

フレイル・廃用症候群予防 体操 (体力レベル 1.2.3)

みんなで、コロナウイルスに負けない体力をつけよう！

東京都リハビリテーション病院

- 体操の図の右上には、★印が記載されております。星印は、体操の難易度や負荷量の大きさを表しています。
- いくつかの体操には、「棒」を利用するものがあります。「孫の手」や「ラップの芯」などを工夫してご利用ください。
- レベル1～3まで体力に合わせた体操を提示しております。
- ご自身の体力に合わせ、無理のない範囲、痛みの生じない範囲で実施してください。
- 体操資料は、墨田区在宅リハビリテーション支援事業 https://www.city.sumida.lg.jp/kenko_fukushi/kenko/kenko_zukuri/seizin_koureisya/rihabiri.html より、提供させていただいております。

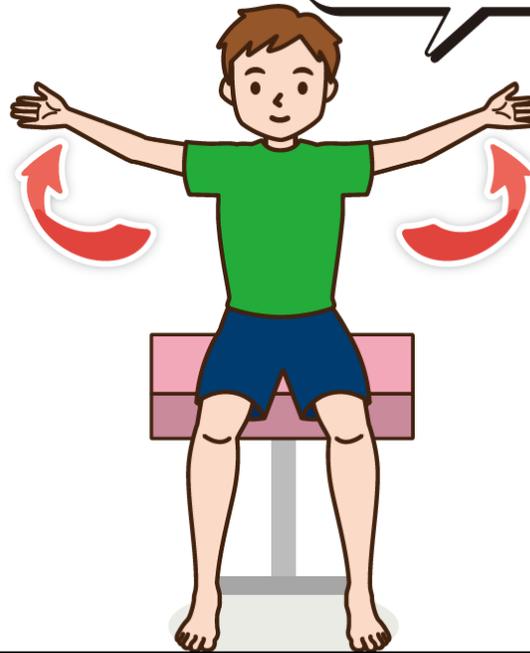
レベル1.

- 自ら起き上がり、座ることができる。
- ほとんどの時間、座っているかあるいは横になっている。
- 身の周りのことは自立しているが、家事や外出をすることはほとんどない。入浴も見守りがあったほうがいいのかもわからない。

背中を丸めながら、小さく丸まります。



腕を大きく広げながら一緒に背中も反らせます。



椅子に腰かけ、安定した状態を保つ。
深く息を吐き、背中を丸めながら、前かがみになる。両手を体の前で交差する。
次に両手を体側に広げ、背中を伸ばしながら大きく息を吸う。
一日5回を目安に行う。

両手を頭の後ろで組みます。

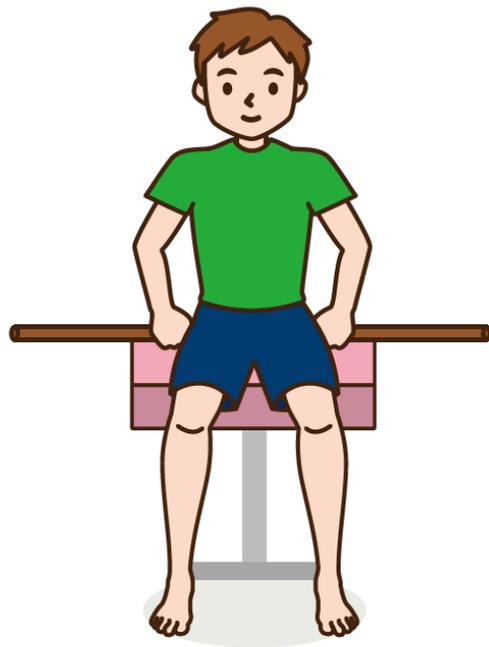


両肘を外に広げ、胸を広げます。

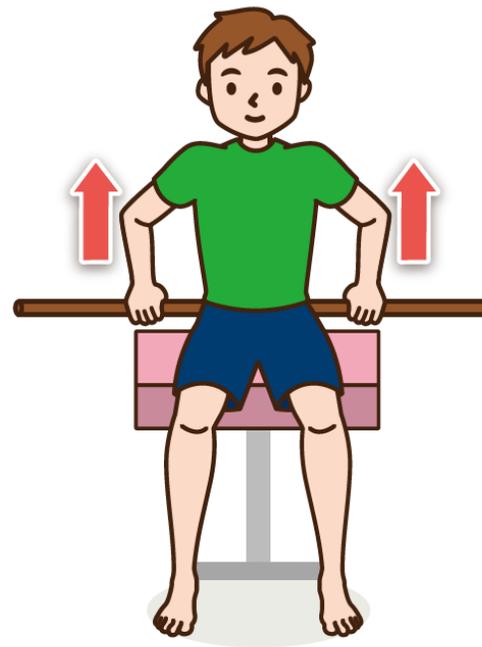


背筋を伸ばして座り、両手を頭の後ろで組む。
両肘を外側に広げ、胸を広げる。この時に視線は少し上方を見る。
外側に広げたところで数秒間保持する。一日10回程度行う。

体の後ろで棒を持ちます。



棒を背中に滑らすように肘の曲げ伸ばしをします。

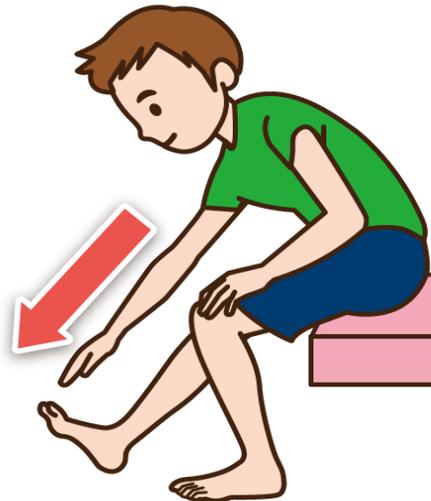


背筋を伸ばして座る。背中の後ろで棒（孫の手やラップの芯など）を持つ。両肘を曲げ、棒を上上げる。この時に視線が下がらないようにする。肩甲骨が内側に動くことを意識しながら、一日10回程度行う。

片方の足を前に出します。



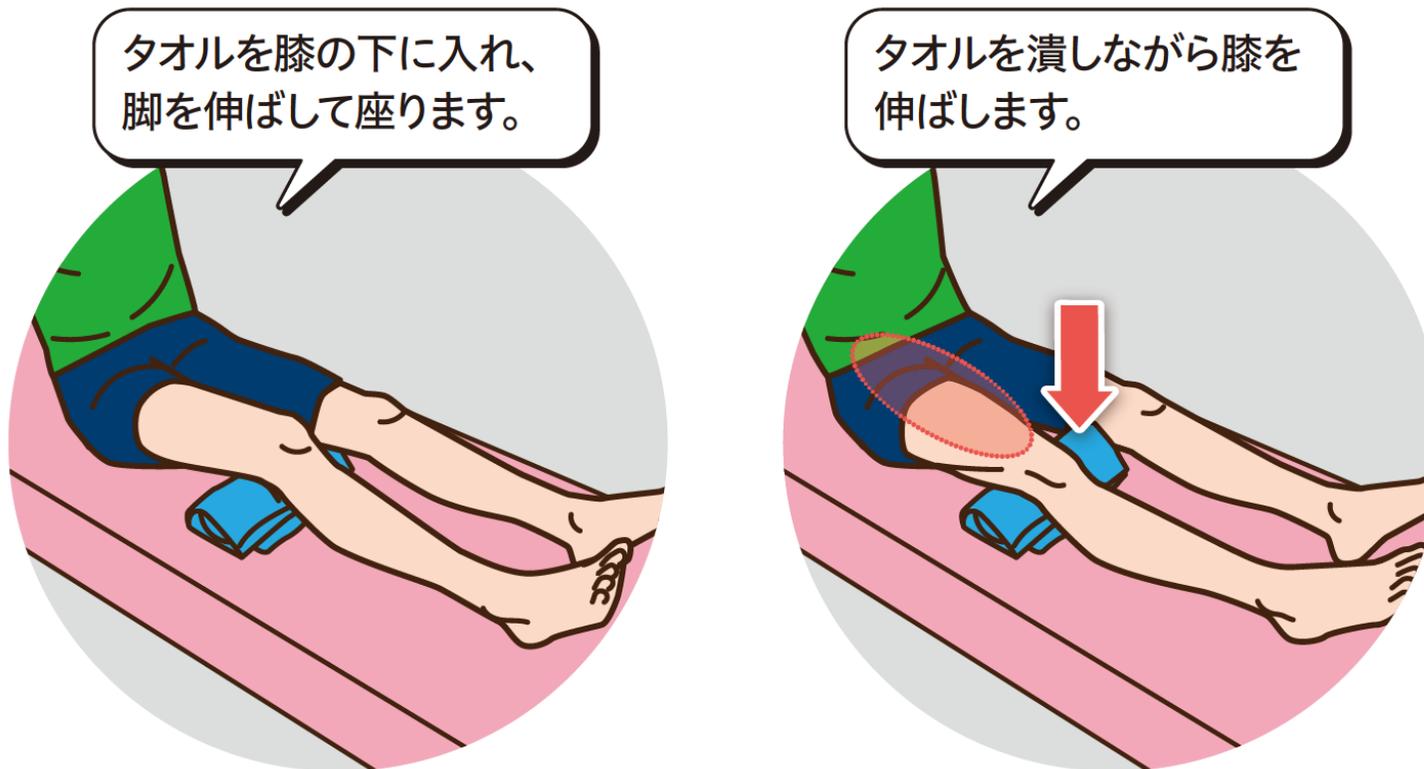
同じ側の手を爪先に向かって伸ばします。



椅子に腰掛け、片脚を前に出し、膝を伸ばす。
伸ばした足のつま先に向けて、同側の手を伸ばす。
前に出した足の裏側が伸びていることを感じたまま、数秒間保持する。
一日10回程度行う。

53

膝でタオル潰し運動(大腿四頭筋)

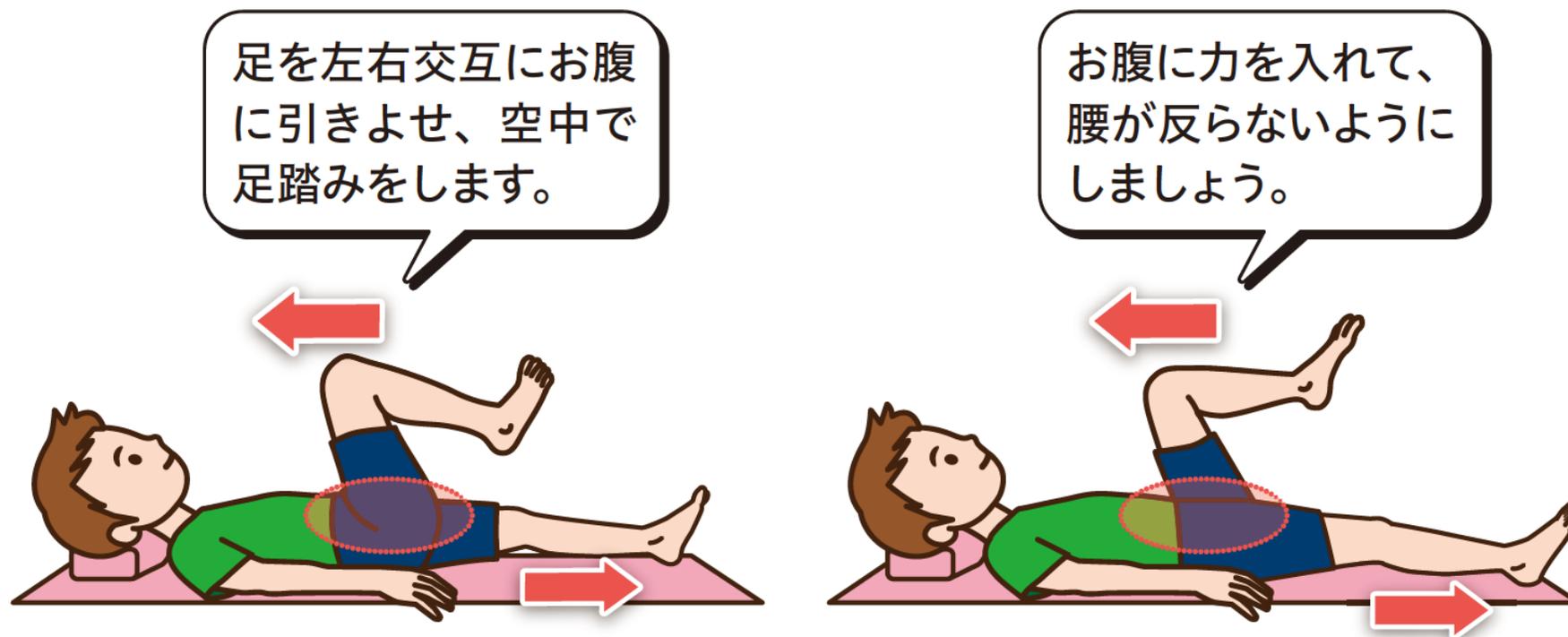


両脚を伸ばして座る。
片方の伸ばした膝の下に、タオルを入れて、膝が少し曲がった状態にする。
膝の下のタオルをつぶすように力を入れる。
数秒間保持する。一日5回程度行う。

26

空中足踏み(腹直筋・腸腰筋)

★★



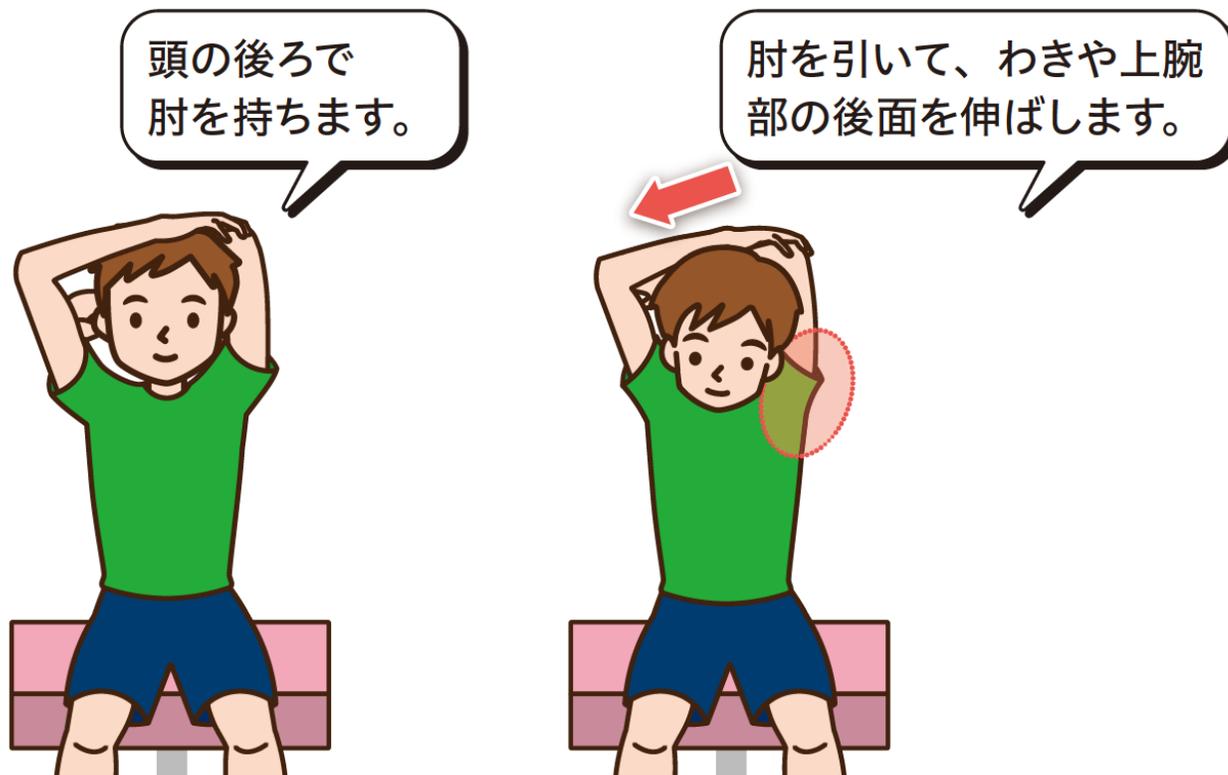
仰向けに寝て、両脚を伸ばす。
片方の脚をおなかのほうに引き寄せる。その際に、膝が90度に曲がった状態を保つ。
おなかに引き寄せた脚を伸ばして元の位置に戻す。
反対側の脚をおなかのほうに引き寄せる。
交互に足踏みをするように一日30回(歩)程度行う。

レベル2.

- 自ら寝起きし、歩いて移動することができる。
- 身の周りのこと、簡単な家事、買い物などはできている。

05

わき・上腕部後面のストレッチ(三角筋)

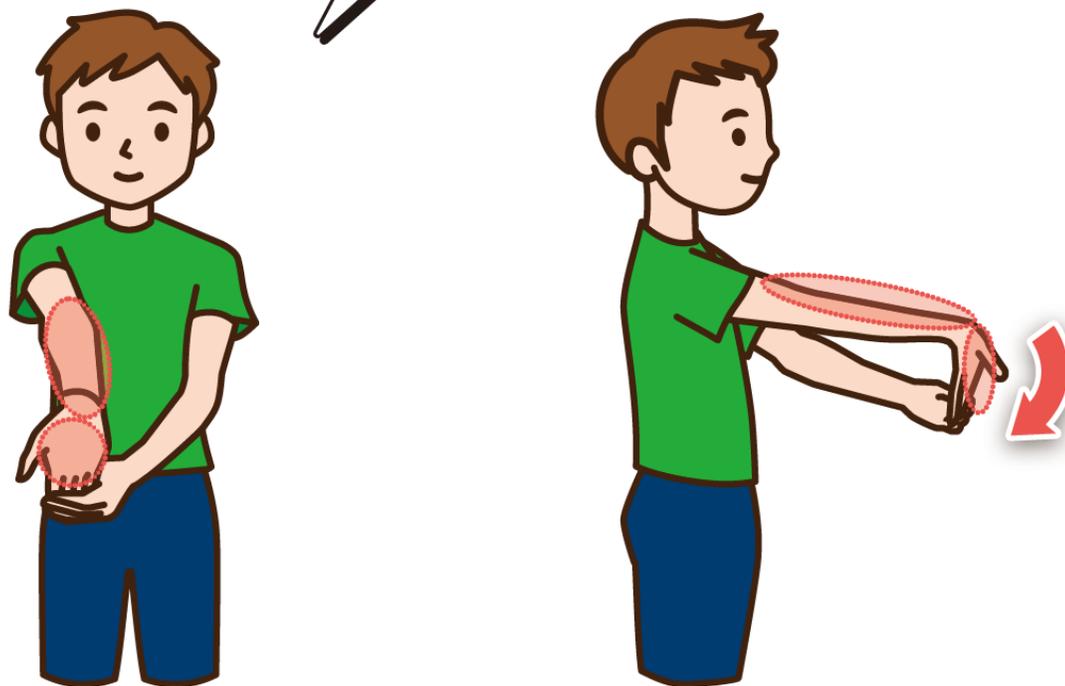


椅子に腰かけ、安定した状態を保つ。
背筋を伸ばし、片方の腕を頭の後ろにもっていく。
その腕の肘を、反対の手で下方に引く。
頭の後ろにもっていった腕のわきや上腕部の後面が伸びることを感じる。
反対の腕も同様に、一日5回行う。

06

前腕部のストレッチ(前腕筋):立位

手首を反り、腕の前面の筋を伸ばします。



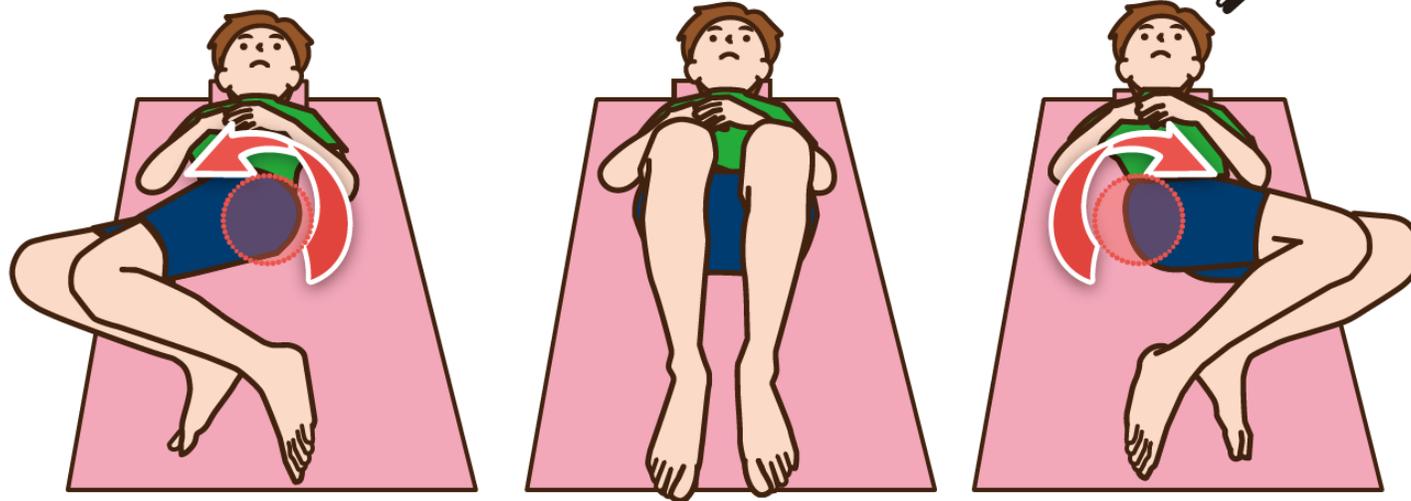
片方の腕を、掌が上を向くように前方で伸ばす。反対の手で、伸ばした腕の指先を後ろに反らす。反対も同様に一日5回行う。

12

背中と臀部のストレッチ(背筋群・大臀筋)

膝を左右にゆっくり倒し、
腰をひねります。

両肩はベットから離さずに行
います。視線はなるべく正面
を維持しましょう。



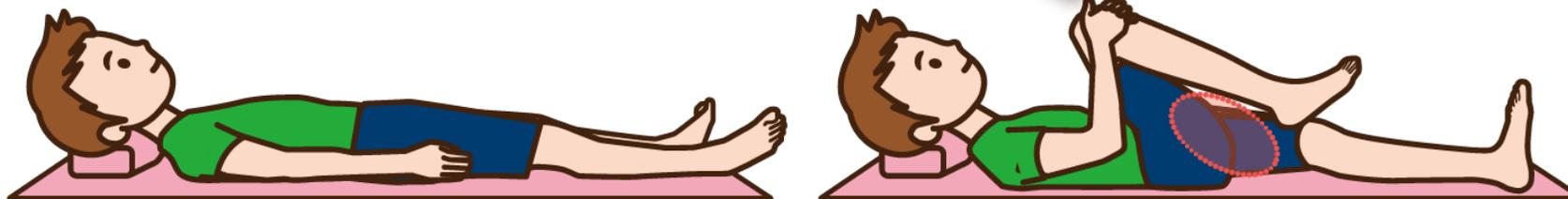
仰向けに寝て、リラックスした状態を保つ。両膝を立て、左右にゆっくりと両膝を倒す。膝を倒した反対側の腰部がねじれて伸張されていることを感じる。ゆっくりと左右にねじることを一日5回行う。

17

臀筋群のストレッチ(大臀筋)

仰向けに寝て、腰が浮かないように気をつけましょう。

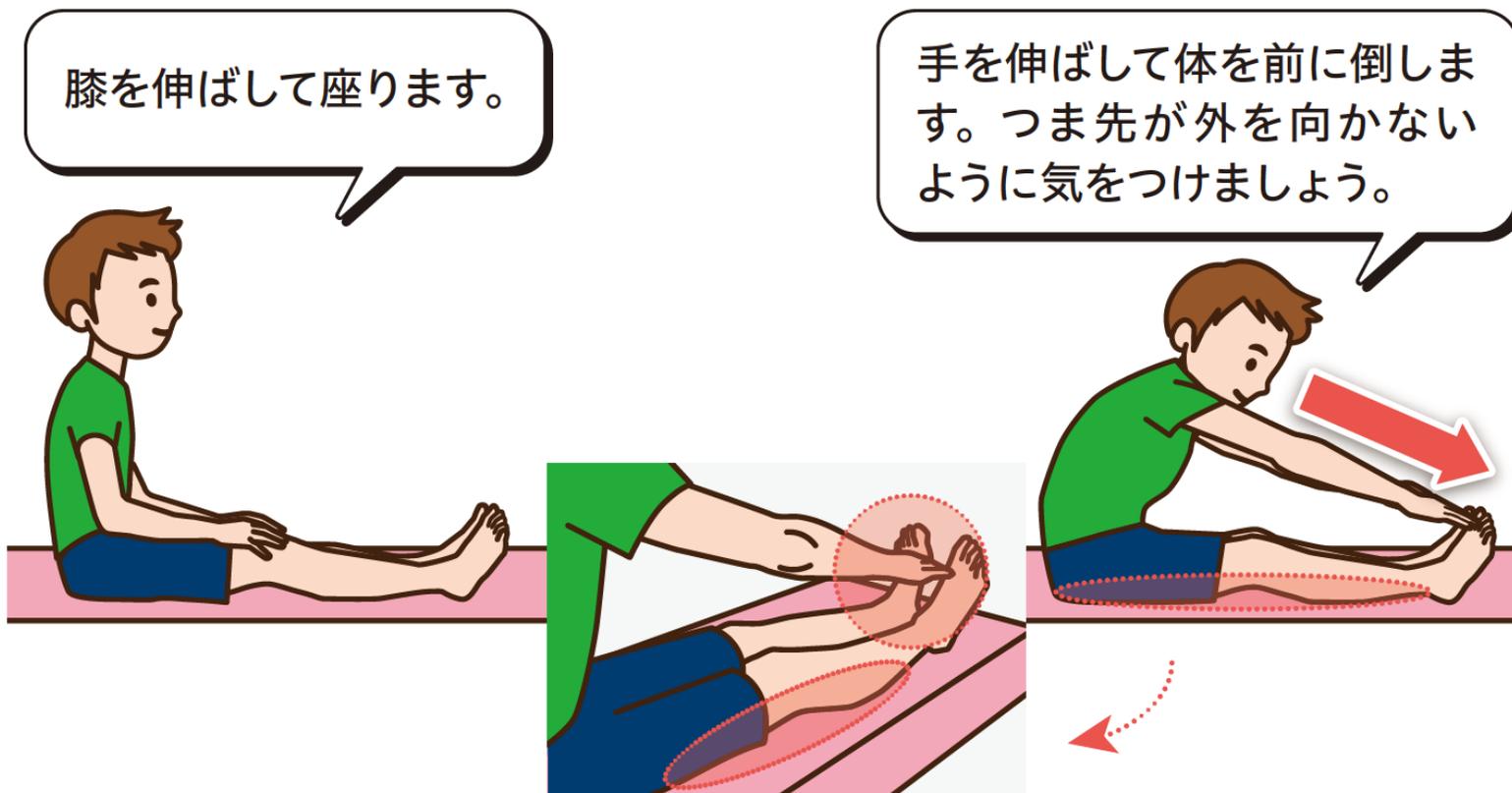
片方の膝を両手で胸の方へ引き寄せます。反対の足は床につけたままにします。



仰向けに寝て、両脚を伸ばす。
片方の脚をおなかのほうに両手で、出来るだけ引き寄せる。
反対の脚は、伸ばして床につけたままにしておく。
反対側の脚をおなかのほうに引き寄せます。交互に一日5回程度行う。

19

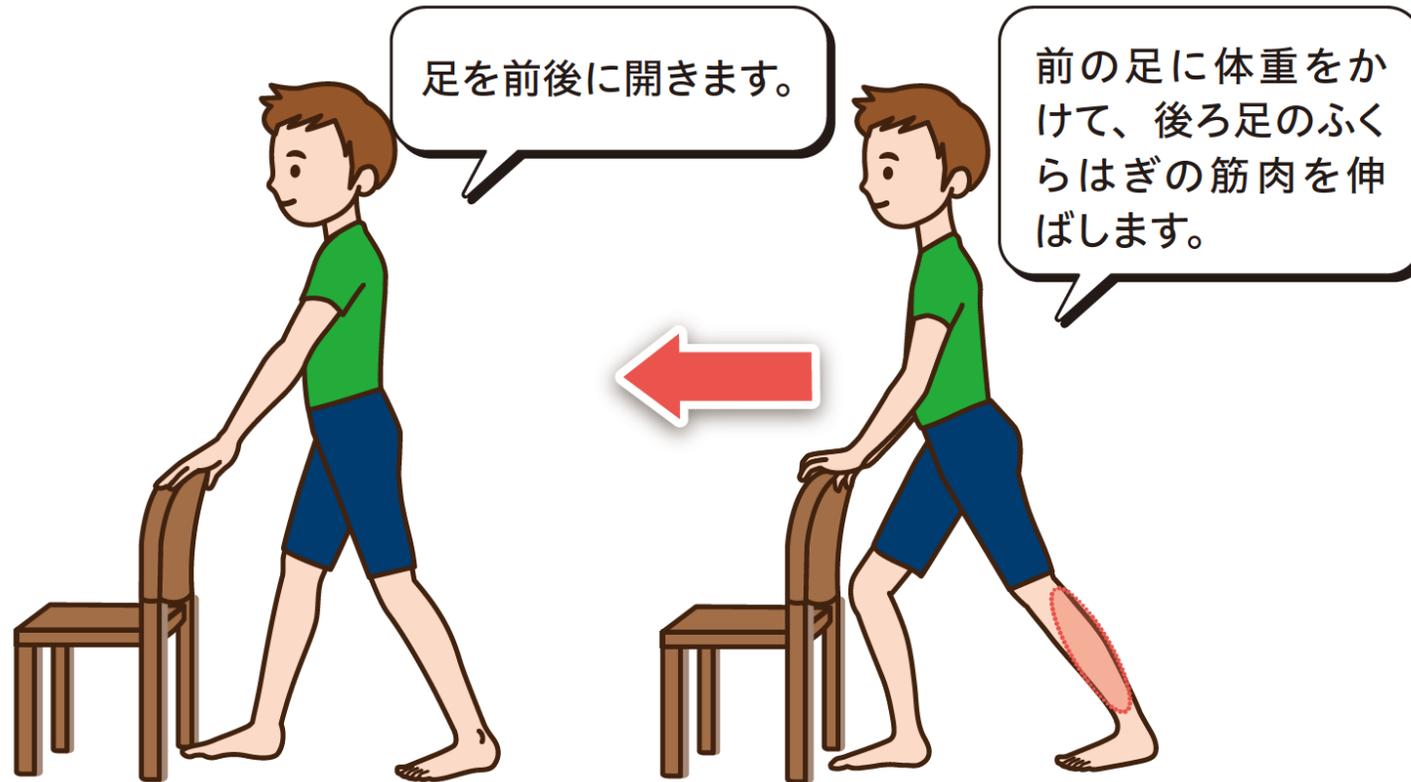
大腿後面のストレッチ(ハムストリングス):長座位両足



両膝を伸ばして座る。両脚のつま先に向けて、両手を伸ばす。脚の裏側が伸びていることを感じながら、数秒間保持する。一日5回程度行う。

23

アキレス腱のストレッチ(下腿三頭筋):立位



両手で椅子の背もたれを持ち、立つ。
片方の脚を後方に引き、前後に脚を開く。
前方の脚に体重をのせ、後方の脚のふくらはぎが伸びるのを感じる。
反対側も同様に行い、一日5回程度行う。

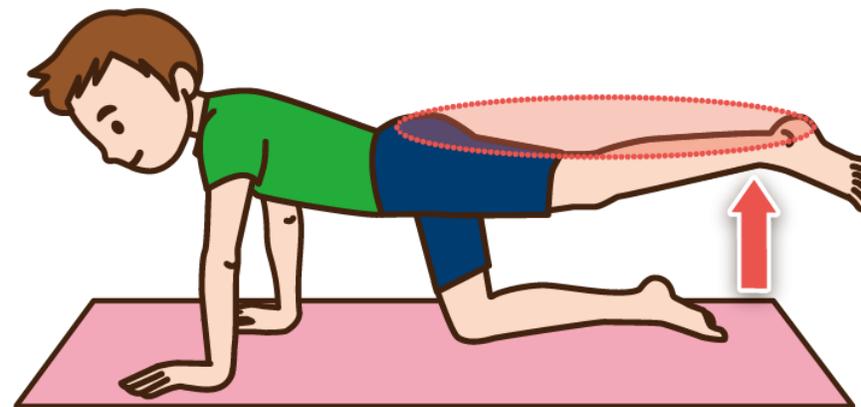
35

四つ這い運動(体幹筋・脊柱起立筋):足上げ



四つ這いになります。

足をお尻の高さまで上げ、
バランスを保ちます。

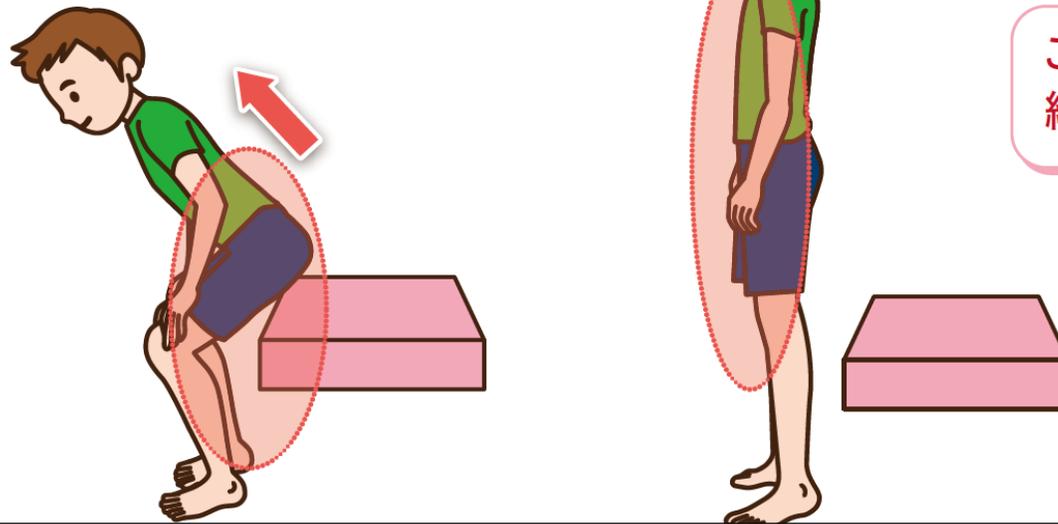


四つ這いの姿勢をとる。
片方の脚を膝を伸ばすように上後方に上げる。
(両手と反対の脚とでしっかりと支える)
上げた脚を下ろし、反対側も同様に行う。上げた脚は数秒間保持する。
一日5回程度行う。

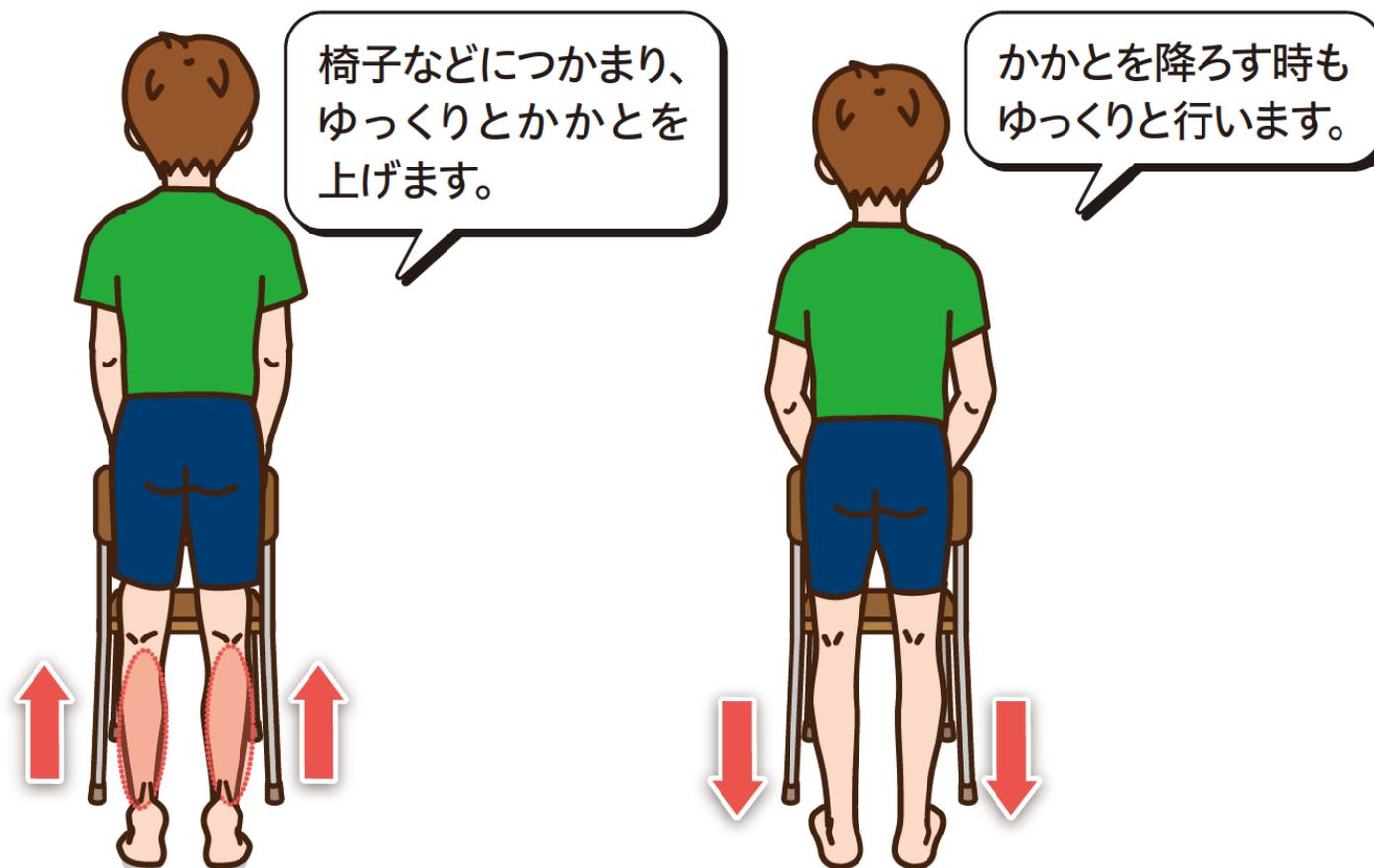
肩幅程度に足を開いて、
ゆっくりとお尻を持ち
上げながら立ちます。

ゆっくりと前かがみにな
り、座ります。

この2つの動作を
繰り返しましょう。



肩幅程度に脚を開き、背筋を伸ばして座る。
頭部を前方に倒しながら、お尻を持ち上げる。徐々に視線は上方を見る。
しっかりと立位をとる。
数秒間かけながら、この動作を繰り返す。一日10回程度行う。



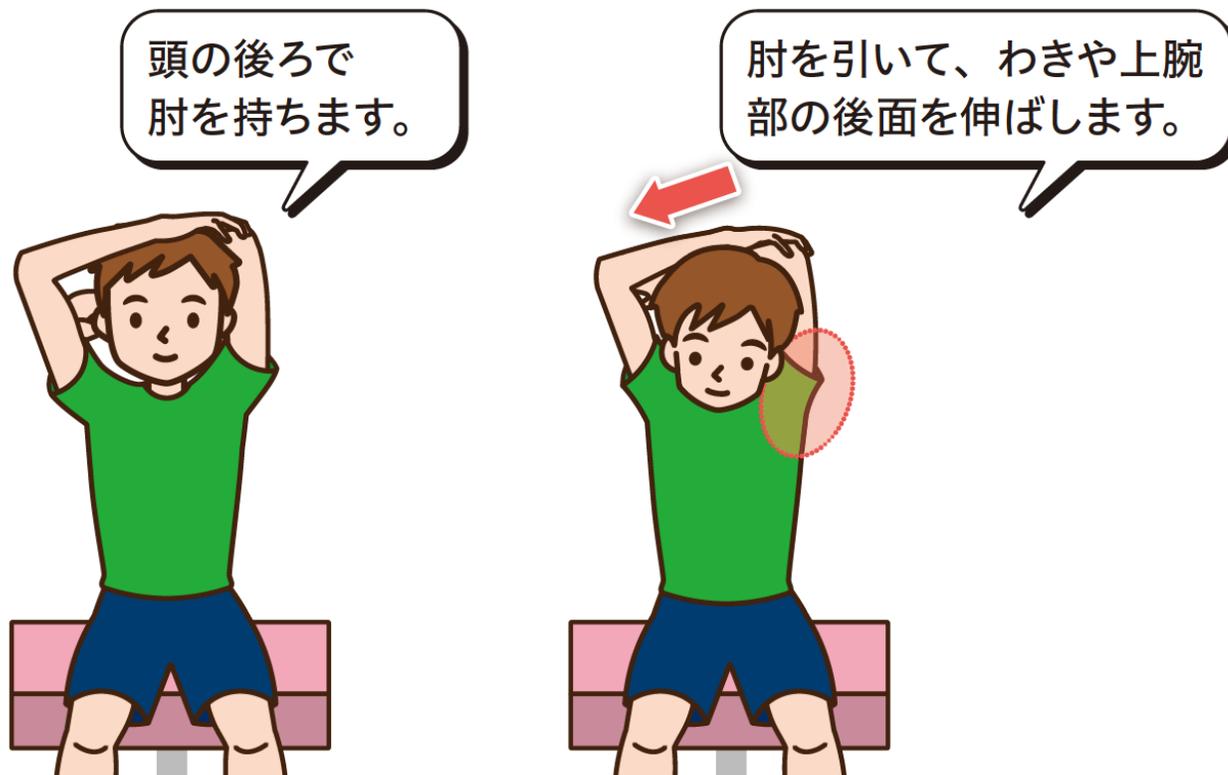
椅子の背もたれを持ち、肩幅程度に脚を開いて背筋を伸ばして立つ。両方のかかとをゆっくりと持ち上げる、その後、ゆっくりと下ろす。数秒間かけながらこの動作を行う。一日10回程度行う。

レベル3.

- 身の周りのことは自立し、歩いて外出することができる。
- 公共交通機関の乗り降りも一人で行える。
- 買い物で重たいもの（1.5リットルのペットボトル）などを家まで持ち帰ることができる。

05

わき・上腕部後面のストレッチ(三角筋)



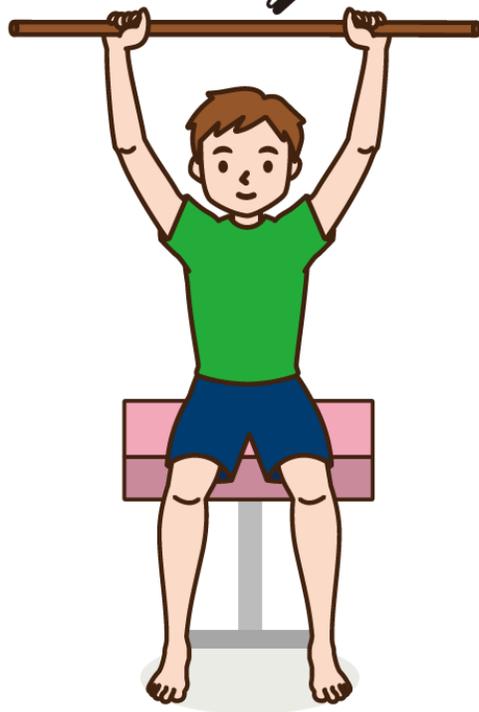
椅子に腰かけ、安定した状態を保つ。
背筋を伸ばし、片方の腕を頭の後ろにもっていく。
その腕の肘を、反対の手で下方に引く。
頭の後ろにもっていった腕のわきや上腕部の後面が伸びることを感じる。
反対の腕も同様に、一日5回行う。

16

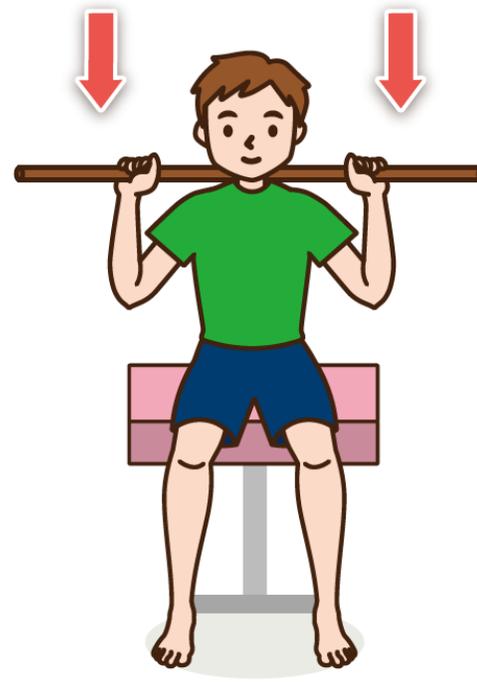
棒使用での肩の運動:頭の後面

★★

両手に棒を持ち、
頭の上に上げます。



肘を曲げて、良い姿勢で
頭の後ろへ下ろします。



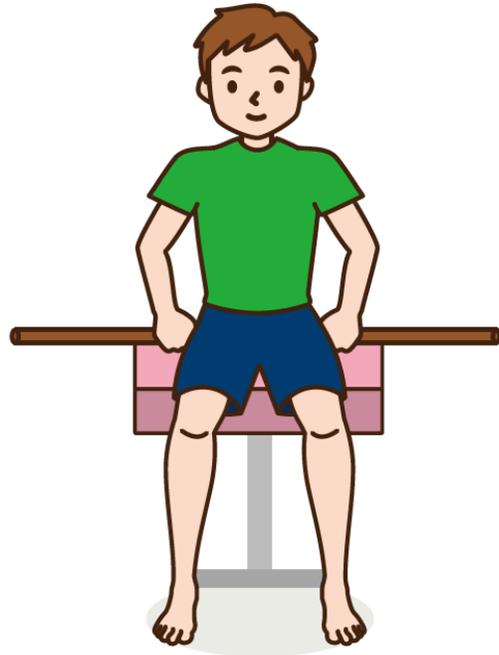
背筋を伸ばして座る。両手で棒（孫の手やラップの芯など）を持つ。両肘を伸ばし、頭の上に棒を上げる。次に棒を頭の後ろに下ろす。肩甲骨が下方に動くことを意識しながら、一日10回程度行う。

17

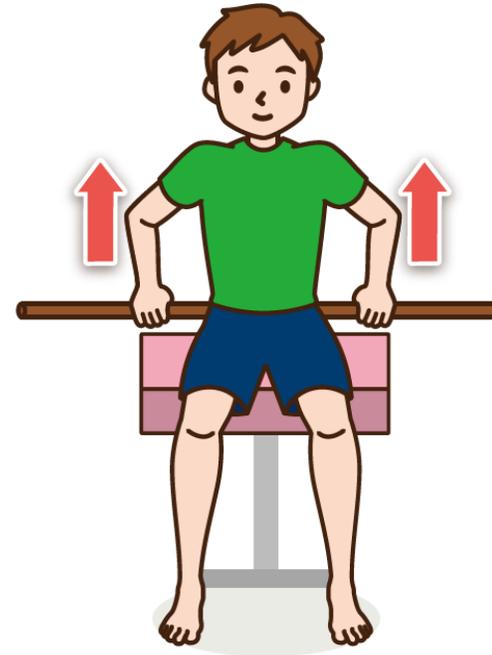
棒使用での肩の運動:体の後面

★★

体の後ろで棒を持ちます。



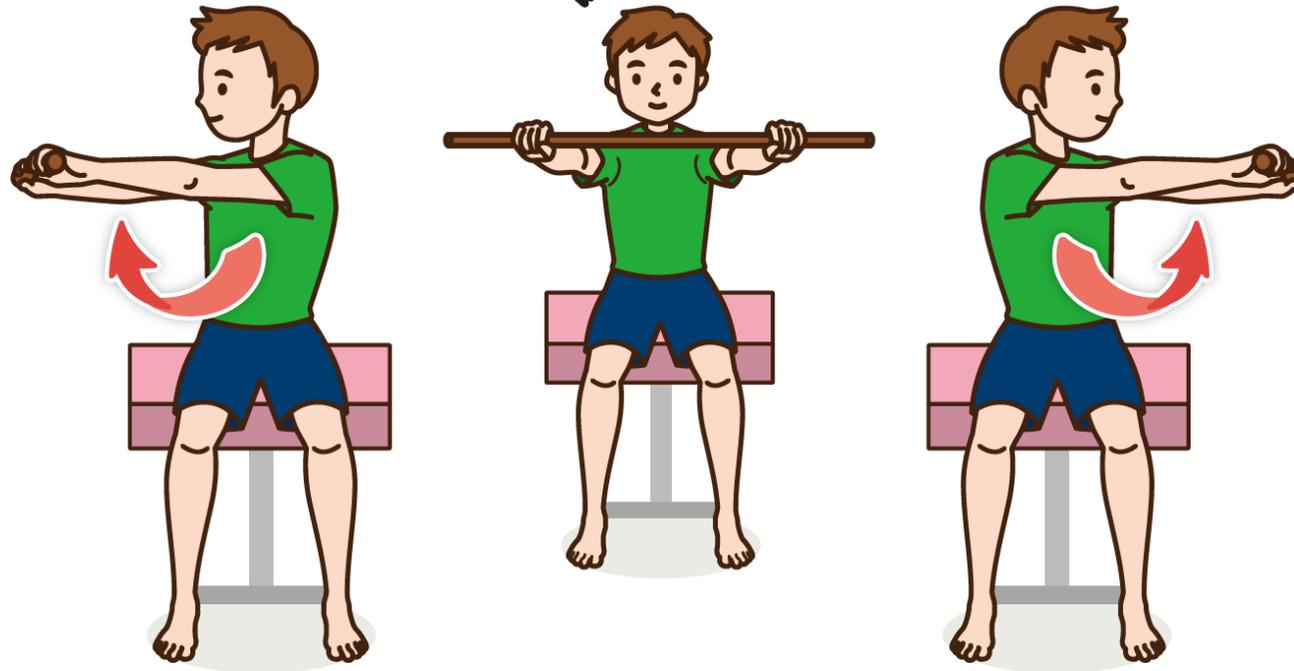
棒を背中に滑らすように肘の曲げ伸ばしをします。



背筋を伸ばして座る。背中の後ろで棒（孫の手やラップの芯など）を持つ。両肘を曲げ、棒を上上げる。この時に視線が下がらないようにする。肩甲骨が内側に動くことを意識しながら、一日10回程度行う。



体の前で棒を持ち、
左右に体をねじります。



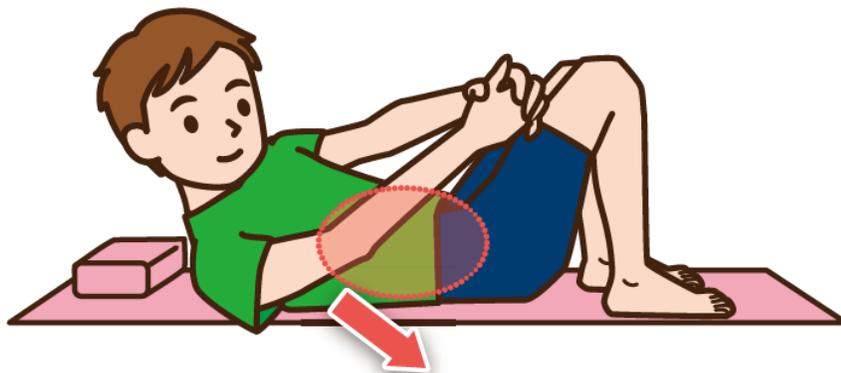
背筋を伸ばして座る。
両手で棒（孫の手やラップの芯など）を肩の高さで保持する。
肩の高さで棒を保持したまま、左右に体をゆっくりとねじる。
一日10回程度行う。

23

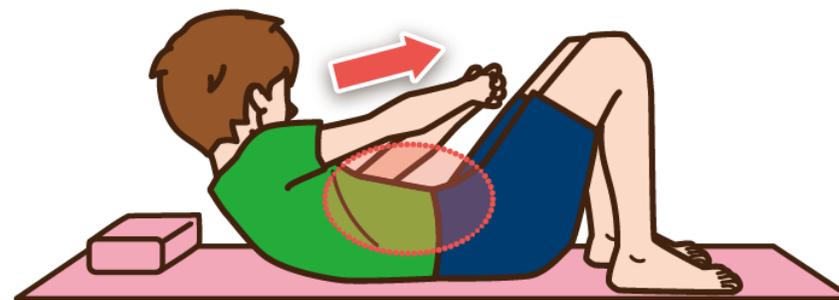
体幹の運動(内外腹斜筋)

★★★

膝を曲げて仰向けに寝て、両手を組みます。



頭と肩を上げてひねります。

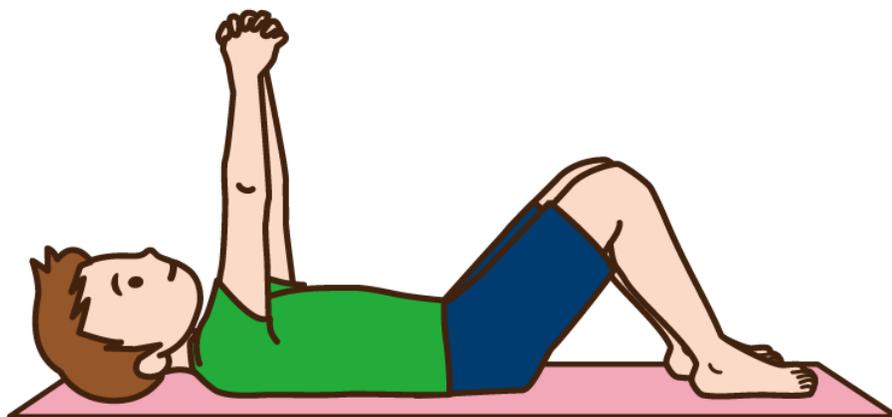


仰向けに寝て、両膝を立てた状態を保つ。
片側の膝の方向に、組んだ両手を伸ばし、少しだけ頭（背中）を持ち上げる。
頭を下ろし、反対側の膝にも同様に両手を伸ばし、頭（背中）を持ち上げる。
この動作をゆっくりと交互に一日5回行う。

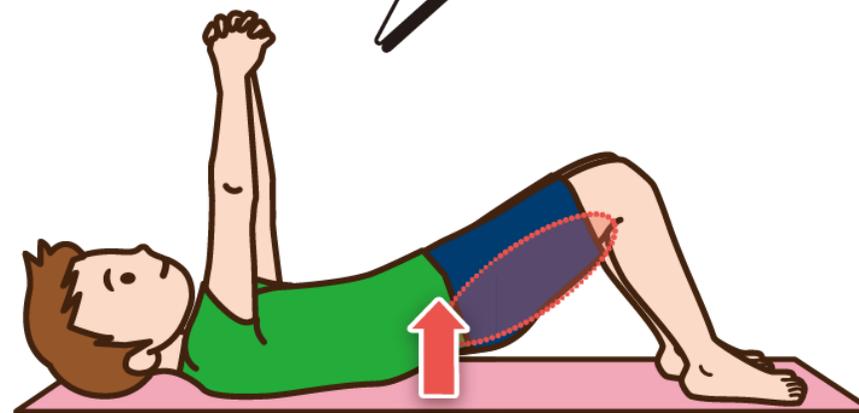
30

両手を組みながらお尻上げ(腹筋群・大臀筋・ハムストリングス) ★★★

仰向けに寝て、両膝を立て、
両手を上で組みます。



骨盤が左右に揺れないように
水平に保ち、お尻上げを行います。



仰向けに寝て、両手を組み、両膝を立てた状態を保つ。
ゆっくりとおしりを持ち上げる。上がったところで数秒間止める。
ゆっくりとおしりを下ろす。
この動作を一日10回行う。

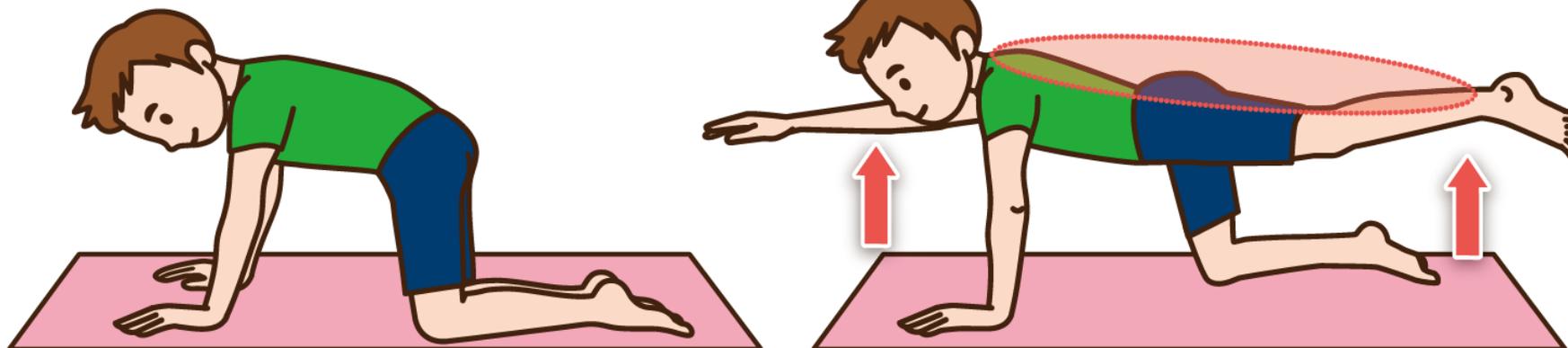
36

四つ這い運動(体幹筋・脊柱起立筋):手足交互

★★★

四つ這いになります。

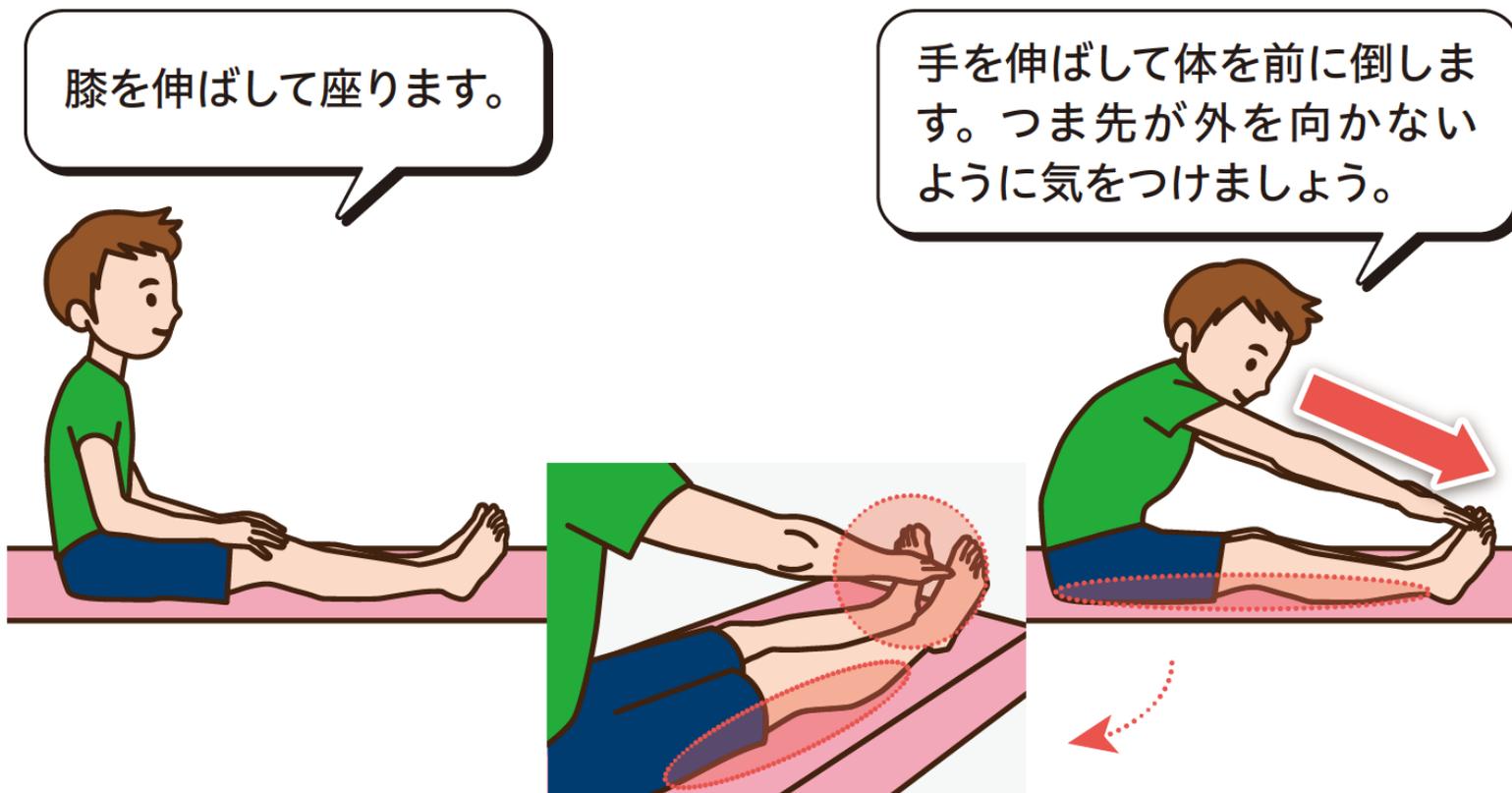
左右非対称の手足を上げ(イラスト:
右手・左足)、バランスを保ちます。



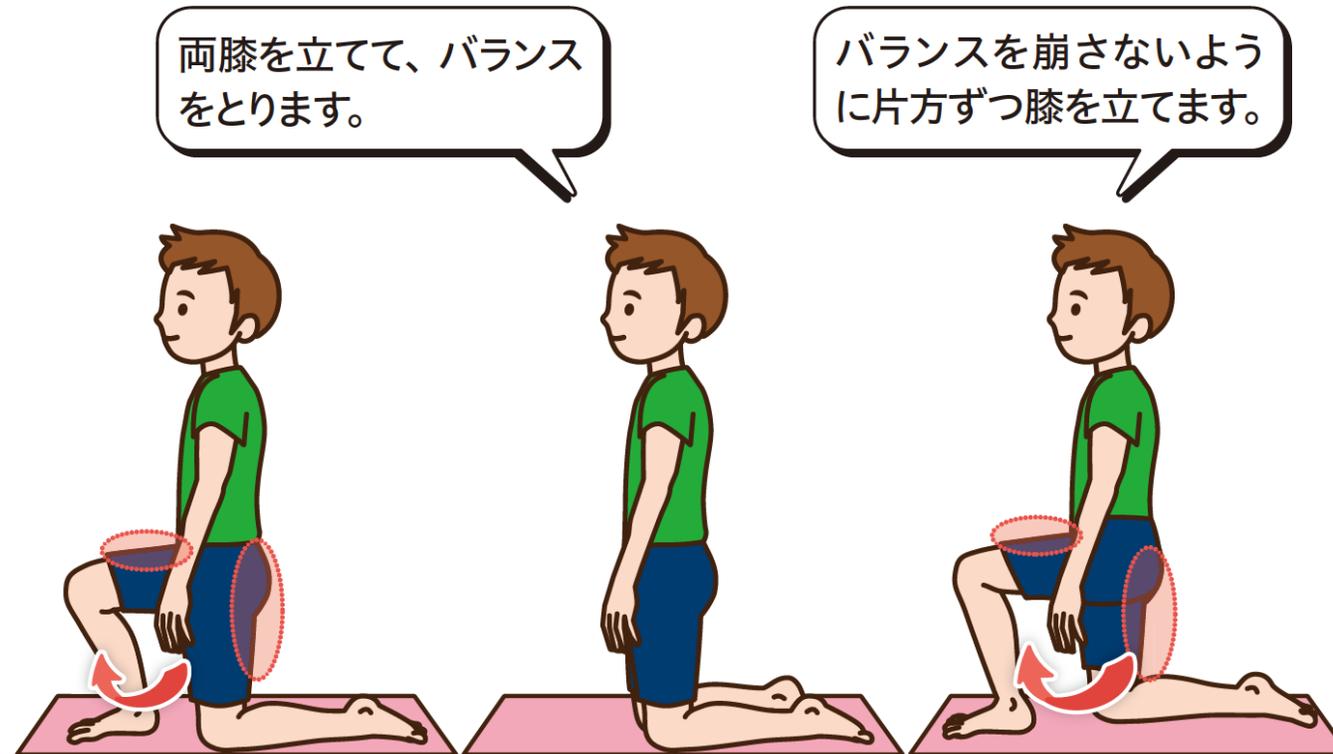
四つ這いの姿勢をとる。
左足・右手を上上げる。(右足・左手はしっかりと体を支える)
上げた手足を下ろし、反対側も同様に行う。
上げたところで数秒間保持する。一日5回程度行う。

19

大腿後面のストレッチ(ハムストリングス):長座位両足



両膝を伸ばして座る。
両脚のつま先に向けて、両手を伸ばす。
脚の裏側が伸びていることを感じながら、数秒間保持する。一日5回程度行う。



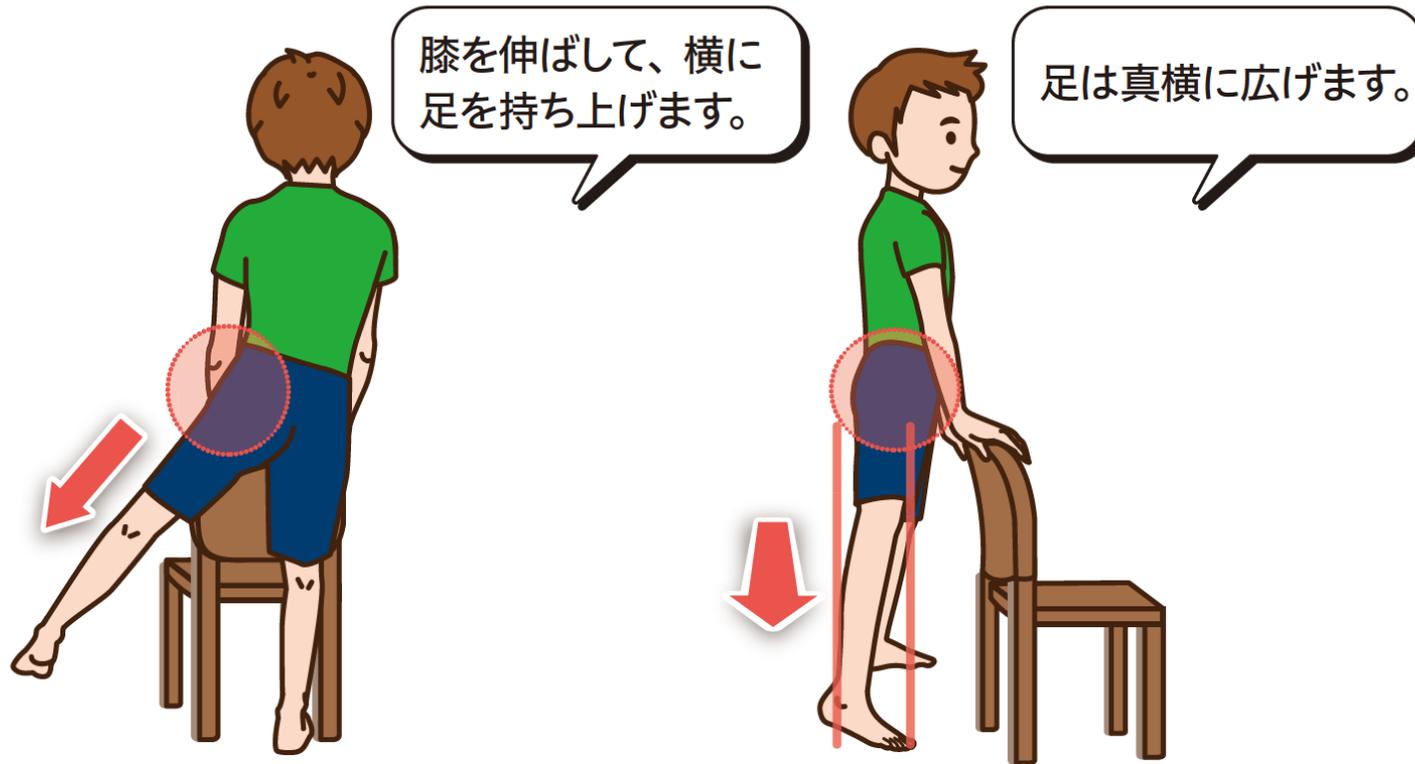
膝立ち姿勢をとる。

転倒に注意をしながら、右足を一步前に出す。(左足はしっかりと体を支える)

右足を元に戻し、反対側も同様に行う。

交互に一日5回程度行います。

* 不安な方はテーブルに手をつけて行ってもよい。

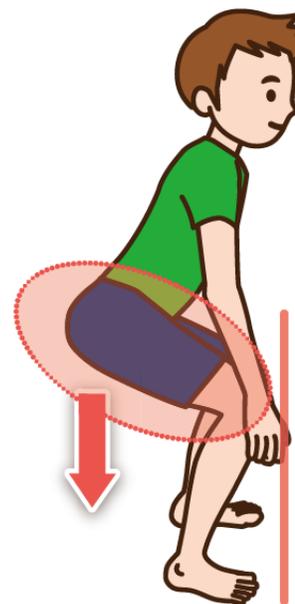


椅子の背もたれを持ち、肩幅程度に脚を開いて背筋を伸ばして立つ。左足のつま先が外側を向かないように、横方向にゆっくりと持ち上げる。その後、ゆっくりと下ろす。反対側も同様に行う。数秒間かけながらこの動作を行う。一日10回程度行う。

肩幅に足を広げ、
椅子の後ろに立ちます。



両方の膝がつま先から前に出
ないようにして、股関節を曲げ
て腰を落としていきます。



椅子の背もたれを持ち、肩幅程度に脚を開いて背筋を伸ばして立つ。
両膝がつま先よりも前に出ないように、ゆっくりとおしりを下げる。
1/3程度、腰を下げたら、ゆっくりと立位をとる。
数秒間かけながらこの動作を行う。一日10回程度行う。

- 参考文献
- Patient and caregiver guide to managing COVID-19 patient at home. 「COVID-19感染症で退院された患者とその介護者向け」 Created by Anne Felicia Ambrose,MD. Department of Rehabilitation Medicine, Montefiore Medical Center
Version2:March24,2020.
- 引用文献
- 体操資料：墨田区在宅リハビリテーション支援事業 在宅リハサポート医ガイドブック～こころ・からだ・くらしをみる～
編集発行 墨田区・公益社団法人墨田区医師会・東京都リハビリテーション病院