



訪問看護ステーション

つなぐ

簡単！ 短時間で！
効果的！

ホームエクササイズ



Youtube動画もあるよ！

訪問看護ステーションつなぐ 神戸

Q 検索



神戸市西区春日台 3 丁目1-7-204

[TEL:078-963-2233](tel:078-963-2233) FAX:078-963-2234

【目次】

<u>取り扱いにあたって注意事項</u>	1
<u>ホームエクササイズで使用する道具</u>	
マッサージボール	2
<u>足腰が弱ってきたと感じている方へ</u>	
エクササイズ 1 【お尻上げ】	3
2 【足上げ】	4
3 【膝伸ばし】	5
ストレッチ 1-1 【椅子での前屈】	6
1-2 【足組み】	7
2 【足の交差】	8
3 【上体反らし運動】	9
4 【片膝抱え】	10
5 【足裏マッサージ】	11
6 【太もも裏マッサージ】	12
<u>腕が上がりにくいと感じている方へ</u>	
ストレッチ 1 【肩回し】	13
2 【合掌】	14
3 【首かしげ運動】	15
4 【弓引き運動】	16
<u>トレーニングチェック表</u>	17

【取り扱いにあたって注意事項】

- エクササイズを全て実施する必要はありません。お身体の状態に合わせ、必要に応じて行って下さい。

例) 一日に、エクササイズ1を10回×2
ストレッチ2・3を2回 など

- エクササイズの回数や時間はあくまで目安です。
無理のない範囲で行ってください。

- エクササイズ実施により、万が一痛みが生じたり、事故・怪我等の発生については責任を負いかねますので、十分に配慮した上で実施して下さい。

ホームエクササイズで使用する道具 【マッサージボール】

○用意するもの



ペットボトルホルダー

ゴルフボール

ゴムひも

※必要な道具はすべて100円ショップで買えます！

○作り方

① ペットボトルホルダーに
ボールを入れる



② ペットボトルホルダーに
ゴムひもを結びつける



マッサージボールの完成！



足腰が弱ってきたと感じている方へ エクササイズ1【お尻上げ】

大殿筋を鍛えて、「立ち座り」を楽に・スムーズにする

① 膝を立てる

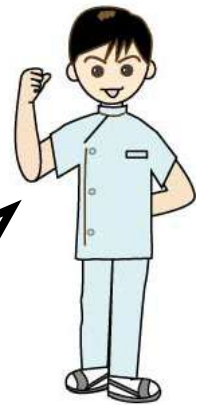


② お尻を持ち上げる



ポイント！

- ・腰ではなく **お尻** に力が入っていること
- ※始める前の注意点
- ・腰が痛む方は十分気を付けてください
- 目安：10回1セットを1日3回



アドバイス！

膝立てが難しい方は



お尻に力を入れる
だけでもOK！

お尻が上がりにくい方は



少し持ち上がる程度でも○

腰痛の原因は「腰」には無いことが多い！

たくさんある原因の一つとして、お尻の筋肉が十分に機能していないことが挙げられます。その中でも「大殿筋」は重要な働きをしています。



足腰が弱ってきたと感じている方へ

エクササイズ2【足上げ】

腹筋と大腿四頭筋（太ももの前面）を鍛えて、
「立ち上がる」「歩く」ときの腰への負担を減らす

①仰向けになる



②右足を上げる→降ろす



ポイント！

背中が反り過ぎると腰痛の原因に！

腹筋をしっかり使おう！

目安：10回1セットを1日3回



アドバイス！

足を上げるのが大変な方は

少し持ち上がる程度でも○



反対の足を立ててもOK



中腰の姿勢は腰痛・ギックリ腰の原因に！

普段から太ももを意識して、例えば
「床のものを拾う時は膝を曲げてしゃがむ」等
日常生活から意識してみましょう。



足腰が弱ってきたと感じている方へ

エクササイズ3 【膝伸ばし】

大腿四頭筋（太ももの前面）を鍛えて、
「立ち上がる」「歩く」ときの膝の痛みを軽減

①両膝を立てる



②膝を伸ばす



ポイント！ ※反対も同様に行う

膝に痛みや違和感がある方は無理をしない
出来るだけつま先を上に向ける
目安：10回1セットを1日3回



アドバイス！

足を上げるのが大変な方は



タオルを入れて、膝で押す



座りながらでもOK

歩くだけで体重の3倍の負荷が膝に！？
膝の軟骨が擦り減るのを防ぐことは難しいです。
しかし、長持ちさせるためには膝の曲げ伸ばしで
少しずつでも運動するだけで十分効果的です。



足腰が弱ってきたと感じている方へ ストレッチ1-1【椅子での前屈】

お尻周り～腰の筋肉の柔軟性を上げて、腰痛予防！

①足を組む



②お辞儀をする



ポイント！

背筋を伸ばしてお辞儀をすると効果大！

お尻周りの筋肉の張りを感じましょう

目安：10秒～30秒を1日3回



アドバイス！

足が組めない方は



座るのが不安定な方は

台に手を置く

転倒に注意！



足を閉じてお辞儀

ストレッチを続けるコツ

ストレッチが苦手な方は、たくさんの「時間」をかけるのではなく、短い時間でコツコツと「頻度」を意識してやってみてください。



足腰が弱ってきたと感じている方へ

ストレッチ1-2【足組み】

お尻周り～腰の筋肉の柔軟性を上げて、腰痛予防！

Step1：足を4の字に組む



Step2：
膝を立てて足を組む



Step3：
足を組み引き寄せる



ポイント！

身体の状態に合った「step」を選択！
お尻周りの筋肉の張りを感じましょう
目安：各step10秒～30秒を1日3回



アドバイス！

座るのが不安定な方は「1-1【椅子での前屈】」
ではなくこちらを実施して下さい

原因が特定できない「腰痛」！？

それは筋肉の硬さが原因であることが多いです。
仕事や生活で同じ姿勢を取り続けることが
多い方は、何もしないと柔軟性が低下します。
そんな方はストレッチを行うことをお勧めします。



足腰が弱ってきたと感じている方へ ストレッチ2【足の交差】

背骨を一つ一つ動かして、方向転換を安全に行う

①左手で右膝を持つ



②足を交差させ体をねじる



ポイント！

視線は天井、できれば倒した足と反対側を向く
腰や背中を痛めないように注意！
目安：足を交差し深呼吸2回を1日3回



アドバイス！

膝と手が触れにくい方は



そのまま足を交差させてもOK！

背骨を動かす??

背骨が「動かない」と、歩く、座るなどの日常生活で多用する動きで生じる衝撃を受け止められません。これが身体の各所に負担をかけて悪影響を及ぼしていくのです。



足腰が弱ってきたと感じている方へ

ストレッチ3【上体反らし運動】

姿勢の改善で、立つ・歩くバランスを取りやすくする

①手を頭の後ろで組む



②背中を丸める



肘を近付ける

③胸を張る



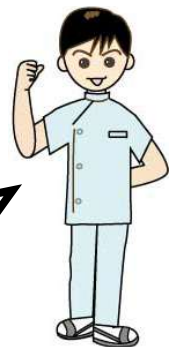
肘を開く

ポイント！

呼吸は止めないように！（③で吸って、②で吐く）

ゆっくり、大きく動かす事を意識！

目安：5回1セットを1日3回



アドバイス！



手が組めない方は
みぞおちに手を当てる



座る姿勢が不安定な方は
椅子を持つ

転倒に注意！

猫背改善で内臓の働きを整える！？

姿勢が丸くなる事で、転倒リスクが上がったり腰や膝などに二次的な痛みを起こすだけでなく胃の消化不良や腸の動きが悪くなるなど内臓の働きにも大きく影響します。



足腰が弱ってきたと感じている方へ

ストレッチ4【片膝抱え】

股関節の柔軟性を高めて、着替えや靴履きを楽にする

①両手で右膝を抱える



②膝を胸に近づける



③内側・外側に倒す



ポイント！

色々な方向に動かすことが重要！

痛みの出ない範囲で行う！

目安：10～30秒1セットを1日3回



アドバイス！

膝に手が届きにくい方は



タオルを使用しても
出来ます！

股関節は「球体」！？

足が自由に動かせるのは股関節が球体だからです。

そのため、股関節の硬さは膝や足
あるいは腰などの痛みを招きます。



足腰が弱ってきたと感じている方へ ※マッサージボールを使用
ストレッチ5【足裏マッサージ】

足裏を柔らかくして、バランスを取りやすくする

①マッサージボールに足を置く



②指をグーパー



ポイント！ ※反対も同様に行う

転がっていかないように紐をしっかり握る
指を大きく動かし、痛気持ちいいぐらいで○
目安：20～30回1セットを1日3回



アドバイス！

余裕がある方は



③ボールを踏みながら
前後に転がす

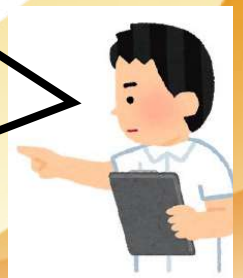
安全のため

座って行いましょう

※「マッサージボール」の作り方はP2へ

「柔らかい足」のメリット！

もしも足が1枚の固い板だとすれば…歩きにくくなる
でしょう。単に「足」と言っても「踵」「土踏まず」
「指」等に分けられ、それぞれ協調して上手く機能
する事で滑らかに歩く事が出来るのです。



足腰が弱ってきたと感じている方へ ※マッサージボールを使用 ストレッチ6【太もも裏マッサージ】

太もも裏(ハムストリングス)を柔らかくして、腰痛を軽減！

①マッサージボールを入れる



足を左右に揺する



②入れる部位を変える



③さらに入れる部位を変える

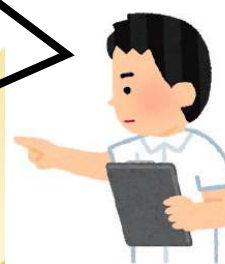


ポイント！

マッサージボールの紐をしっかり握る
痛みを伴わない程度で**気持ちいいぐらい**に
目安：①～③を各5～10秒程度1日3回



「ハムストリングス」の重要な役割とは！？
ハムストの硬さは腰痛の原因となる可能性があります。
なぜなら、ハムストは骨盤(坐骨)に付着するため
この筋肉が硬くなり伸び縮みできなくなると
骨盤の運動が起こりにくくなり、それをかばう為に
背骨等の他の部位に負担がかかっていきます。



腕が上がりにくいと感じている方へ

ストレッチ1【肩回し】

肩周りの筋肉の硬さを取り、楽に腕を動かす

①手で肩を触る



②肘を支点に腕を回す



※外回しも同様に行う
(写真は内回し)



ポイント！

肘で正面に**円を描く**イメージで！
余裕があれば肘と肘をつける(②)と効果大
目安：10回1セットを1日3回



アドバイス！

手が肩に触れなくても大丈夫！

肘を意識することが大切！

無理せず動かせる範囲で行う

座りながらでもOK！



肩甲骨には筋肉が17種類も付いている！

腕の筋肉が肩甲骨に付いていたり、
あるいは肩甲骨から首へ繋がったり…
身体の不調の原因は「肩」にあるかもしれません。



腕が上がりにくいと感じている方へ

ストレッチ2【合掌】

肩甲骨の運動を引き出して、高い所にある物に手が届く

①合掌をする



②手をゆっくり上げる



※座りながらでも○

ポイント！

なるべく肘が離れないように！
呼吸は止めない（深呼吸をしながら行う）
目安：5秒×3回1セットを1日3回



※肘が開いてしまう方は



無理せず動かせる範囲でOK！

なぜ、肩甲骨の運動が大事??
腕をあげる時には肩の関節だけでは難しく、無理にあげると詰まり感や痛みが生じます。そこで一緒に肩甲骨が動くことによって痛みなくスムーズに腕をあげることができます。



腕が上がりにくいと感じている方へ

ストレッチ3【首かしげ運動】

首～肩の筋肉をほぐして、肩こり改善

①手をクロスして首筋に当て、反対の手を背中に回す



※反対も同様に行う

ポイント！

②首を傾げる

肩に無理な力を入れず自重で落とすイメージで

首～肩にかけて筋肉の伸び感を感じる

目安：5秒（深呼吸2回）を1日3回



アドバイス！

腰に手が回らない方・腰に手を回すと痛みがある方は
そのまま首を傾げるだけでもOK

人間の頭の重さは体重の約8%！？

成人男性で約5～6kgもあり、これはボーリングの球ぐらいの重さになります。その重みを首が支えている事になるので、同じ姿勢を取り続けると凝り固まってしまい痛みを引き起こす場合もあります。



腕が上がりにくいと感じている方へ ※タオルを使用します
ストレッチ4【弓引き運動】

肩甲骨周りの筋肉の柔軟性を高めて、腕が動かしやすくなる

●タオル（できれば少し長めの物）を準備しましょう！

①タオルの両端を持ち両手を前に



②片方を後ろに引く



ポイント！

※反対も同様に行う

腕だけを引かず**肩甲骨から大きく引く**
なるべく背筋を伸ばした良い姿勢で**腹筋**も使う
目安：10回（左右）1セットを1日3回



アドバイス！

運動後はストレッチ！



肩をグルグル回す

②が難しい方は

視線を横に向ける



大きく引けます！

弓引き運動の効果とは・・・
肩甲骨の柔軟性が上がることはもちろんですが、
肩甲骨周りの筋肉がしっかり働くことで
肩甲骨と肋骨や背骨との関係から体幹が安定し
肩周りの筋肉が働きやすくなります。



トレーニングチェック表

氏名： _____

	日	月	火	水	木	金	土
日付	/	/	/	/	/	/	/
チェック							
	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/

トレーニングを行ったら、チェックに○