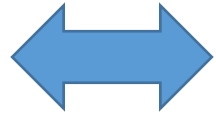


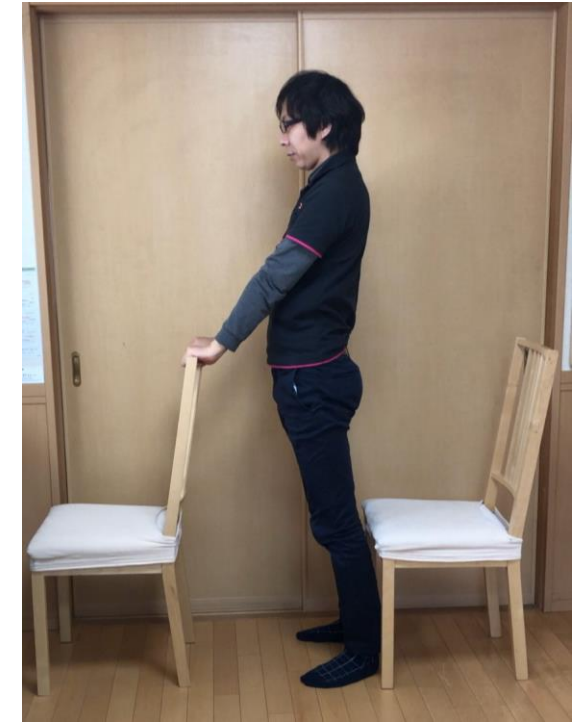
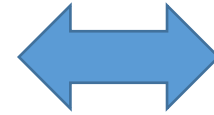
①立ち上がり練習 ~その1~



◆前方に椅子かテーブルを用意する



◆お辞儀をしながら膝に力を入れる



◆膝、腰、背中をしっかり伸ばして立つ

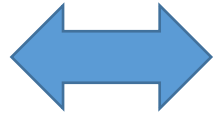
【注意点】

- ◇前方の椅子はローラーがついていないものを使用するようにしましょう
- ◇膝や腰などに痛みがある場合は行わないようにしましょう
- ◇いつもより息切れや動悸症状がある場合も行わないようにしましょう

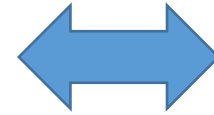
②立ち上がり練習 ～その2～



◆両手を膝に置きます



◆お辞儀をしながら膝に力を入れる



◆膝、腰、背中をしっかり伸ばして立つ

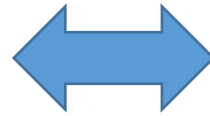
【注意点】

- ◇立つ時に勢いをつけすぎると前方に倒れてしまう危険があるので注意しましょう
- ◇膝や腰などに痛みがある場合は行わないようにしましょう
- ◇いつもより息切れや動悸症状がある場合も行わないようにしましょう

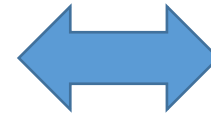
③立ち上がり練習 ～その3～



◆両手を組んでまっすぐ伸ばします



◆両手の位置を変えないように
お辞儀をしながら膝に力を入れる

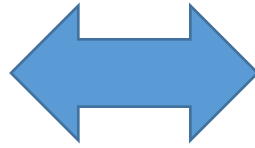
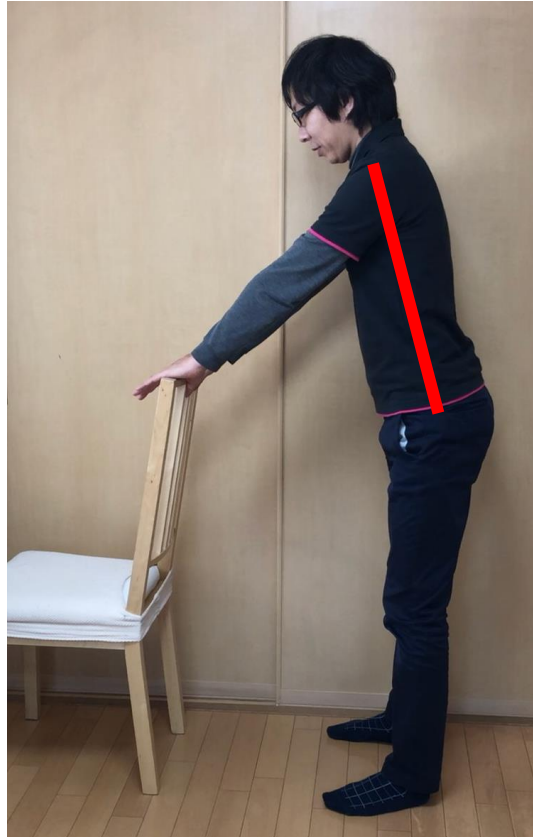


◆膝、腰、背中をしっかり伸ばして立つ

【注意点】

- ◇立つ時に勢いをつけすぎると前方に倒れてしまう危険があるので注意しましょう
- ◇膝や腰などに痛みがある場合は行わないようにしましょう
- ◇いつもより息切れや動悸症状がある場合も行わないようにしましょう

④膝曲げ練習 (スクワット)



◆前方に椅子かテーブルを用意する

◆軽くお辞儀しながら半分膝を曲げる

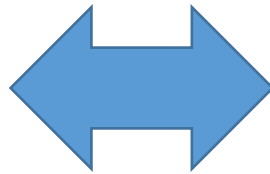
【注意点】

- ◇前方の椅子はローラーがついていないものを使用するようにしましょう
- ◇膝を深く曲げすぎると、膝への負担が大きくなるので半分以上は曲げないようにしましょう
- ◇膝や腰などに痛みがある場合は行わないようにしましょう
- ◇いつもより息切れや動悸症状がある場合も行わないようにしましょう

⑤つま先立ち練習



◆前方に椅子かテーブルを用意する

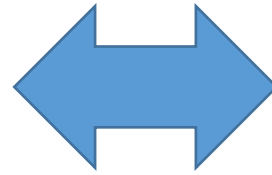


◆天井に向かってつま先立ちをする

【注意点】

- ◇前方の椅子はローラーがついていないものを使用するようにしましょう
- ◇つま先立ちした際に身体が前後に倒れないようにしましょう
- ◇いつもより息切れや動悸症状がある場合は行わないようにしましょう

⑥足上げ練習



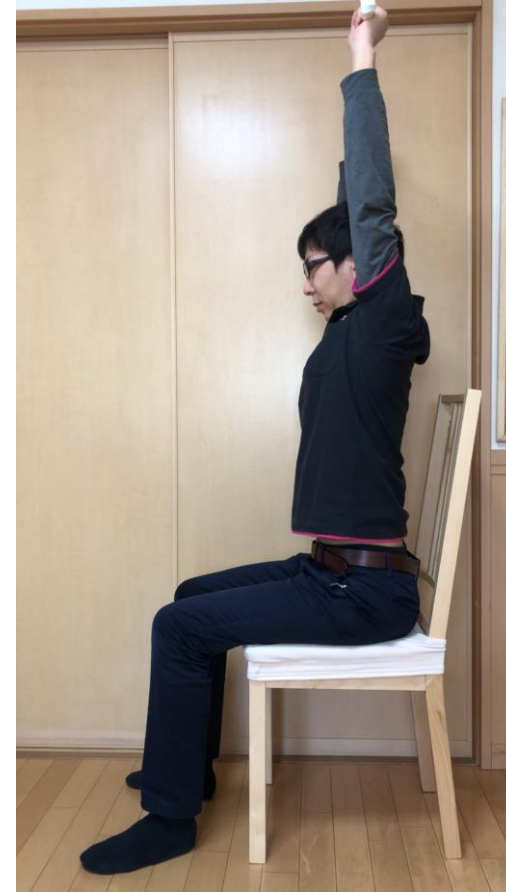
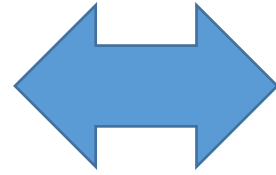
◆左膝を曲げて立てておき、右脚はまっすぐ伸ばしておく

◆伸ばした右脚を左膝の高さまで上げてゆっくり下ろす

【注意点】

- ◇上げている方の膝はしっかりと伸ばしながら行いましょう
- ◇脚を上げるときは早くてもよいですが、下ろすときはゆっくり行いましょう
- ◇いつもより息切れや動悸症状がある場合は行わないようにしましょう

⑦肩上げ体操



◆両肘を伸ばして棒を持ちます(ゆっくり息を吐く)

◆耳の穴のあたりまで両腕を上げる(ゆっくり息を吸う)

【注意点】

- ◇両肘をしっかりと伸ばして行う
- ◇肩や腰が痛い場合は担当スタッフにご相談ください

握力測定



◆持ち手がPIP関節の位置になるように調整



- ◆握力計を握る手は肘が90度になるようにする
- ◆逆の手は膝に置いておく
- ◆1、2の3!! の掛け声で握力計を握る