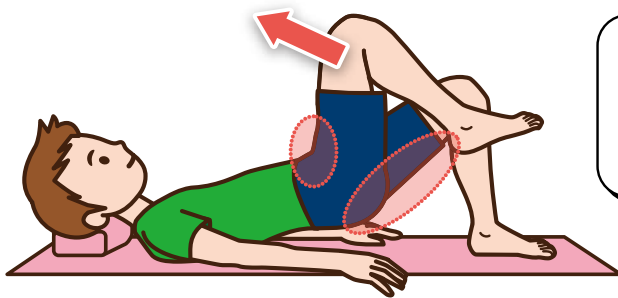
肩から膝までを一直線に保  
つようお尻上げを行います。



29 お尻上げ足踏み(腸腰筋・大臀筋・ハムストリングス) ★★★



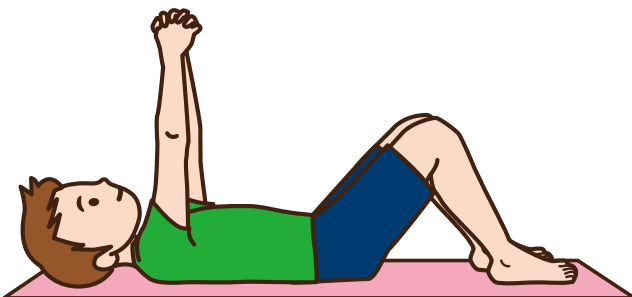
仰向けに寝て、両膝を立てます。  
お尻を床から持ち上げます。



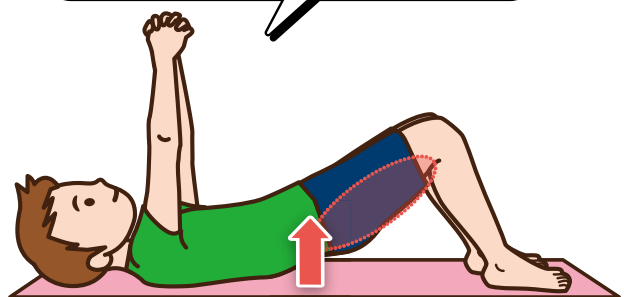
骨盤が左右に揺れないように  
水平に保ち、ゆっくりと足踏  
みを行います。

30 両手を組みながらお尻上げ(腹筋群・大臀筋・ハムストリングス) ★★★

仰向けに寝て、両膝を立て、  
両手を上で組みます。



骨盤が左右に揺れないように  
水平に保ち、お尻上げを行  
います。

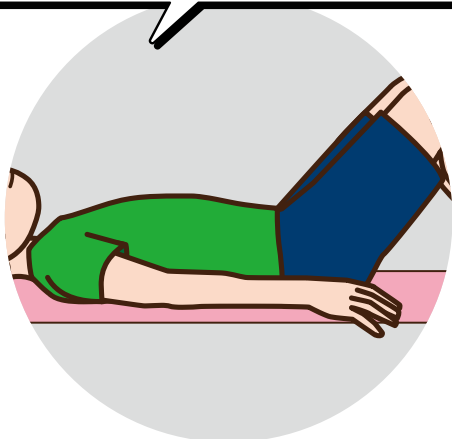


32

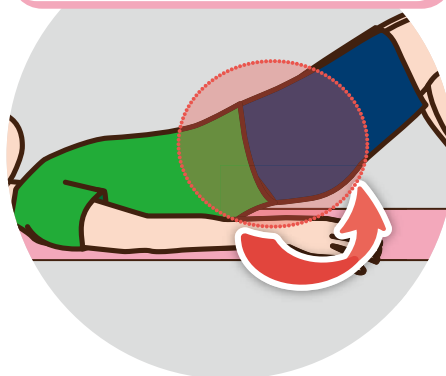
## 尿もれ体操(骨盤底筋)



仰向けに寝て、両膝を立てます。排尿を我慢するようにお尻に力を入れておへそを引き上げます。



椅子座位や前かがみの立位でも行ってみましょう。排尿中におしっこを止めるのも効果的です。

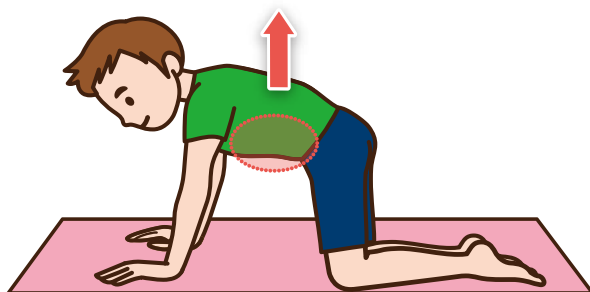


33

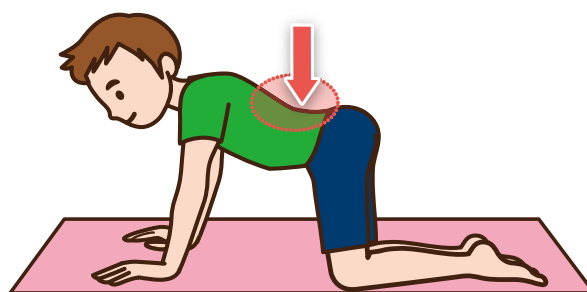
## 骨盤帯の運動(腹筋群・背筋群)



四つ這いでお腹をへこませて天井側に引き上げます。



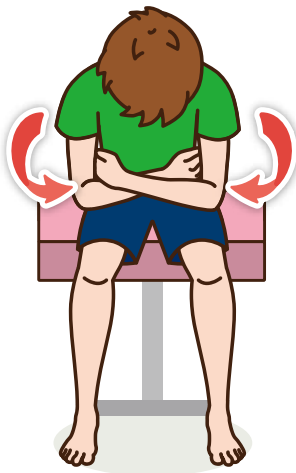
次に背中を反らせて、お腹を下げます。



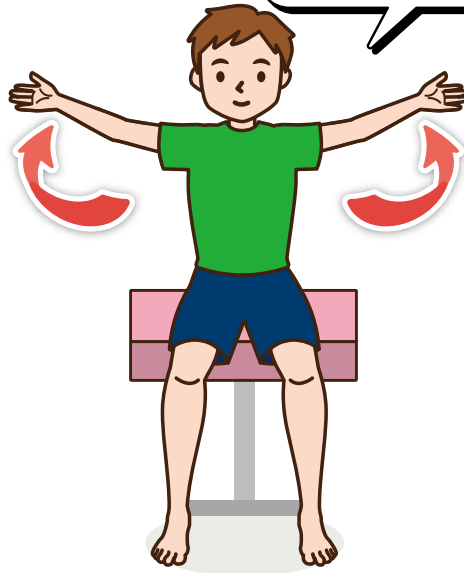
41 上半身の運動

★

背中を丸めながら、小さく丸まります。



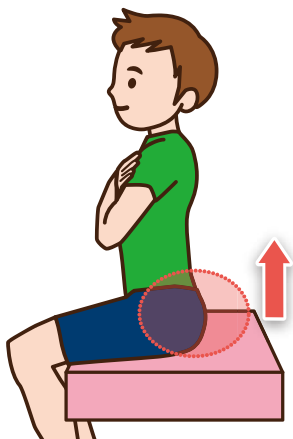
腕を大きく広げながら一緒に背中も反らせます。



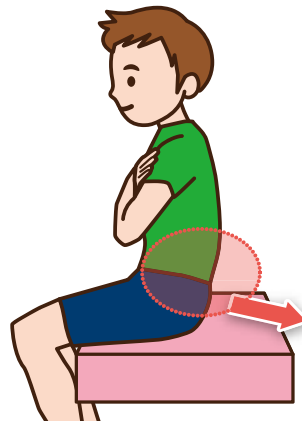
42 骨盤前後運動(腹筋群・背筋群)

★★

背すじを伸ばして座り、背中を起こします。腰痛に注意しましょう。



腰を後ろにゆっくりと倒し、背中を丸めます。これを交互に行います。

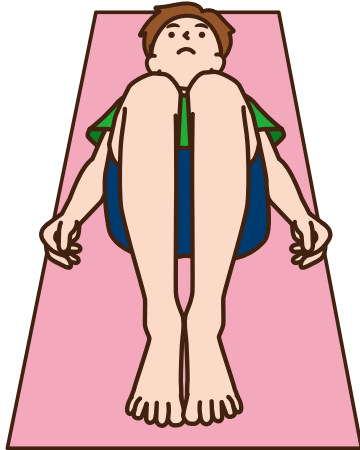


47

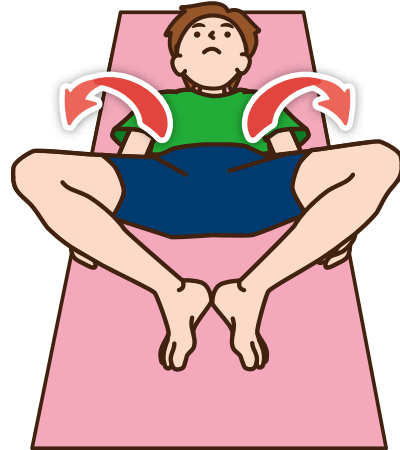
また開き運動



仰向けに寝て、両膝を立てます。



両膝を左右に開きます。

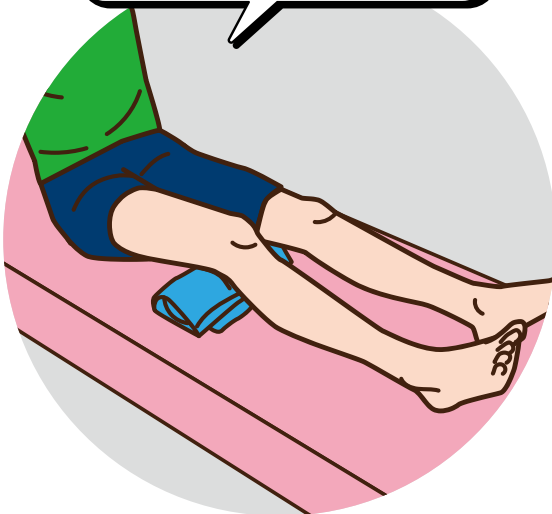


53

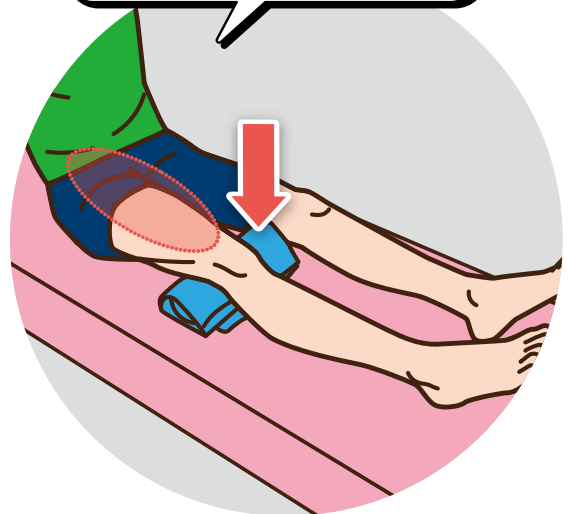
膝でタオル潰し運動(大腿四頭筋)



タオルを膝の下に入れ、脚を伸ばして座ります。



タオルを潰しながら膝を伸ばします。

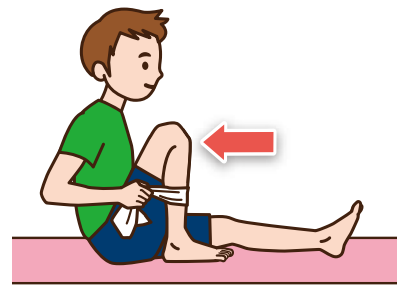
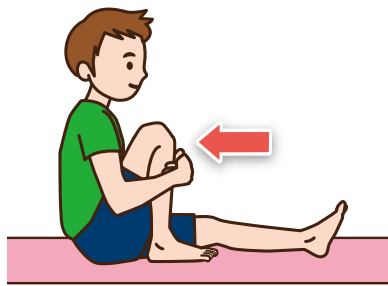
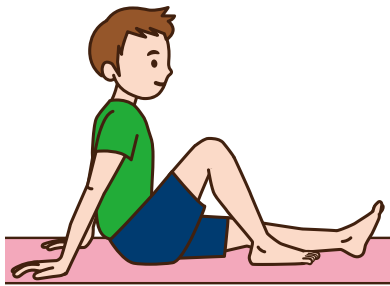


54 膝を深く曲げる運動



膝を曲げて座ります。  
反対の脚は伸ばします。

膝を深く曲げます。タオル  
を使っても良いです。

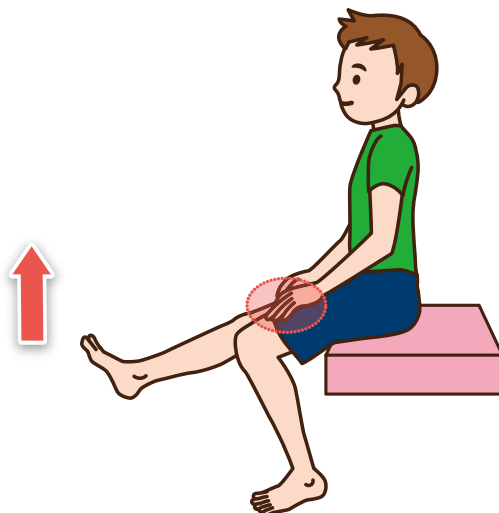
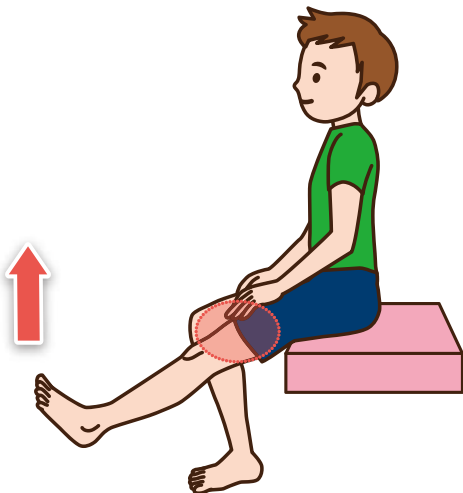


55 膝伸ばし運動(大腿四頭筋)



椅子に座ります。

姿勢を正して片方ずつ、つま先  
を上げながら膝を伸ばします。

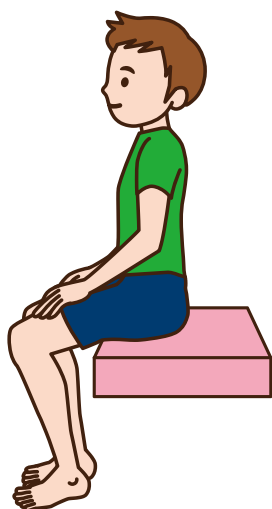


57

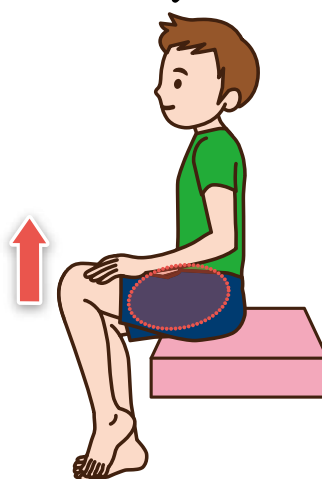
## 足踏み運動(腸腰筋・体幹筋):座位

★★

背中を起こして座ります。



片足ずつ大腿部を上に持ち上げます。背中が丸くならないように気をつけましょう。

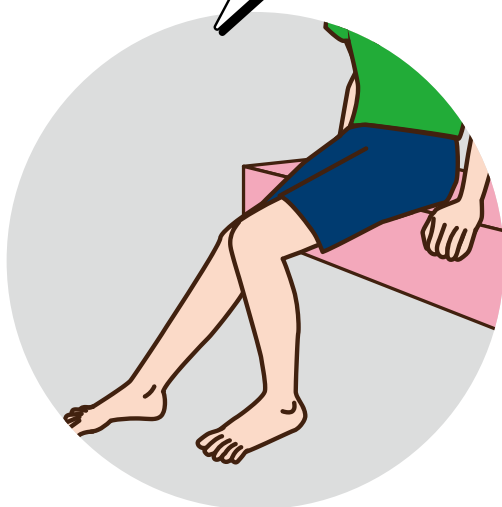


58

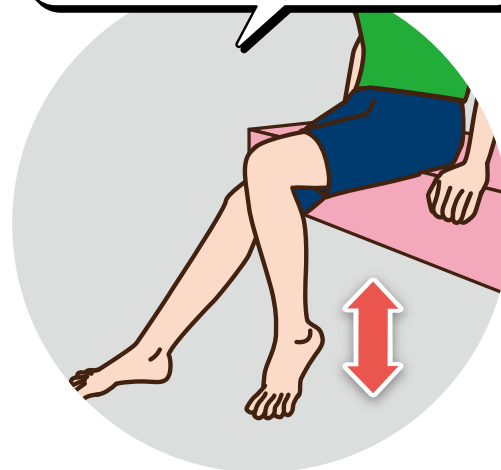
## ジグリング:貧乏ゆすり

★

椅子に座り、股関節と膝関節を90度になるように曲げます。

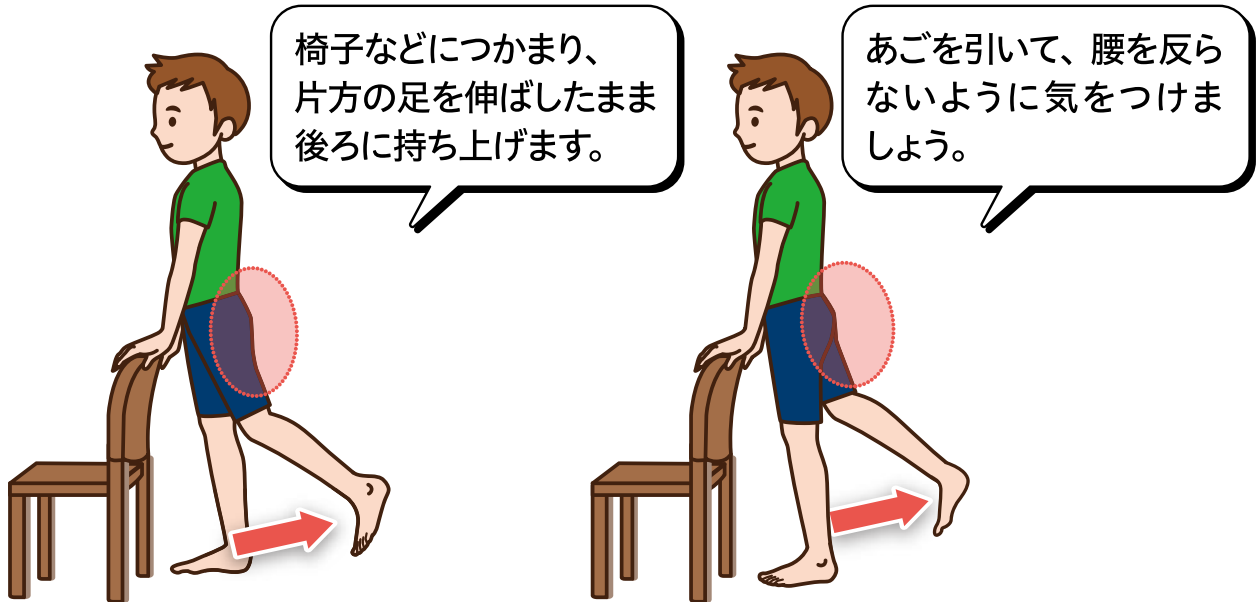


かかとを上げ下げし、脚全体を貧乏ゆすりのように小さく揺らします。



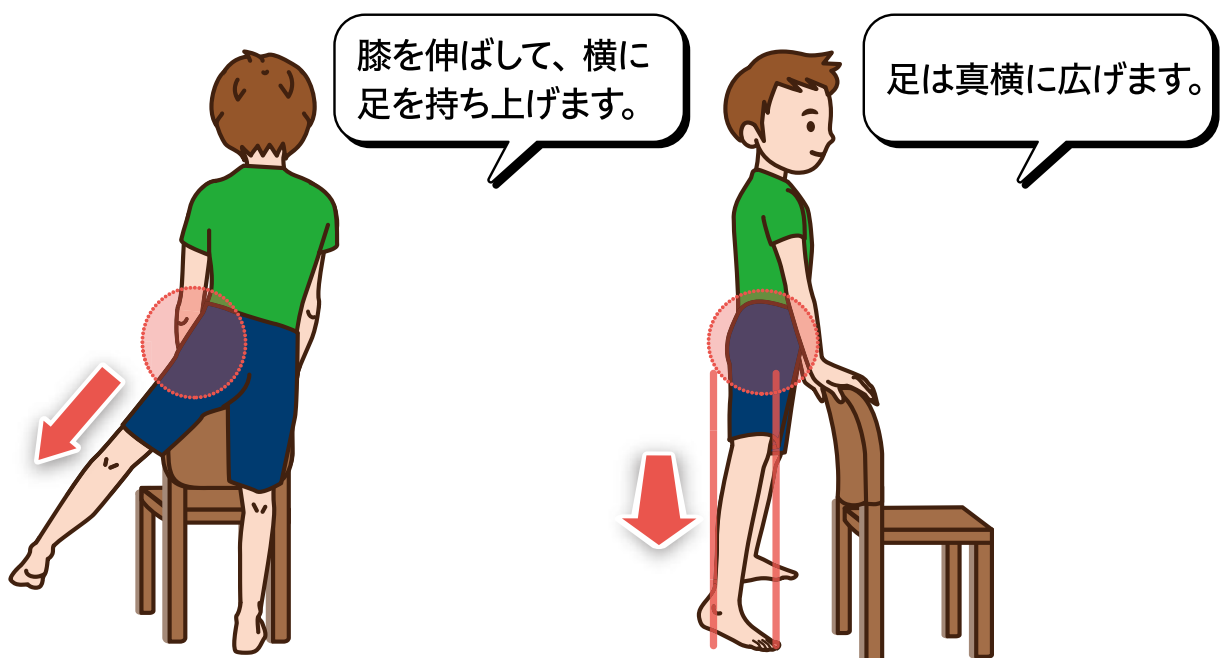
61 足上げ運動(大臀筋):立位

★★



62 足開き運動(中臀筋)

★



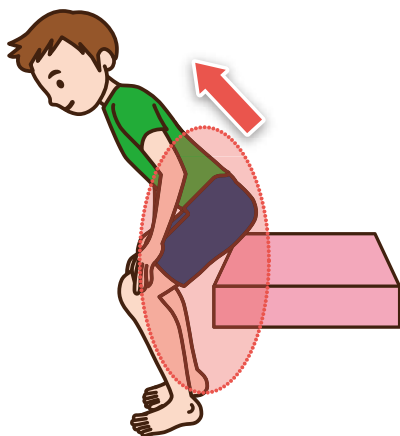


63

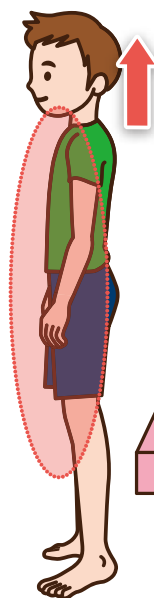
## 立ち座り運動(大臀筋・大腿四頭筋・脊柱起立筋)

★★

肩幅程度に足を開いて、  
ゆっくりとお尻を持ち  
上げながら立ちます。



ゆっくりと前かがみにな  
り、座ります。



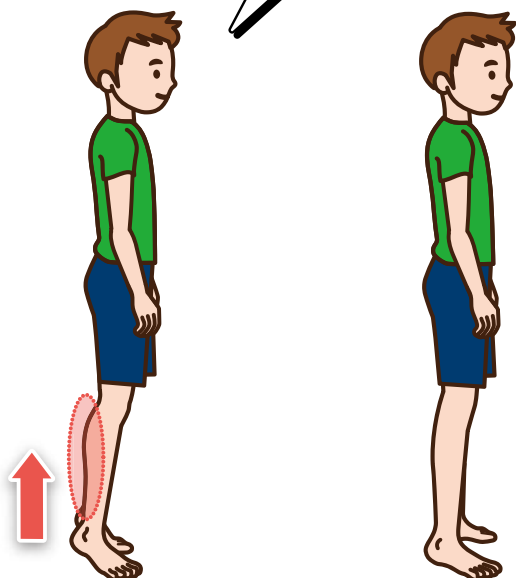
この2つの動作を  
繰り返しましょう。

65

## つま先立ち・かかと上げ運動(下腿三頭筋・前脛骨筋)

★★★★

両足のかかとを上げます。



次にかかとで体重を支え、  
両方のつま先を上げます。



慣れて来たら、  
なるべく早くこの  
2つの動作を繰り  
返しましょう。

68

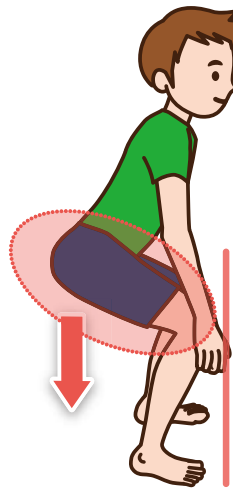
スクワット(大臀筋・ハムストリングス・大腿四頭筋)

★★★

肩幅に足を広げ、  
椅子の後ろに立ちます。



両方の膝がつま先から前に出  
ないようにして、股関節を曲げ  
て腰を落としていきます。



73

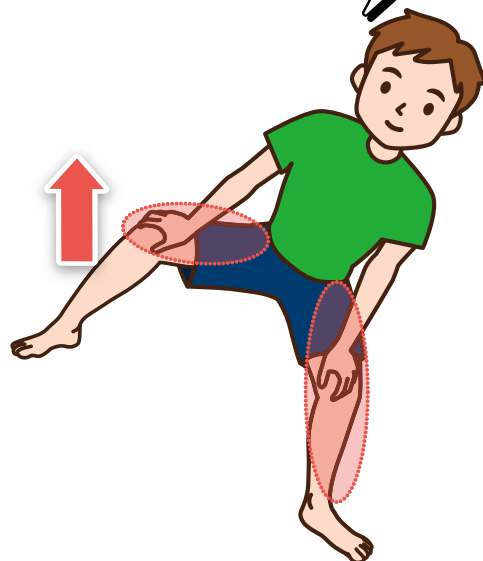
四股ふみ運動(大臀筋・中臀筋)

★★

両足を大きく開き、膝を  
曲げて腰を落とします。



片脚ずつ上げて、地面  
に力強く下ろします。



足の指全部を曲げ、  
グーを作ります。

親指と人差し指を前  
後に開き、チョキを  
作ります。

全部の指を開き、  
パーを作ります。



慣れて来たら、  
なるべく早くこの  
3つの動作を繰  
り返しましょう。

## 4 身体の部位の名称

### 身体の部位を知ろう

前面部

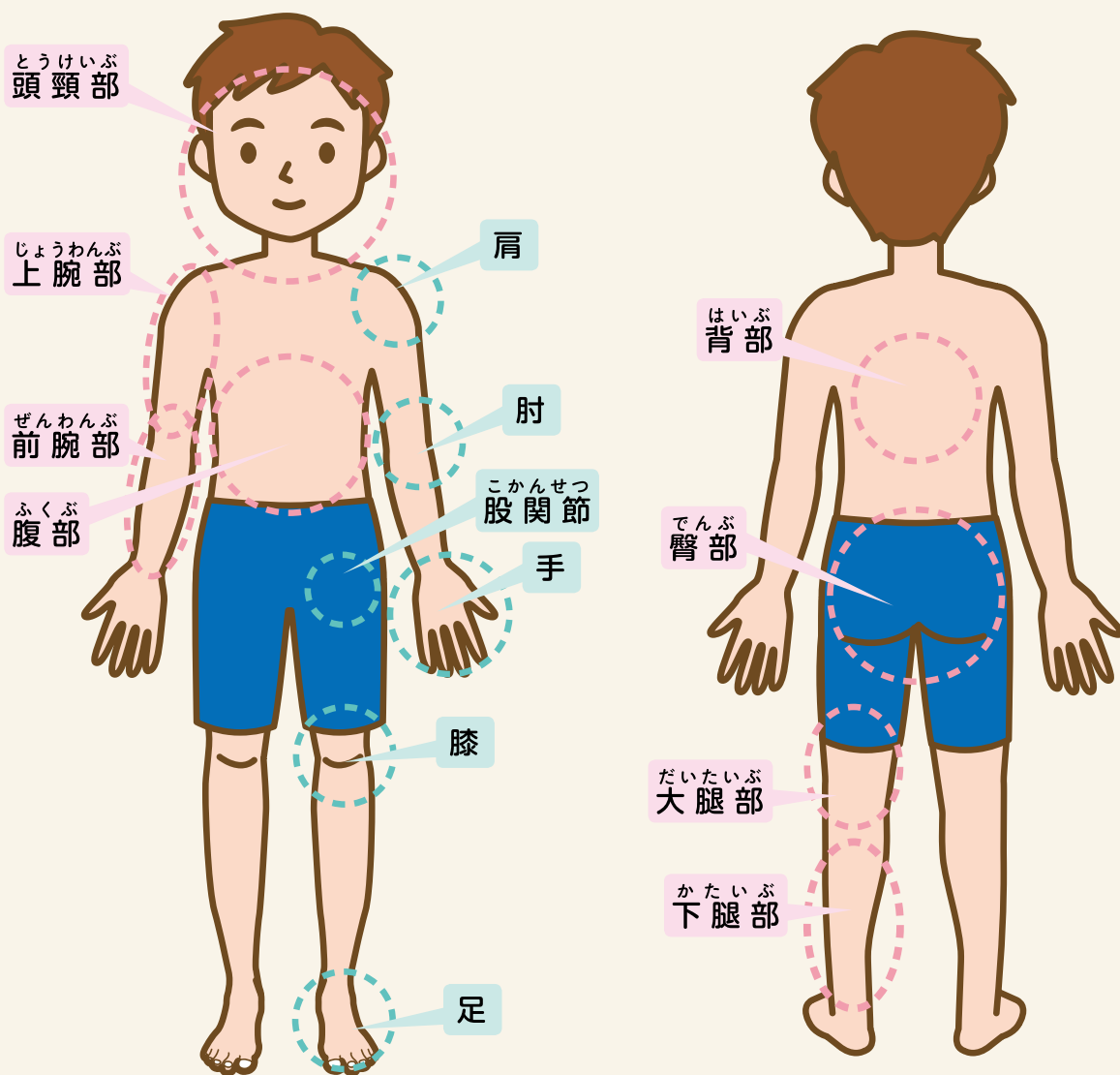
後面



部位



関節



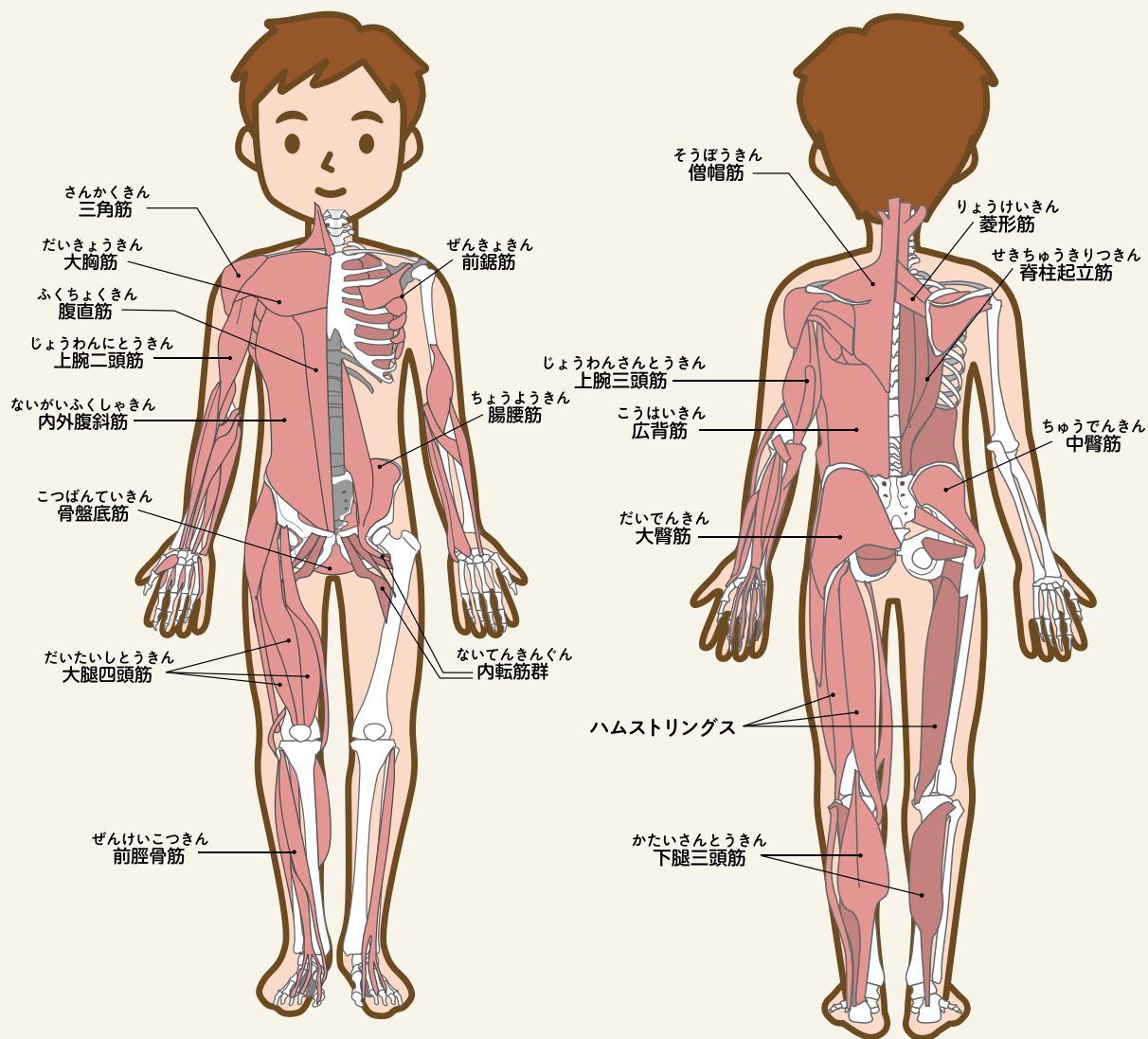
III

「身体づくりは健康づくり」  
100歳まで歩く運動

## 筋肉を知ろう

### 前面部

### 後面



### 参考文献

Journal of CLINICAL REHABILITATION Vol26.No12.2017.11: P1142-1148

テクノエイド協会: <http://www techno-aids.or.jp>

竹虎: <http://taketora-web.com/humancare>

ナブテスコ: <http://welfare.nabtesco.com/me/conpal/conpal.html>

義肢装具のチェックポイント医学書院: P217, 229-235, 244, 313-319、

理学療法技術ガイド文光堂: P575-581

完全版介護予防マニュアル法研: P249-263, 268, 294-309, 318

基礎運動学医歯薬出版: P295-307

クリニカルマッサージ医道の日本社: P4-25

運動療法学医学書院:

GLAB (Gamada Laboratory) テキスト: 「リアライン」

腰痛診療ガイドライン南江堂:

健康長寿ネット: [www.tyoujyu.or.jp](http://www.tyoujyu.or.jp)

墨田区高齢者福祉サービスのしおり(すみだ)

リンダクラットル「100年ライフ」

シニア世代の健康な生活をサポート食事バランスガイド: [http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/b\\_sizai/](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_sizai/)

# IV

## 墨田区の介護予防に参加しよう



墨田区の介護予防普及啓発事業は、複数回の体験型教室や口腔・尿もれ・腰痛などの講演会、体力測定会などさまざまなものがあります。

元気高齢者施設（いきいきプラザ、ゆうゆう館等）でも同様の教室を多数実施しているほか、地域住民の方々が運営している自主グループは墨田区内に148か所（2018年3月末現在）あります。各高齢者支援総合セン

ターにて集いの場などの情報提供をしていますので、お探しの際にはご相談ください。

また、高齢者の介護予防推進、要介護状態の重度化防止のために、リハビリテーション専門職が各高齢者支援総合センターに派遣されています（地域リハビリテーション活動支援事業）。この事業では、皆さんが住み慣れた墨田区でいきいきと暮らせるような地域づくりを行っています。

### この墨田区でずっと健康に生活するために！！

- ① まずは自分自身でしっかりと介護予防に取り組む！（自助）
  - ② 自分の能力を活かして助けを必要とする方がいたら手助けを！
  - ③ 困ったときは高齢者支援総合センターに相談を！
  - ④ 地域ぐるみでお互いに支え合い！（互助）
- みんなが安心して生活できる墨田区で、高齢期をいきいき自分らしく過ごしましょう。

## 『ほぐす編』

- 01 頭全体と首の後面をほぐす
- 02 首から肩をほぐす
- 03 胸の前面をほぐす
- 04 わきの下をほぐす
- 05 肩の前面をほぐす
- 06 肩の後面をほぐす
- 07 上腕部をほぐす
- 08 腹部をほぐす
- 09 大腿部をほぐす
- 10 膝のまわりをほぐす
- 11 膝蓋骨を動かす
- 12 膝の後面をほぐす
- 13 術創部のまわりをほぐす

## 『ストレッチ編』

- 01 首のストレッチ(頸部筋): 四つ這い
- 02 首のストレッチ(頸部筋): 座位
- 03 肩・胸の前面のストレッチ(大胸筋・三角筋)
- 04 肩外側のストレッチ(三角筋)
- 05 わき・上腕部後面のストレッチ
- 06 前腕部のストレッチ(前腕筋): 立位
- 07 前腕部のストレッチ(前腕筋): 座位
- 08 胸郭を広げるストレッチ(大胸筋)
- 09 体幹前面のストレッチ(腹筋・腸腰筋・大腿四頭筋): 肘立て位
- 10 体幹前面のストレッチ(腹筋・大胸筋): 立位
- 11 体幹後面のストレッチ(脊柱起立筋・腹筋): 四つ這い
- 12 背中と臀部のストレッチ(背筋群・大臀筋)
- 13 背中と股関節のストレッチ(背筋群と股関節内転筋)
- 14 股関節前面のストレッチ(腸腰筋・大腿四頭筋)
- 15 大腿前面のストレッチ(大腿四頭筋): うつ伏せ
- 16 大腿前面のストレッチ(大腿四頭筋): 立位
- 17 臀筋群のストレッチ(大臀筋)
- 18 臀筋群のストレッチ(大臀筋・中臀筋)
- 19 大腿後面のストレッチ(ハムストリングス): 長座位両足
- 20 大腿後面のストレッチ(ハムストリングス): 座位片足
- 21 大腿後面のストレッチ(ハムストリングス): 椅子座位
- 22 アキレス腱のストレッチ(下腿三頭筋): 壁の前で立位
- 23 アキレス腱のストレッチ(下腿三頭筋): 立位

## 『強化編』

- 01 頭頸部の運動★
- 02 肩甲骨の運動(僧帽筋・菱形筋): 仰向け★
- 03 肩甲骨の運動(僧帽筋)★
- 04 肩甲骨の運動(僧帽筋・菱形筋)★
- 05 肩甲骨の運動(僧帽筋・菱形筋): 手組み立位★
- 06 肩甲骨周囲の運動(前鋸筋・三角筋)★
- 07 肩関節のねじり運動★
- 08 肩甲骨・胸郭の運動(僧帽筋・前鋸筋): ★
- 09 カフエクササイズ: 肘閉じ★
- 10 カフエクササイズ: 肘開き★
- 11 カフエクササイズ: 立位★
- 12 手を上げる運動(三角筋・背筋群)★
- 13 手を組み腕を上げる運動(三角筋・背筋群)★
- 14 肩の運動★
- 15 棒使用での肩の運動: 上下★★
- 16 棒使用での肩の運動: 頭の後面★★★
- 17 棒使用での肩の運動: 体の後面★★★
- 18 棒使用での肩の運動: 体ねじり★
- 19 体幹伸ばし運動(僧帽筋・三角筋・背筋群)★
- 20 腹部の運動(腹横筋)★
- 21 腹部の運動(腹横筋): ペットボトル使用★
- 22 体幹の運動(腹直筋)★★★★
- 23 体幹の運動(内外腹斜筋)★★★★
- 24 体幹の運動(前鋸筋・背筋群)★★★
- 25 体幹の運動(脊柱起立筋・大臀筋)★★
- 26 空中足踏み(腹直筋・腸腰筋)★★
- 27 空中自転車こぎ(腸腰筋・ハムストリングス)★★★
- 28 お尻上げ(大臀筋)★★★
- 29 お尻上げ足踏み(腸腰筋・大臀筋・ハムストリングス)★★★★
- 30 両手を組みながらお尻上げ(腹筋群・大臀筋・ハムストリングス)★★★★
- 31 両手を組みながらお尻上げ足踏み(腹筋群・腸腰筋・大臀筋・ハムストリングス)★★★★
- 32 尿もれ体操(骨盤底筋)★
- 33 骨盤帯の運動(腹筋群・背筋群)★
- 34 四つ這い運動(体幹筋・脊柱起立筋): 手上げ★
- 35 四つ這い運動(体幹筋・脊柱起立筋): 足上げ★
- 36 四つ這い運動(体幹筋・脊柱起立筋): 手足交互★★★★
- 37 フロントブリッジ(腹直筋・内外腹斜筋)★★★
- 38 サイドブリッジ(内外腹斜筋・中臀筋)★★★★
- 39 腕立て伏せ(前鋸筋・三角筋・上腕筋・体幹筋): 膝つき★★★

- 40 腕立て伏せ(前鋸筋・三角筋・上腕筋・体幹筋)★★★
- 41 上半身の運動★
- 42 骨盤前後運動(腹筋群・背筋群)★★
- 43 骨盤左右挙上運動(内外腹斜筋)★
- 44 骨盤移動運動(内外腹斜筋)★★
- 45 手上げ運動(三角筋・体幹筋)★
- 46 腕振り運動(内外腹斜筋)★
- 47 また開き運動★
- 48 股関節のねじり運動★
- 49 うちも閉め運動(股関節内転筋)★
- 50 足上げ運動(中臀筋):横向き★★
- 51 足上げ運動(大臀筋):膝伸ばし★★
- 52 足上げ運動(大臀筋):膝曲げ★★
- 53 膝でタオル潰し運動(大腿四頭筋)★
- 54 膝を深く曲げる運動★
- 55 膝伸ばし運動(大腿四頭筋)★
- 56 膝伸ばし運動(大腿四頭筋):足接地★
- 57 足踏み運動(腸腰筋・体幹筋):座位★★
- 58 ジグリング:貧乏ゆすり★
- 59 下腿のねじり運動(ハムストリングス)★
- 60 膝立て運動(体幹筋・股関節周囲筋)★★
- 61 足上げ運動(大臀筋):立位★★
- 62 足開き運動(中臀筋)★
- 63 立ち座り運動(大臀筋・大腿四頭筋・脊柱起立筋)★★
- 64 つま先立ち運動(下腿三頭筋)★★
- 65 つま先立ち・かかと上げ運動(下腿三頭筋・前脛骨筋)★★★
- 66 左右への重心移動(股関節周囲筋)★
- 67 前後への重心移動(股関節周囲筋・前脛骨筋・下腿三頭筋)★★
- 68 スクワット(大臀筋・ハムストリングス・大腿四頭筋)★★★
- 69 片足スクワット(大臀筋・ハムストリングス・大腿四頭筋)★★★
- 70 ランジスクワット(大臀筋・ハムストリングス・大腿四頭筋)★★★
- 71 片足立ち運動(股関節周囲筋・大腿四頭筋・下腿三頭筋)★★
- 72 足踏み運動(腸腰筋):立位★
- 73 四股ふみ運動(大臀筋・中臀筋)★★
- 74 タオルギャザー:タオルつかみ(足趾筋)★
- 75 足指のグーチョキパー運動(足趾筋)★
- 76 口を開ける・閉じる
- 77 唇を突き出す・引く
- 78 ほほをへこませる・ふくらませる
- 79 舌の運動:前後
- 80 舌の運動:上下
- 81 舌の運動:左右
- 82 舌の運動:全体
- 83 さまざまな歩行
- 84 コグニサイズ



# 在宅リハサポート医ガイドブック

～こころ・からだ・くらしをみる～

—墨田区在宅リハビリテーション支援事業(平成30年度)—

---

平成31年3月発行

■編集・発行 墨田区

公益社団法人墨田区医師会

東京都リハビリテーション病院

〒131-0034 東京都墨田区堤通2-14-1

TEL 03-3616-8399

■制作 株式会社オフィスTM

---

©禁無断転載

