

ベッドの上で出来る体操

毎日
少しずつから始めてみましょう。

足を曲げ伸ばししましょう。



膝をしっかりと
曲げたり、
伸ばしたり
しましょう

膝を伸ばして上下に動かしましょう。



持ち上げられる
ところまでで
結構です。

お尻を持ち上げたり下ろしたり
しましょう。



持ち上げられる
ところまでで
結構です。

足が少しだるいと感じる程度の
回数から始めて、徐々に回数を
増やしていきましょう。



Shimane University Hospital
Rehabilitation Med.

未来をカタチに

座った状態で出来る体操

毎日
少しずつから始めてみましょう。

足首を動かしましょう。



かかとや爪先を
上げたり
下げたり
しましょう。

膝を伸ばすようにしましょう。



持ち上げられる
ところまでで
結構です。
膝を伸ばした状態で
3秒程度止めましょう。

太ももを持ち上げたり下ろしたり
しましょう。（足踏み運動）



持ち上げられる
ところまでで
結構です。
腕も振ると良い
でしょう。

足が少しだるいと感じる程度の
回数から始めて、徐々に回数を
増やしていきましょう。



Shimane University Hospital
Rehabilitation Med.

未来をカタチに

立った状態で出来る体操

毎日
少しずつから始めてみましょう。

立ったり座ったりしましょう (スクワット)



立った状態から
ゆっくりと腰を
おろすように
スクワットを
しましょう。

爪先立ちになり背伸びをしましょう。



持ち上げられる
ところまでで
結構です。
転ばないように
注意しましょう。

足を横に開くようにしましょう



開くことが
出来るところ
までで結構です。

転ばないように注意しましょう！

足が少しだるいと感じる程度の
回数から始めて、徐々に回数を
増やしていきましょう。



Shimane University Hospital
Rehabilitation Med.

未来をカタチに