

下肢の運動

下肢の運動は、足の主な筋肉を鍛える運動です。

効果を出すためには、以下の運動を根気よく継続することが大切です。

なお、運動はゆっくりと行い、はじめから無理をせず、少ない回数からはじめましょう。運動はできるだけ毎日行ったほうが良いですが、気分不良、めまい、発熱などの自覚症状があった場合は中止してください。



①ふとももの筋肉

【運動方法】

あおむけで一方の膝は軽く曲げておきましょう。足先を頭のほうへ向け膝を伸ばした状態でふとももを床から15cmくらい上げましょう。

《注意事項》

必ず反対側の膝は立てておくようにしましょう。



②ふとももの内側・外側の筋肉

【運動方法】

あおむけで、ふとももを開いたり閉じたりしましょう。

《注意事項》

足先は上(天井)を向いた状態で足を開くようにしましょう。



③背中・お尻の筋肉

【運動方法】

あおむけで両膝を立て、お尻を上げましょう。



④お尻の横の筋肉

【運動方法】

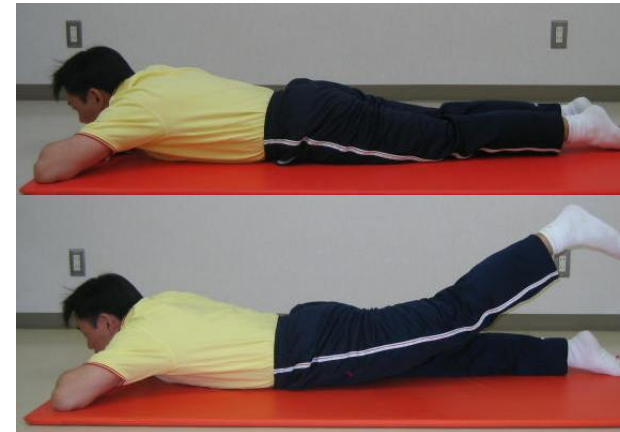
横向きになり、体とふとももが一直線になるようにする。

ゆっくりと真上にふとももを上げましょう。

《注意事項》

足先はまっすぐに横になるようにする。

足先が上や下を向かないように注意しましょう。



⑤お尻の筋肉

【運動方法】

うつぶせになり、膝を伸ばした状態で床からふとももを離し上げましょう。

《注意事項》

ふとももを上へ上げるとき、体が横に向かないように注意しましょう。



⑥ふとももの裏の筋肉

【運動方法】

うつぶせで、膝をまげたり伸ばしたりしましょう。



⑦ふとももの前の筋肉(1)

【運動方法】

あおむけで膝の下に枕をしき、枕を膝のうらで押し付けるようにして膝を伸ばします。



⑧ふとももの前の筋肉(2)

【運動方法】

あおむけで、膝の下に枕をすけて膝をまっすぐに伸ばしましょう。



⑨いすへの立ちしゃがみ動作

【運動方法】

イスからの立ち上がり・しゃがみをゆっくりと行います。また足の力が弱い方は、座面に座布団等をして行うと立ち上がりやすくなります。



⑩床への立ちしゃがみ

【運動方法】

イスやテーブルに手をついた状態からゆっくりと床への立ちしゃがみを行います。



⑪足指の運動

【運動方法】

イスに座り、タオルを床にしき足の指先でタオルをたぐりよせます。