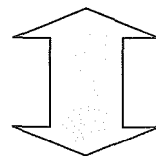
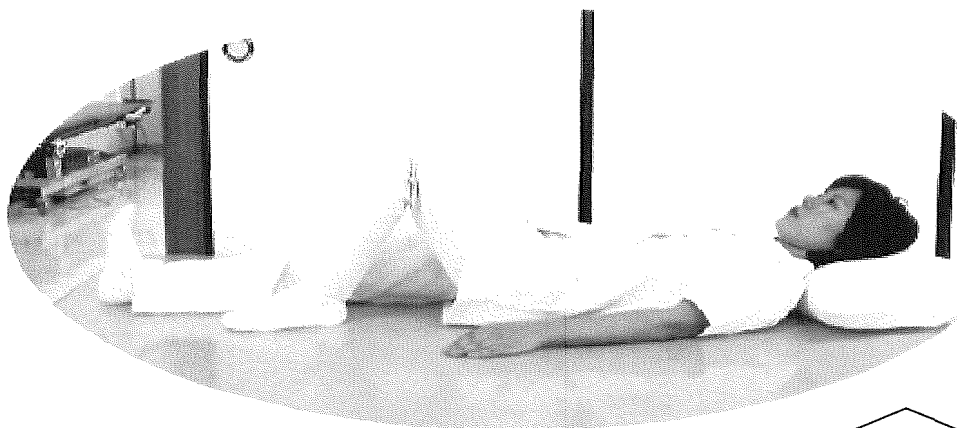


## 【ヒザ・足首のストレッチ】

自動運動：自分で動かせる人はヒザを伸ばし、足首をそらしましょう！

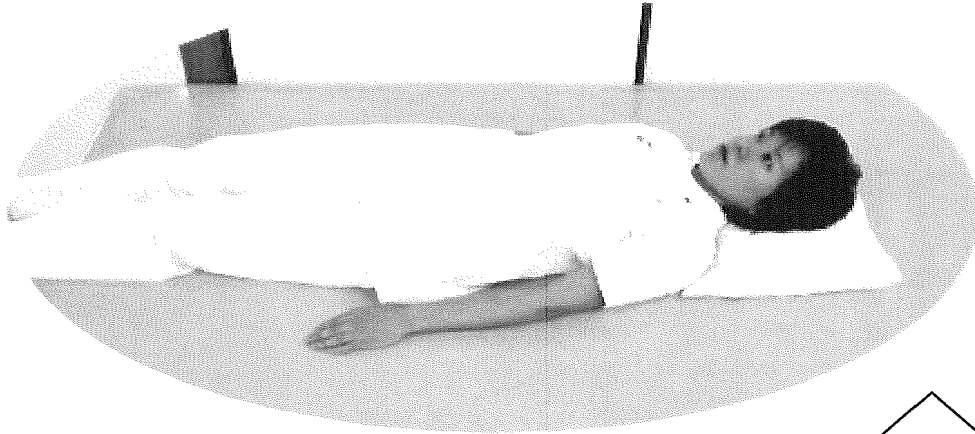


ポイント：  
ヒザを床に押しつけましょう  
カカトを押し出すようにしましょう。

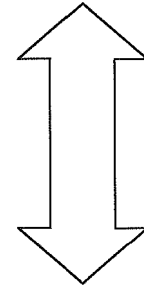
回数（10回、20回）

## 【背中を強くする】

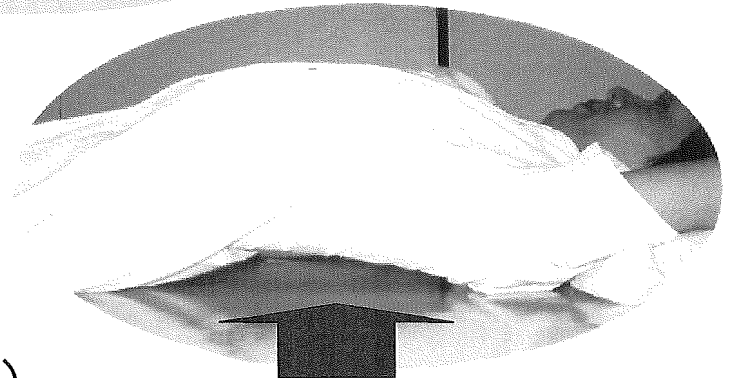
- ・ あおむけになりましょう。
- ・ 両手をバンザイするように背伸びをしましょう。



- ・ 背中が少し浮き上がるように、もう少し伸びましょう。
- ・ そのまま5秒間止めます。



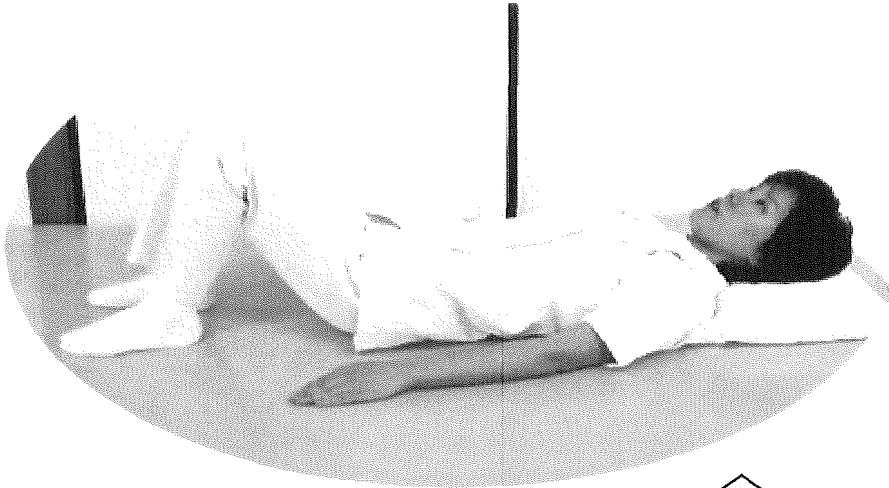
ポイント：  
背中をそらすように  
体をのばします。



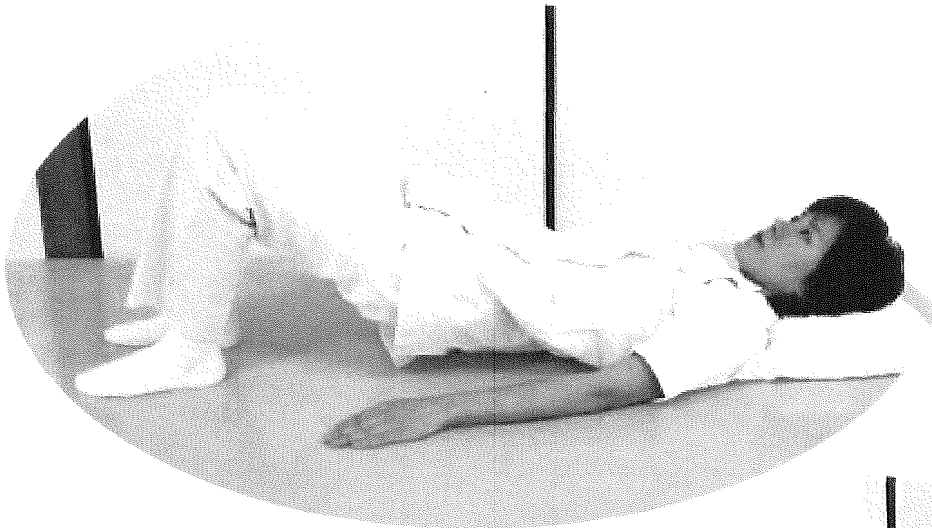
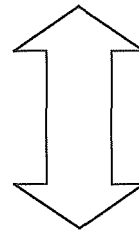
回数（10回、20回）

## 【おしりの筋肉を強くする】

- ・ あおむけになりヒザを立てましょう。

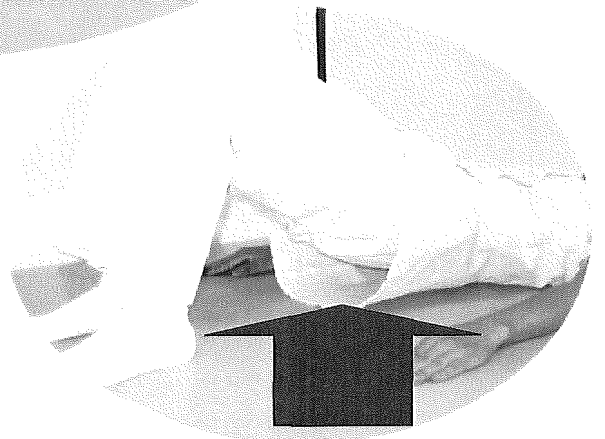


- ・ おしりに力を入れるように、腰を持ち上げましょう。
- ・ そのまま5秒間とめます。



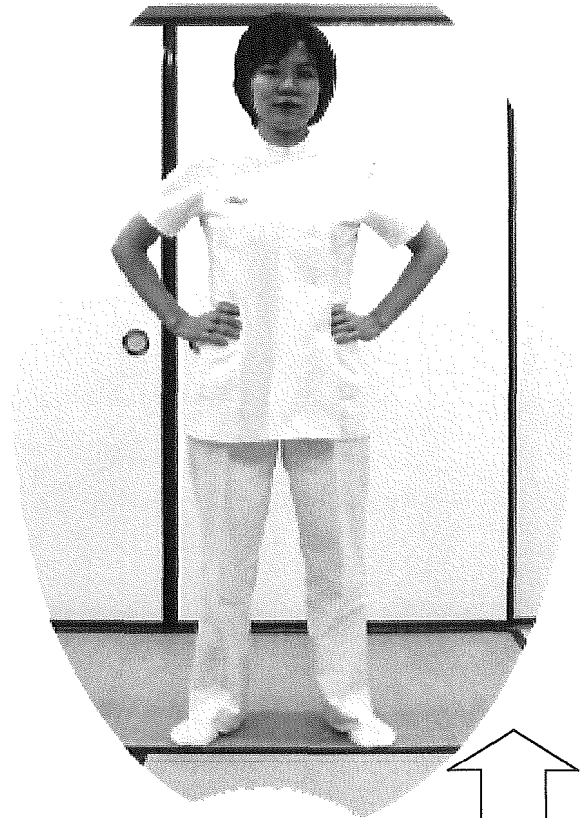
ポイント：  
おしりの筋肉を意識して、  
なるべく持ち上げましょう。

回数（10回、20回）



## 【モモの筋肉を強くする】

・ 少し足を開いて、両手を腰に当てて立ちます。



- ・ ヒザを曲げて腰を下ろしましょう。
- ・ 曲げたところで5秒間止めます。

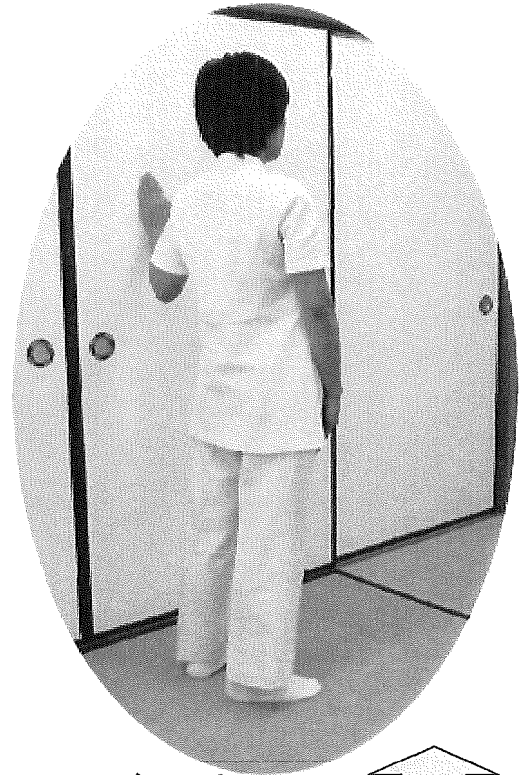


ポイント：  
ヒザの上、モモの筋肉  
を意識しましょう。

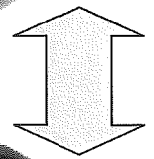
回数（10回、20回）

# 【ふくらはぎの筋肉を強くする】

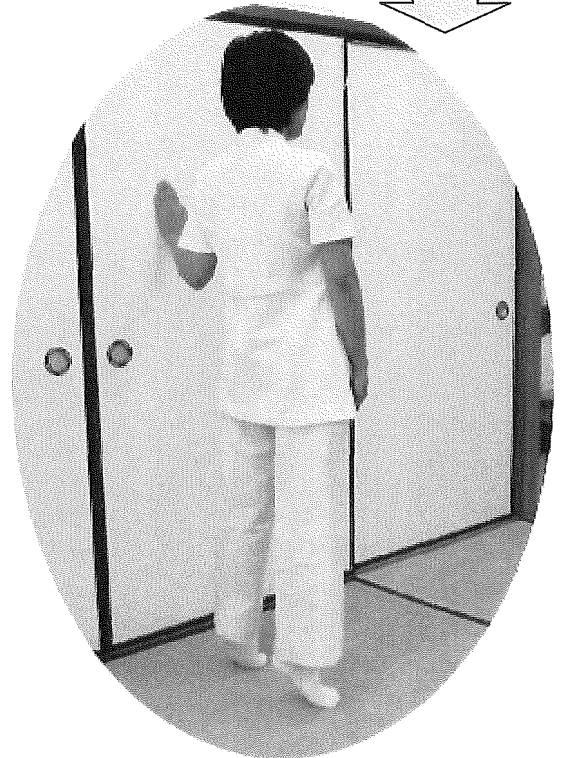
- ・片手を壁について立ちます。



- ・背伸びをするようにカカトを持ち上げます。
- ・上げたまま5秒間止めます。



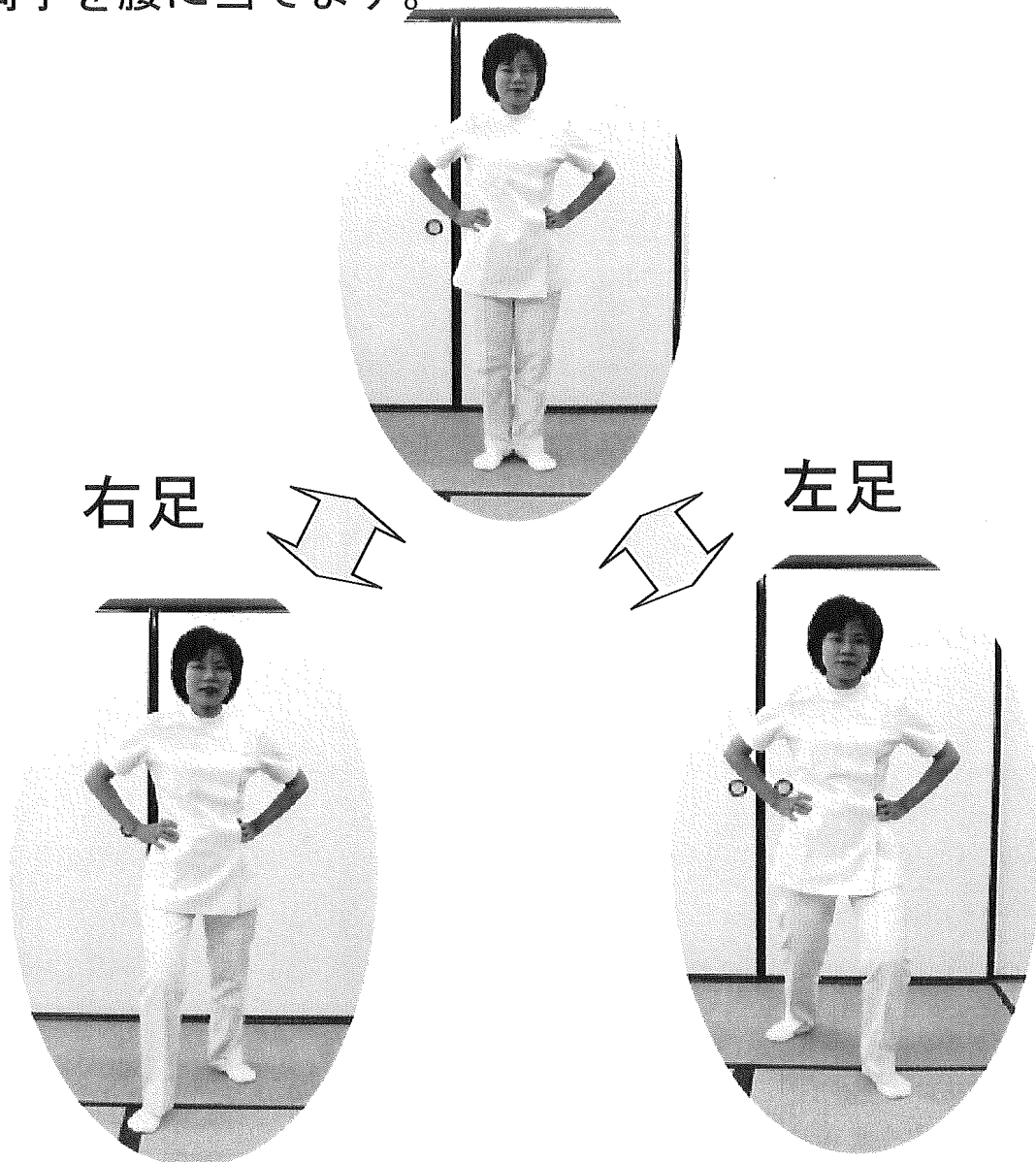
ポイント：  
ヒザを伸ばしたまま  
背伸びします。



回数（10回、20回）

## 【足ウラに体重をかける・前後】

- ・足を広く開いて立ちます。
- ・両手を腰に当てます。



- ・右足を前に踏み出してヒザを曲げ体重をかけます。
- ・曲げたまま5秒間止めます。
- ・足ウラで体重を感じとりましょう。
- ・左右の足を交互に行いましょう。

回数（10回、20回）

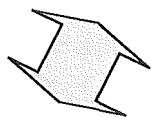


## 【足ウラに体重をかける・左右】

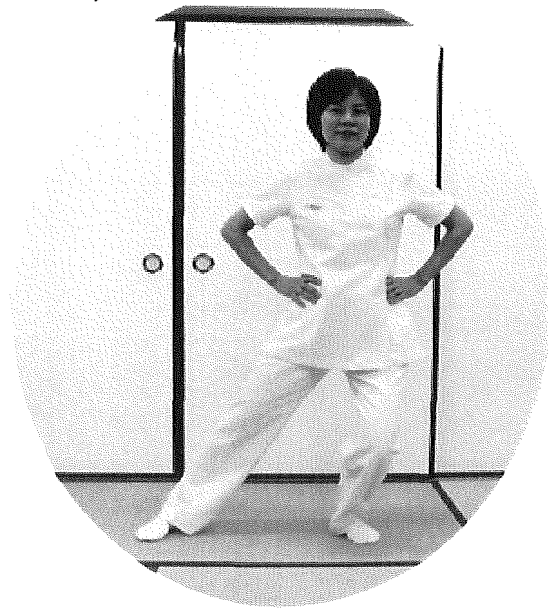
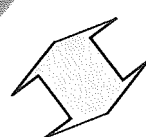
- ・足を広く開いて立ちます。
- ・両手を腰に当てます。



右足



左足

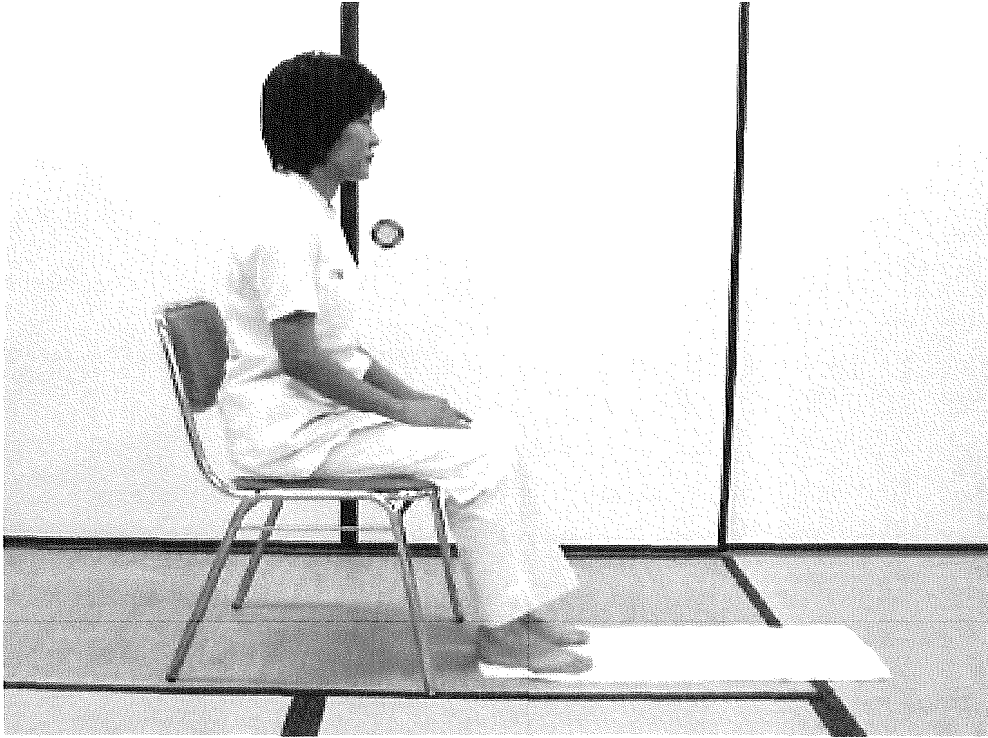


- ・両足を床につけたまま、右足を曲げ体重をかけます。
- ・曲げたまま5秒間止めます。
- ・足ウラで体重を感じとりましょう。
- ・左右の足を交互に行いましょう。

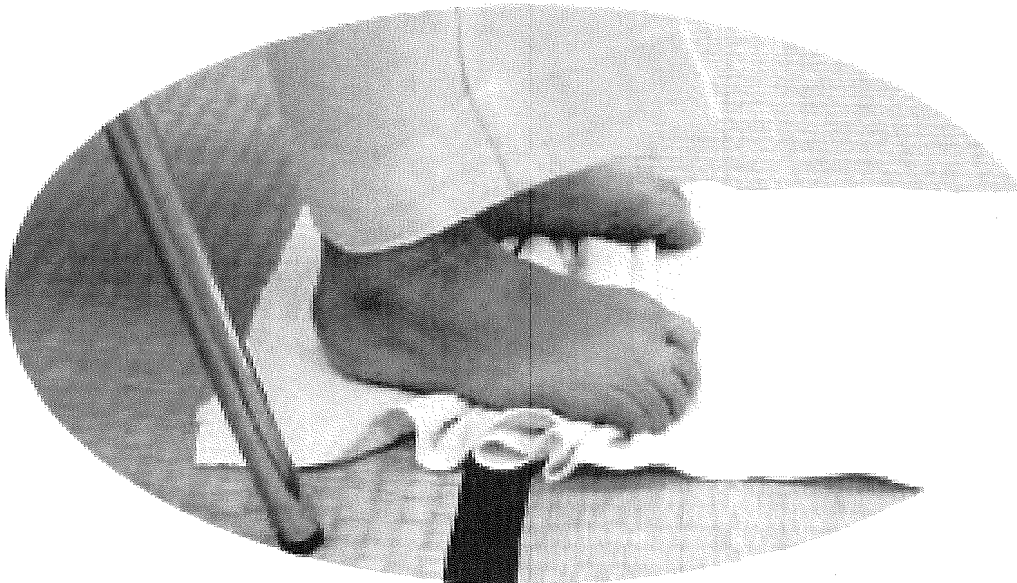
回数（10回、20回）

## 【足のウラの筋肉を強くする】

- ・イスに腰掛けます。
- ・タオルを床にひき、両足に乗せます。



- ・カカトが浮かないように足の指でたぐり寄せましょう。



回数（5回、10回）



## 【歩きましょう】

元気に歩くためのポイント

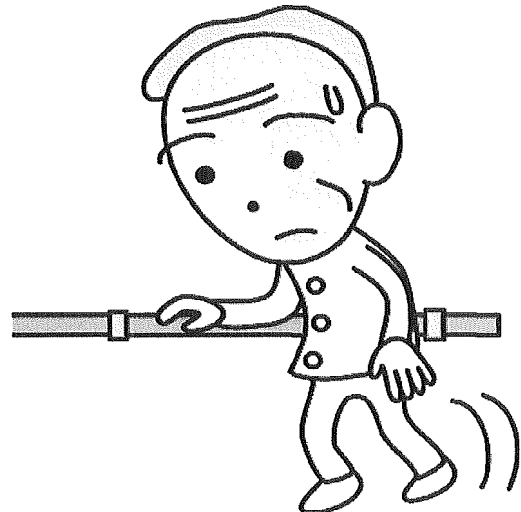
- ・ カカトのしっかりした靴を履きましょう。
- ・ 背筋を伸ばし、背中を丸めないように。
- ・ 腕を自然に振りましょう。
- ・ カカトから着地します。
- ・ 視線を少し前（7～8m先）を見ましょう。
- ・ 1日の歩行の目安は20分～30分程度です。



## ワンポイントアドバイス

外を歩くことだけが「歩行練習」ではありません。  
毎日の生活の中にも歩行を上手に取り入れて、自分の足で、しっかりと移動できることが大切です。  
その日の調子に合わせて、ベッド柵やイスにつかまって足踏みをするだけでも良い練習になります。

「無理なく」「安全に」「毎日続ける」を目標に、  
楽しくがんばりましょう。



青：屋外歩行者用

# トレーニングノート

- ☆1日1回行ったときは ○ を、
- 2回行ったときは ◎ を記入してください。
- ☆万歩計でおおよその歩数を記入してください。



## 4 月

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

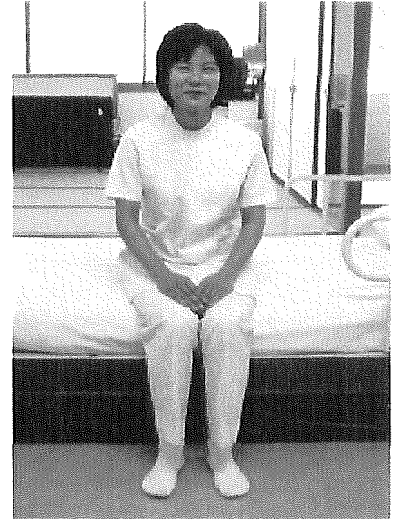
毎日チェックしましょう！

後日、お電話で実施状況をお伺い致します。

青：屋外歩行者用

# トレーニングノート

- ☆1日1回行ったときは ○ を、
- 2回行ったときは ◎ を記入してください。
- ☆万歩計でおおよその歩数を記入してください。



## 5 月

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

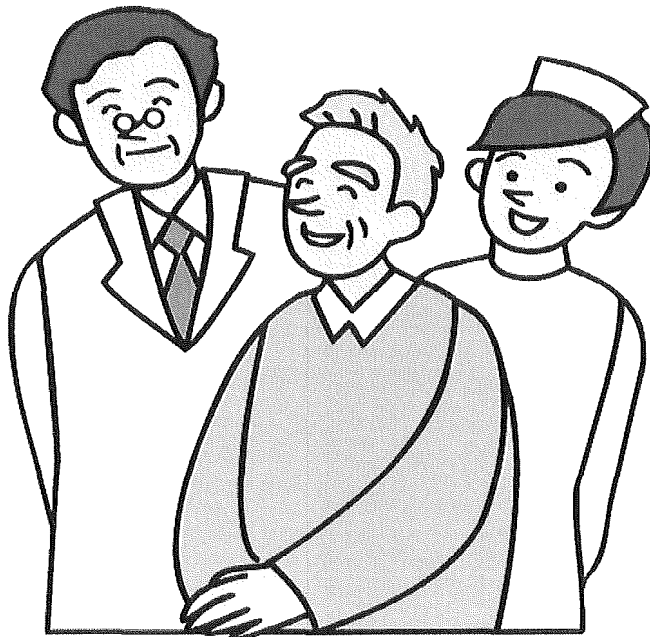
毎日チェックしましょう！

後日、お電話で実施状況をお伺い致します。

楽しくできましたか？  
無理なく、長く続ける事が  
とても大切です。  
気長に少しずつ続け  
ましょう！



問い合わせ先  
東京都老人医療センター  
03-3964-1141  
整形外科 石橋 英明  
理学療法科 藤田 博暁



黄：屋内歩行者用  
体操でいきいき  
(骨折後のより良い生活のために)



東京都老人医療センター  
整形外科・理学療法科

## 黄：屋内歩行者用

### 【整形外科 石橋医長より】

皆さん、こんにちは。  
お元気でお過ごしですか。  
骨折のあとの痛みは強くありませんか？

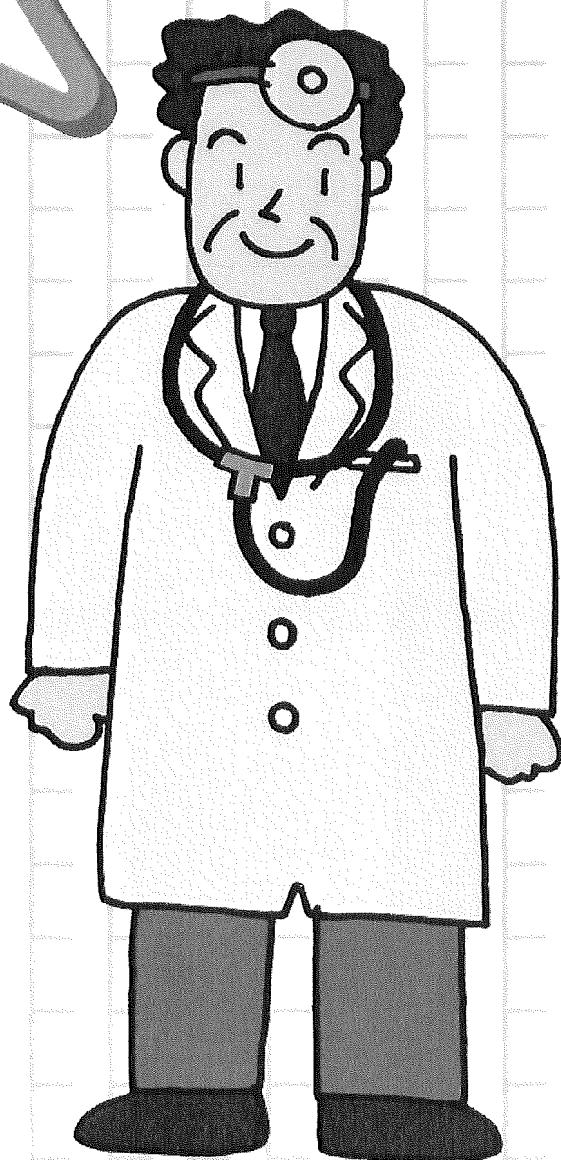
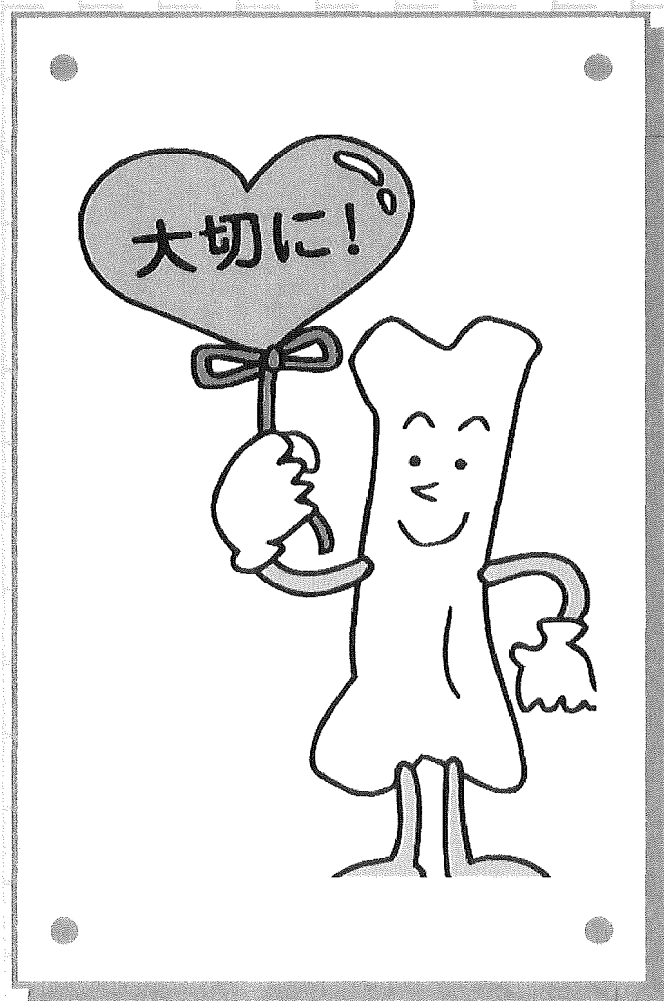
日本では、1年間に10万人以上の方が、あなたと同じ大腿骨頸部骨折、つまり足のつけ根の骨折を起こしています。

手術やリハビリの方法が進歩して、寝たきりになる方が以前よりずっと減っていますが、まだまだ不自由な思いをしている方がいらっしゃいます。

「どんな運動をすればいいのですか？」とは、よく聞かれることですが、その答えがここにあります。

この答えが本当に正しいかどうかは、皆さんに実際にやっていただいて、確かめたいと思っています。

何ごとも毎日の積み重ねが大切です。元気に、長生き。頑張ってくださいね。





## 【体操のすすめ】

骨折後の治療・リハビリを受けられた皆さん。その後いかがお過ごしですか？

「また転んじゃいけない」とか「危ないからあまり動かない」と考えて、必要以上に引きこもっていらっしゃいませんか？

年を重ねるにしたがって、手足の筋肉が弱くなったり、バランス能力・関節の柔軟性が低下してゆき、転倒に影響を与えるとわれています。

しかし、日常の生活の中に体操を取り入れることで、体力やバランス能力を少しでも向上させ、活動範囲を広げたり、歩くことの安定性を高めることができると思っています。

今回ご紹介する体操は、体を支えるために大切な「足の筋肉を強くすること」や「バランス能力」を高めることをポイントとした内容になっています。

☆体操に際しては、以下のことを考慮して行ってください。

- ・痛みがでない範囲での運動をしましょう。（無理をしない！）
- ・一つ一つの体操は10回を一つの目安としています。  
（余裕のある方は20回を目標にしましょう。）
- ・大きな声で「イチ！ニイ！」と数えながら、元気に体を動かしましょう。
- ・1日2回、週4・5日を目標として、継続しましょう。
- ・すぐに効果が現れるものではありませんが、長く続けることが大切です。
- ・「トレーニングノート」に記入して、毎日確認してください。

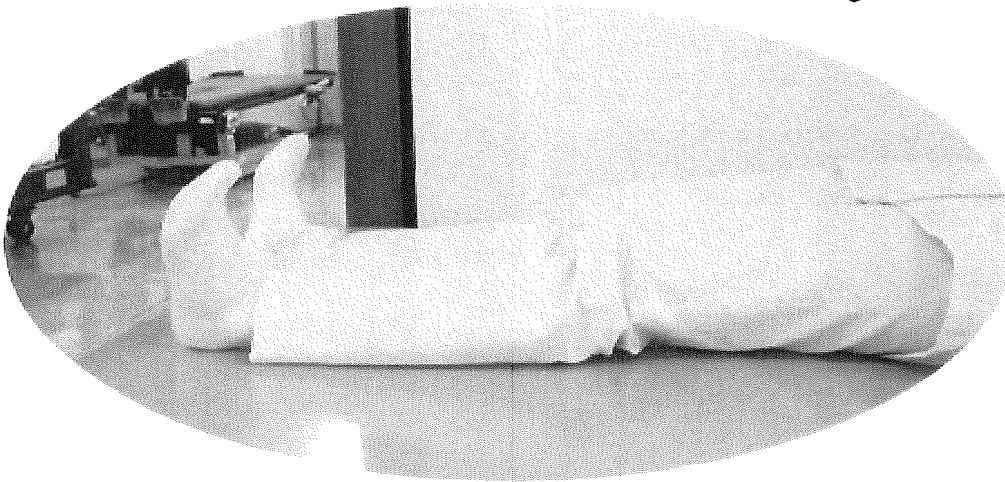
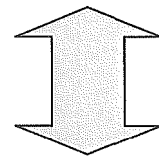
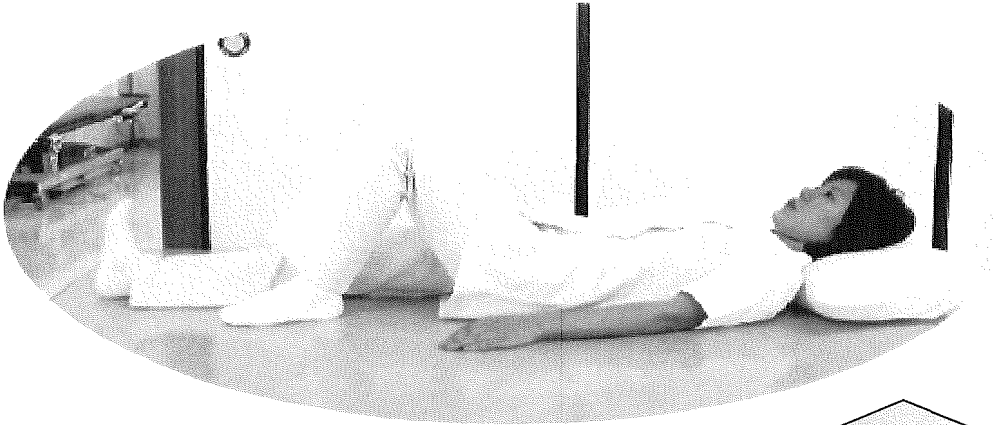
## 目次

- 1.ヒザ・足首のストレッチ
- 2.背中の筋肉を強くする
- 3.おしりの筋肉を強くする
- 4.モモの筋肉を強くする
- 5.ふくらはぎの筋肉を強くする
- 6.足に体重をかける（左右、前後）
- 7.足のウラの筋肉を強くする
- 8.歩きましょう

黄：屋内歩行者用

## 【ヒザ・足首のストレッチ】

自動運動：自分で動かせる人はヒザを伸ばし、足首をそらしましょう！



ポイント：

ヒザを床に押しつけましょう

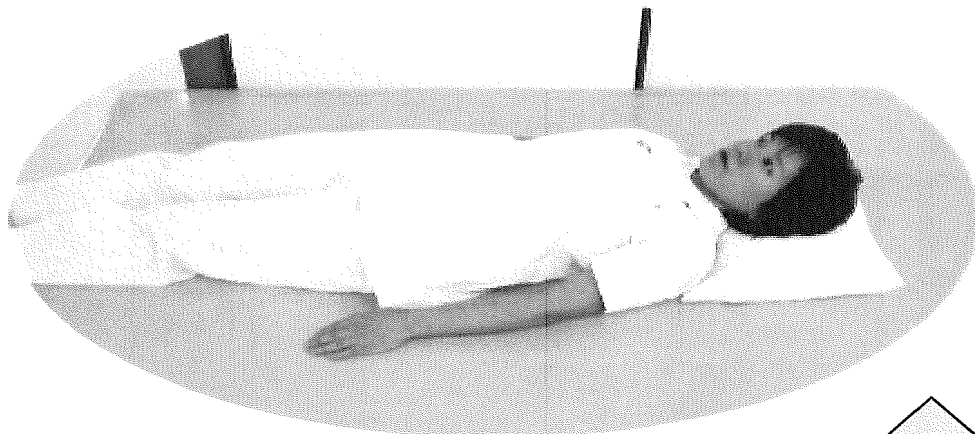
カカトを押し出すようにしましょう。

回数（10回、20回）

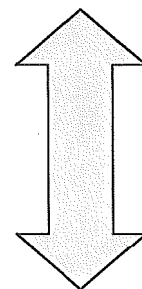
黄：屋内歩行者用

## 【背中を強くする】

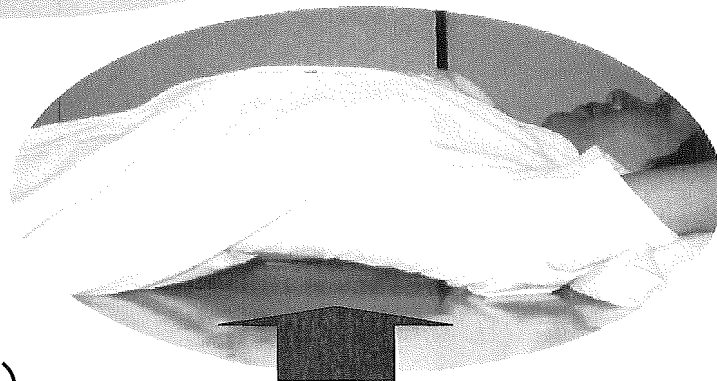
- ・ あおむけになりましょう。
- ・ 両手をバンザイするように背伸びをしましょう。



- ・ 背中が少し浮き上がるように、もう少し伸びましょう。
- ・ そのまま5秒間止めます。



ポイント：  
背中をそらすように  
体をのばします。

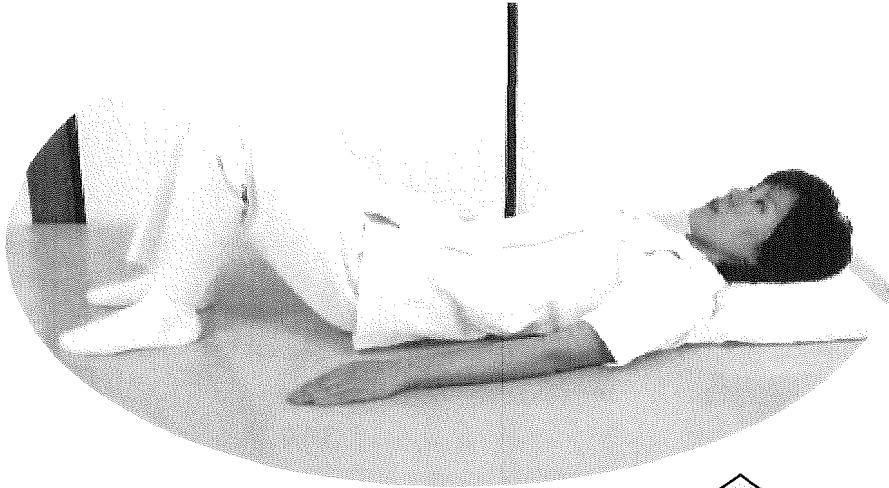


回数（10回、20回）

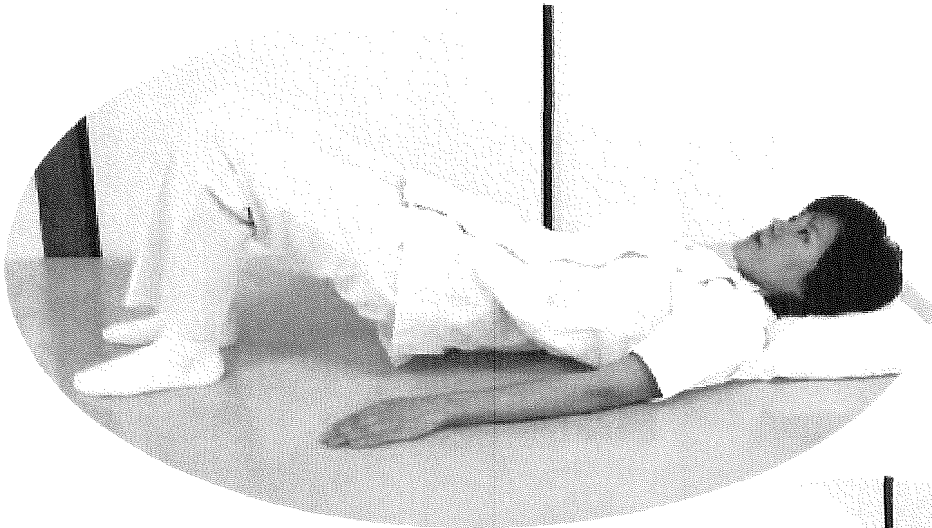
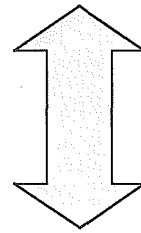
黄：屋内歩行者用

## 【おしりの筋肉を強くする】

- ・ あおむけになりヒザを立てましょう。

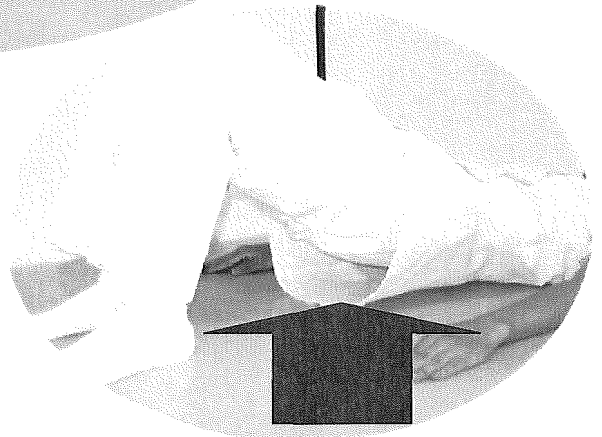


- ・ おしりに力を入れるように、腰を持ち上げましょう。
- ・ そのまま5秒間とめます。



ポイント：

おしりの筋肉を意識して、なるべく持ち上げましょう。



回数（10回、20回）

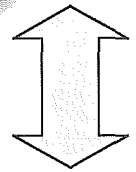
黄：屋内歩行者用

## 【モモの筋肉を強くする】

- ・イスにつかまって、足を開いて立ちます。



- ・ヒザを曲げて腰を下ろしましょう。
- ・曲げたところで5秒間止めます。



ポイント：  
ヒザの上、モモの筋肉を  
意識しましょう。



回数（10回、20回）

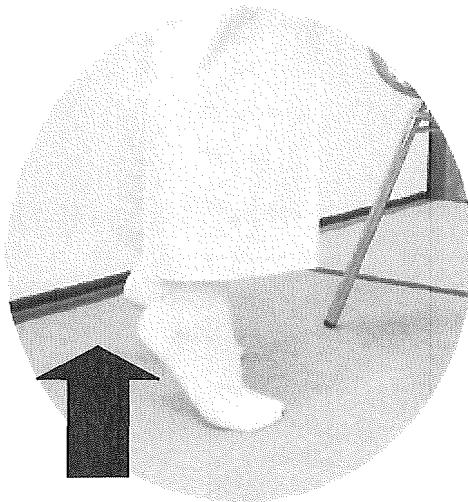
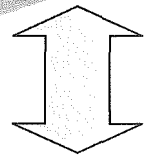
黄：屋内歩行者用

## 【ふくらはぎの筋肉を強くする】

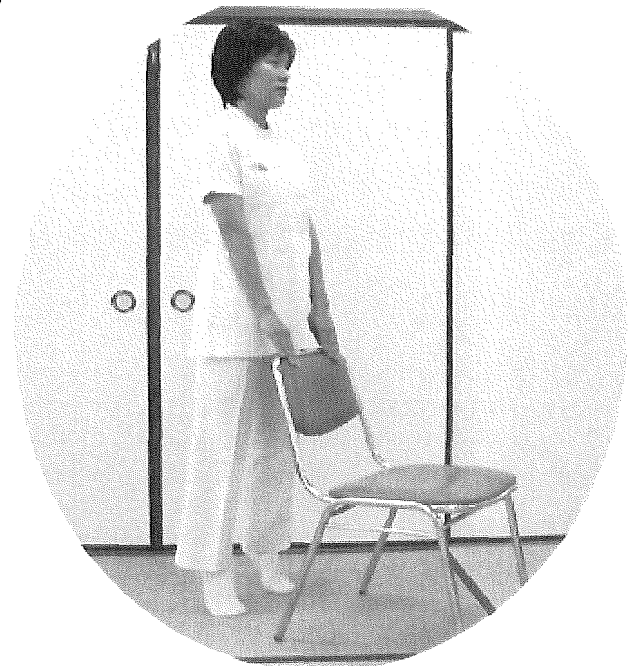
- ・イスつかまって、足を開いて立ちます。



- ・背伸びをするようにカカトを持ち上げます。
- ・上げたまま5秒間止めます。



ポイント：  
ヒザを伸ばしたまま  
背伸びをしましょう。



回数（10回、20回）