

自宅で出来る！おうちリハビリ！～下半身(床・ベッド)編～

屋外での活動が減っても、屋内で運動することで筋力・体力の維持が出来ます。
自宅でも簡単にできるメニューで、家の中でも身体を動かしましょう！

(1)腰のストレッチ



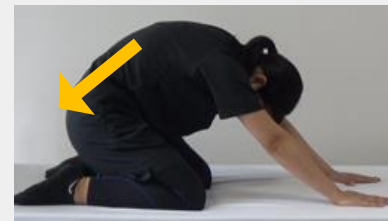
(2)足上げストレッチ



(3)ふくらはぎのストレッチ



(4)四つ這いストレッチ



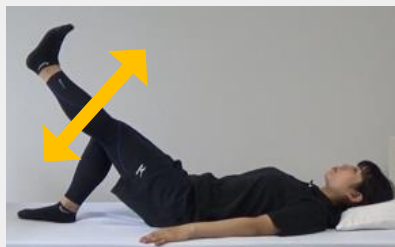
(5)足首運動



タオル使用

vvv

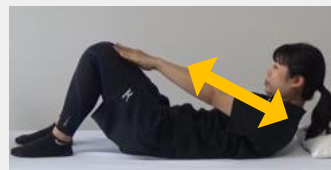
(6)脚上げ



(7)お尻上げ



(8)上体起こし



(9)上体ひねり



(10)脚横上げ



<ポイント・注意点> 目安の回数：各運動10回

- ・姿勢が崩れないように注意し、息を止めず数を数えながら行いましょう。
- ・運動は無理のない程度に実施しましょう。
- ・体調の悪い時は無理をせず、痛みなどの症状が増す運動は控えましょう。
- ・主治医から制限されている運動は実施しないで下さい。

～こんな方へおススメ～

- ✓ 立って行う運動は痛みが強く実施出来ない方
- ✓ 一人で屋内を歩くことが難しい方
- ✓ 疲れている時に少しでも運動したい方

