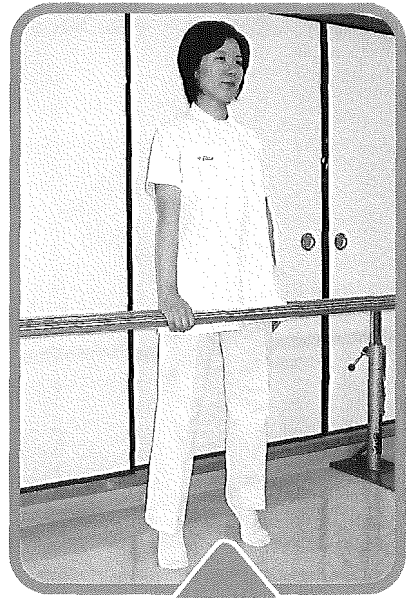
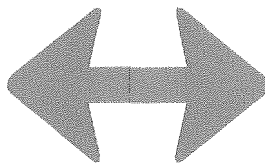


ふくらはぎの筋肉を強くする

がんばり度 2

片手だけ、手すりなどにつかまってやりましょう。

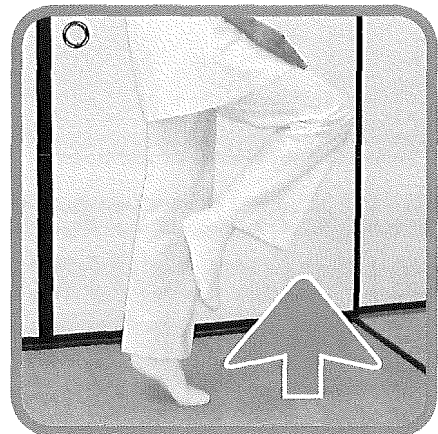


背伸びをするようにカカトを持ち上げます。

上げたまま5秒間止めます。

がんばり度 3

できるようになったら、カカトを上げたまま、片方の足をもち上げてみましょう。



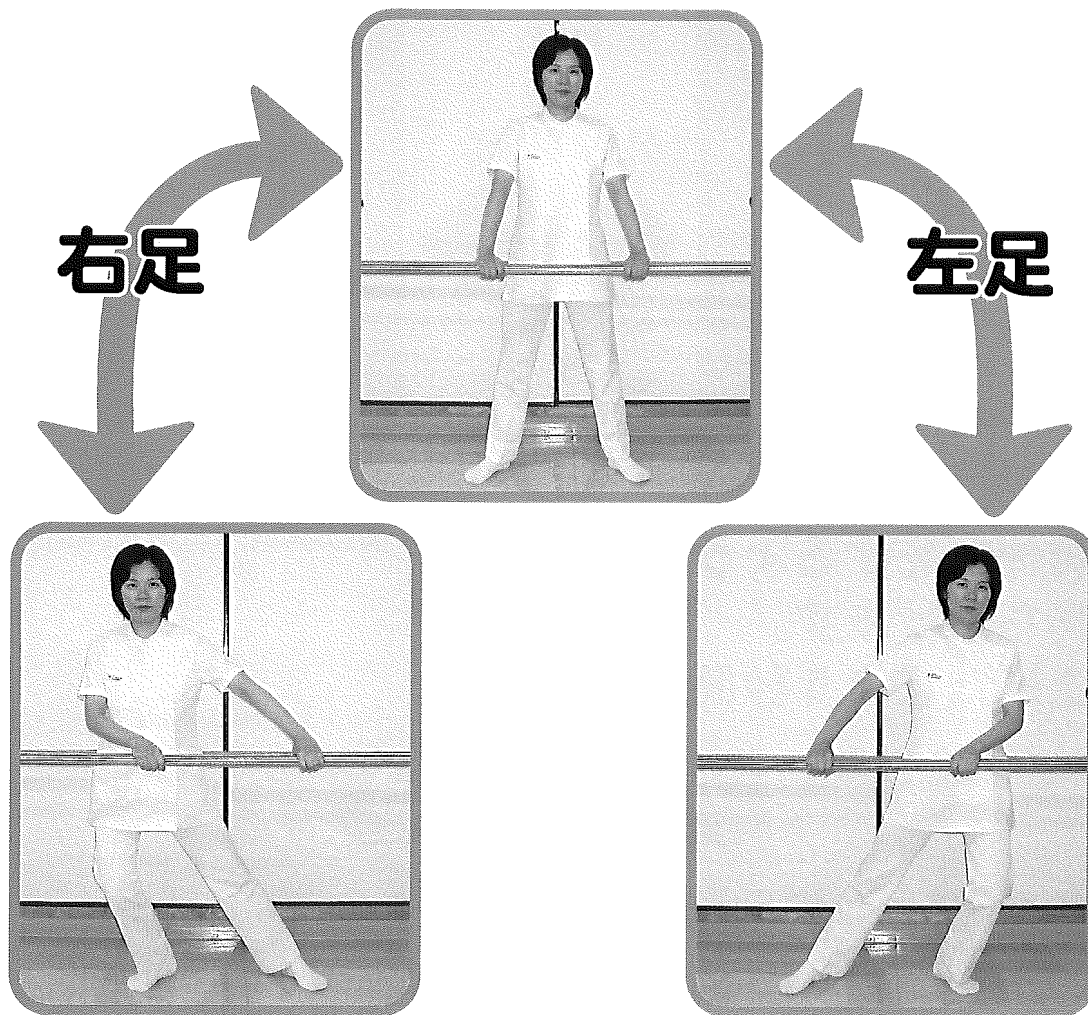
10回を目標にしましょう。

余裕のある方は20回頑張りましょう。

足のウラに体重をかける・左右

がんばり度 1

手すりやテーブルなど、しっかりとした物につかまって、足を開いて立ちます。



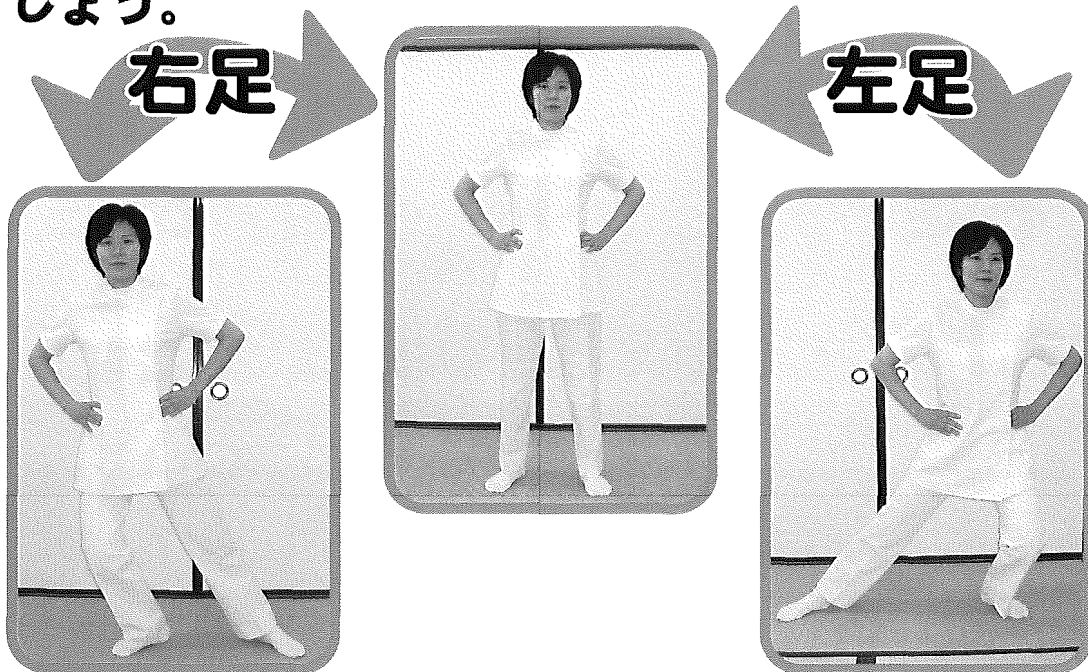
両足を床につけたまま、右足を曲げ体重をかけます。
曲げたまま5秒間止めます。
足ウラで体重を感じとりましょう。
左右の足を交互に行いましょう。

10回を目標にしましょう。
余裕のある方は20回頑張りましょう。

足のウラに体重をかける・左右

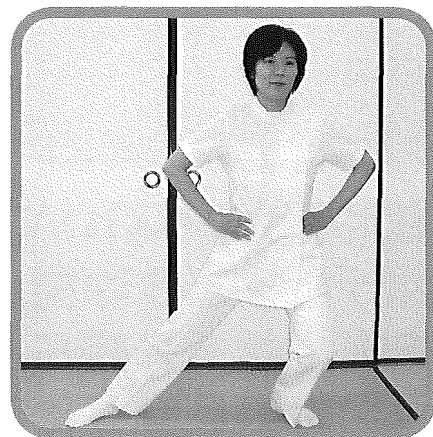
がんばり度 2

何もつかまらないうでやりましょう。
足を広く開いて立ち、両手を腰に当てます。
左右の足を片足ずつ横に出して、踏みしめま
しょう。



がんばり度 3

できる方はもう一息、深く
曲げてみましょう。
どんどん力が付いてきま
す。
(膝の痛みには注意しま
しょう)

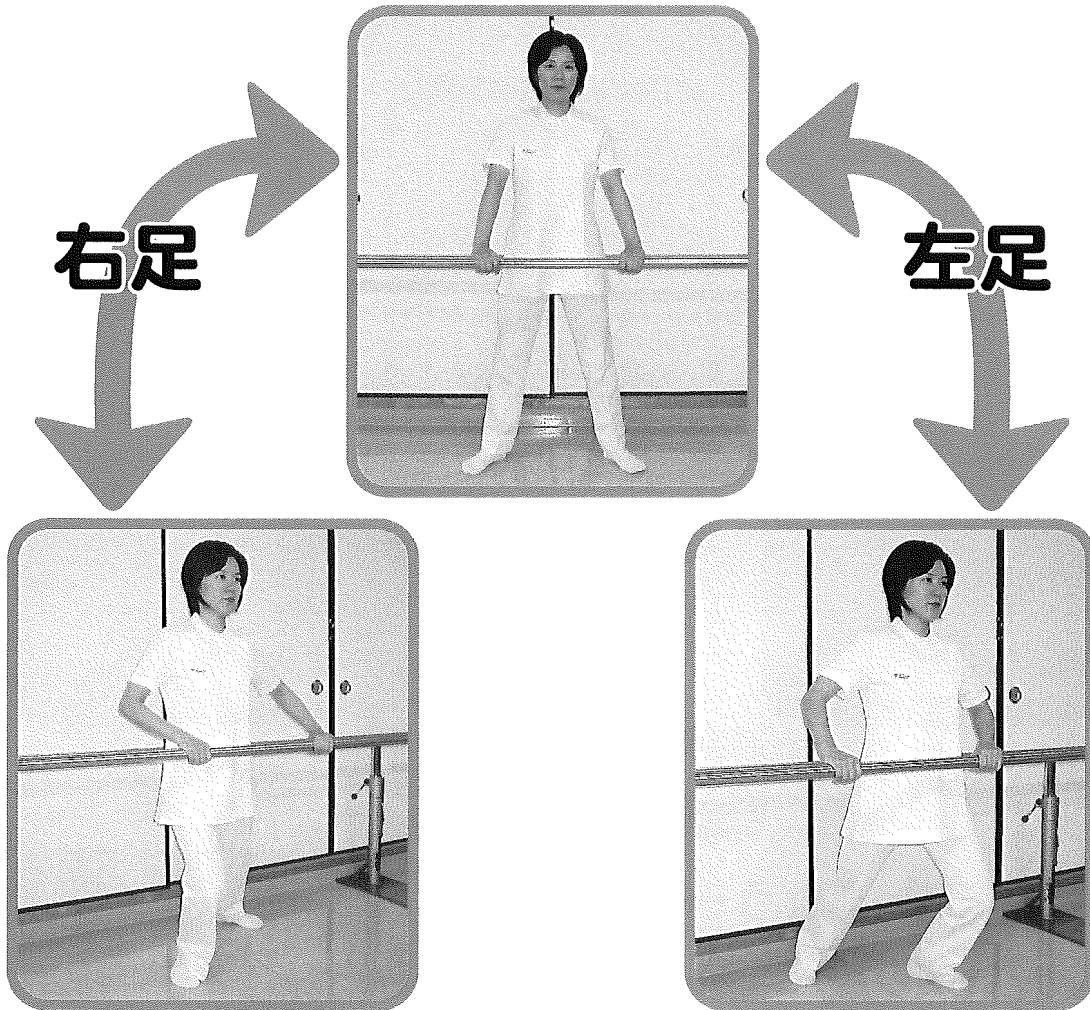


10回を目標にしましょう。
余裕のある方は20回頑張りましょう。

足のウラに体重をかける・前後

がんばり度 1

手すりやテーブルなど、しっかりとした物につかまって、足を開いて立ちます。



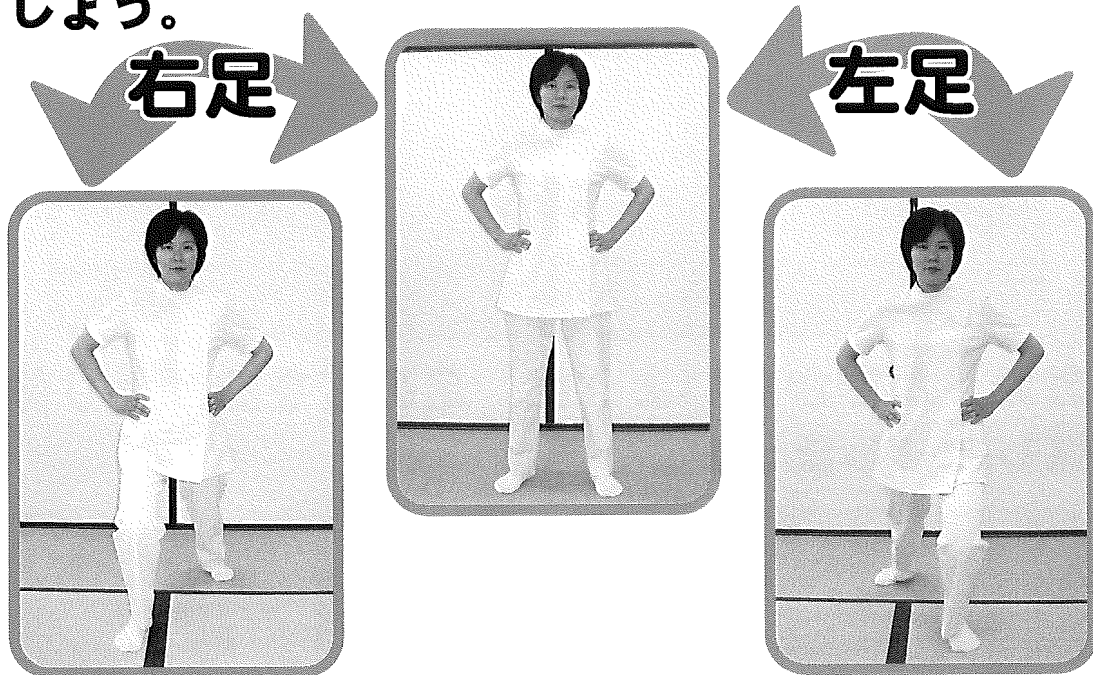
右足を後ろへ引いて、左足を曲げて体重をかけます。
曲げたまま5秒間止めます。
足裏で体重を感じとりましょう
左右の足を交互に行いましょう。

10回を目標にしましょう。
余裕のある方は20回頑張りましょう。

足のウラに体重をかける・前後

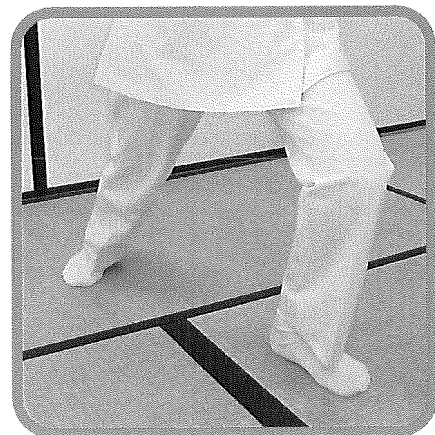
がんばり度 2

何もつかまらないでやりましょう。
足を広く開いて立ち、両手を腰に当てます。
左右の足を片足ずつ前に出して、踏みしめま
しょう。



がんばり度 3

できる方はもう一息、深く
曲げてみましょう。
どんどん力が付いてきま
す。
(膝の痛みには注意しま
しょう)

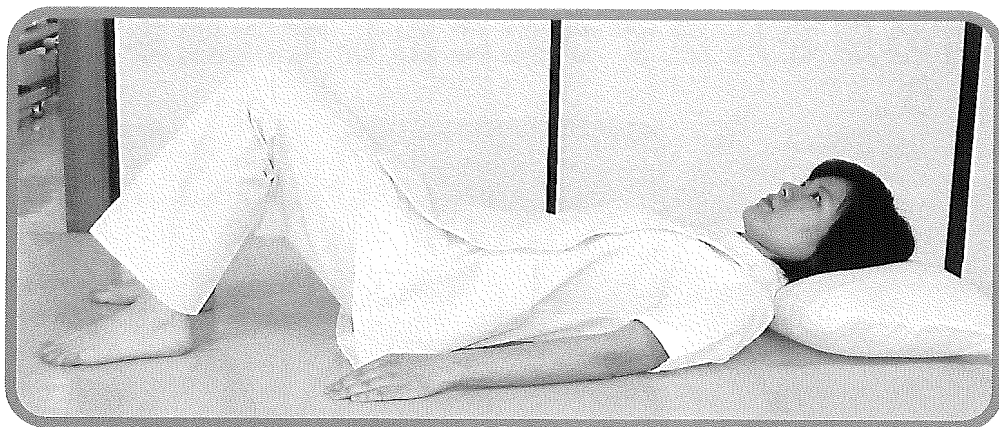


10回を目標にしましょう。
余裕のある方は20回頑張りましょう。

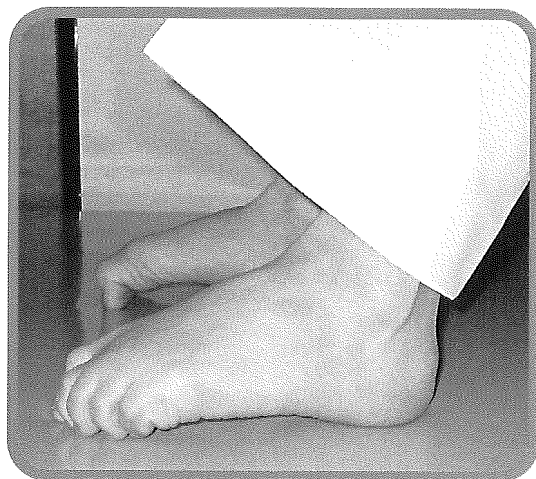
足のウラの筋肉を強くする

がんばり度 1

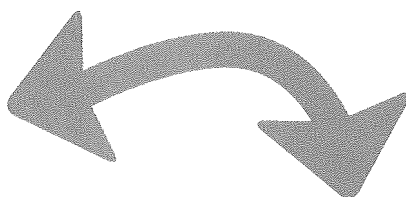
あおむけになりヒザを立てます。



カカトが浮かないように、足の指を曲げたり伸ばしたりしましょう。



まげる



のばす

100回を目標にしましょう。
余裕のある方は150回頑張りましょう。

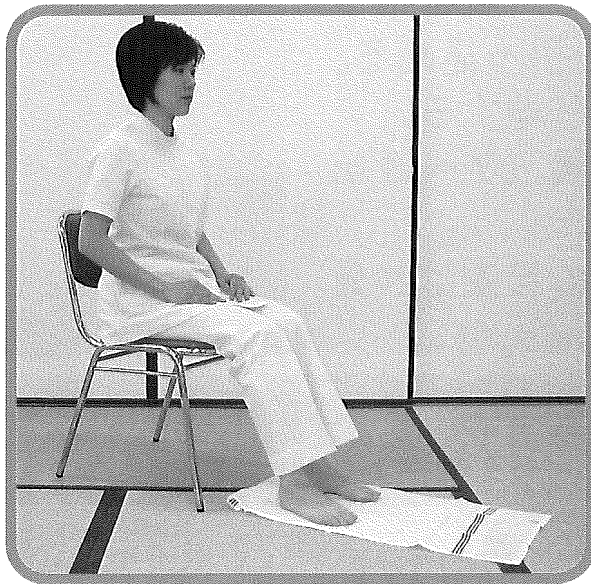
足のウラの筋肉を強くする

がんばり度 2

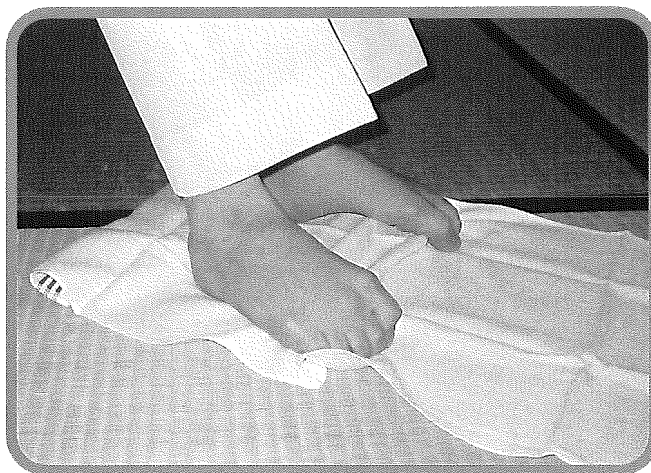
タオルのたぐりよせ運動

イスに腰掛けます。

タオルを床にひき、両足を乗せます。



カカトが浮かないように足の指でたぐり寄せましょう。



5回を目標にしましょう。
余裕のある方は10回頑張りましょう。

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く。
- 背筋を伸ばし、丸めない。
- アゴを引いて、胸を張って、おなかを引っ込める。
- カカトから着地する。
- 視線は少し前（7～8 m 先）を見る。
- 1日の歩行の目安は20分～30分程度。



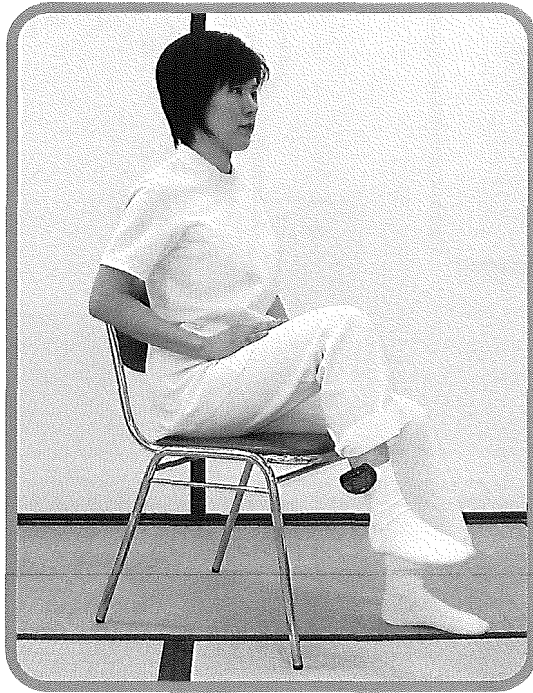
ワンポイントアドバイス

- 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。

歩行が不安な方は、 足踏みから始めましょう

何かにつかまって立ったり、椅子やベッドに腰掛け、背筋をのばしましょう。

モモを高く挙げるように、足踏みをしましょう。



足首に「万歩計」を付けて、回数を数えてみましょう。

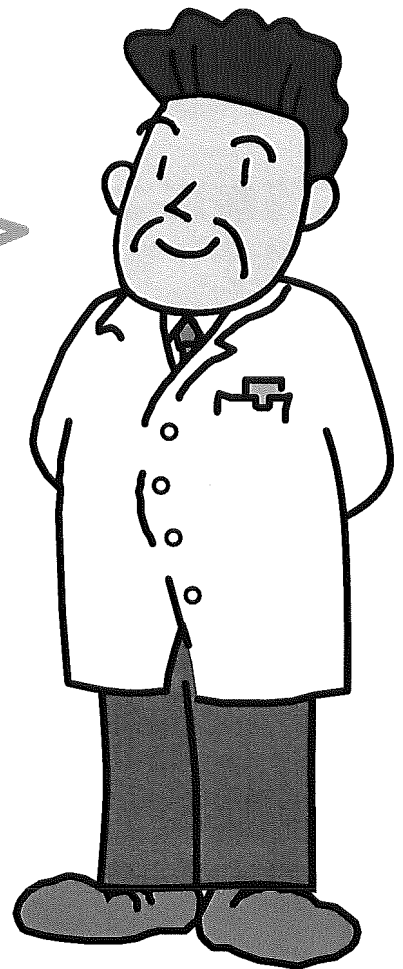
100回から500回を目標に頑張ってみましょう。

(靴下やサポーターにつけると良いかもしれません)

楽しくできましたか？

無理なく、長く続けることがとても大切です。

気長に少しずつ続けましょう！



体

操

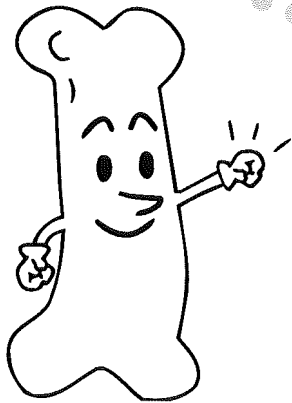
で

い

き

い

き



制作

〒173-0015

東京都板橋区栄町35-2

東京都老人医療センター

整形外科
理学療法科

骨折後のより良い生活のために

足の筋肉を強くする
バランス能力を高める

体操でいきいき



東京都老人医療センター
整形外科・理学療法科

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？

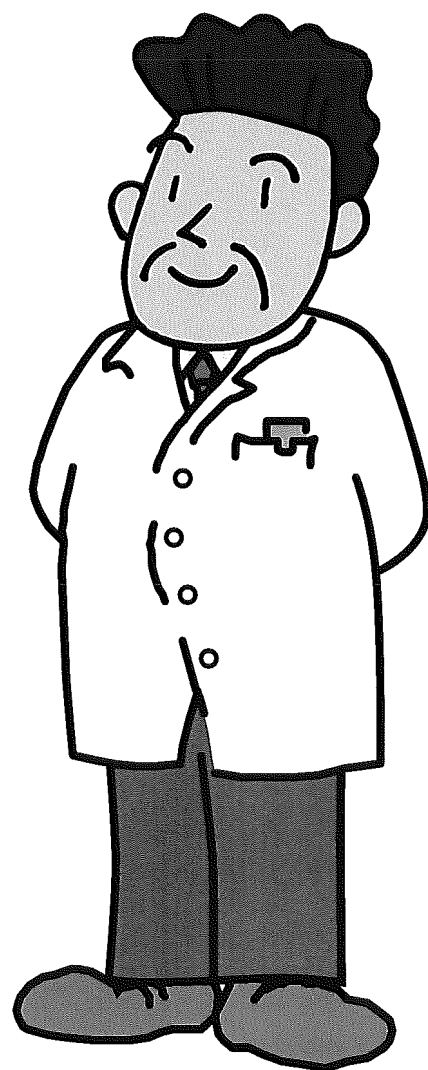
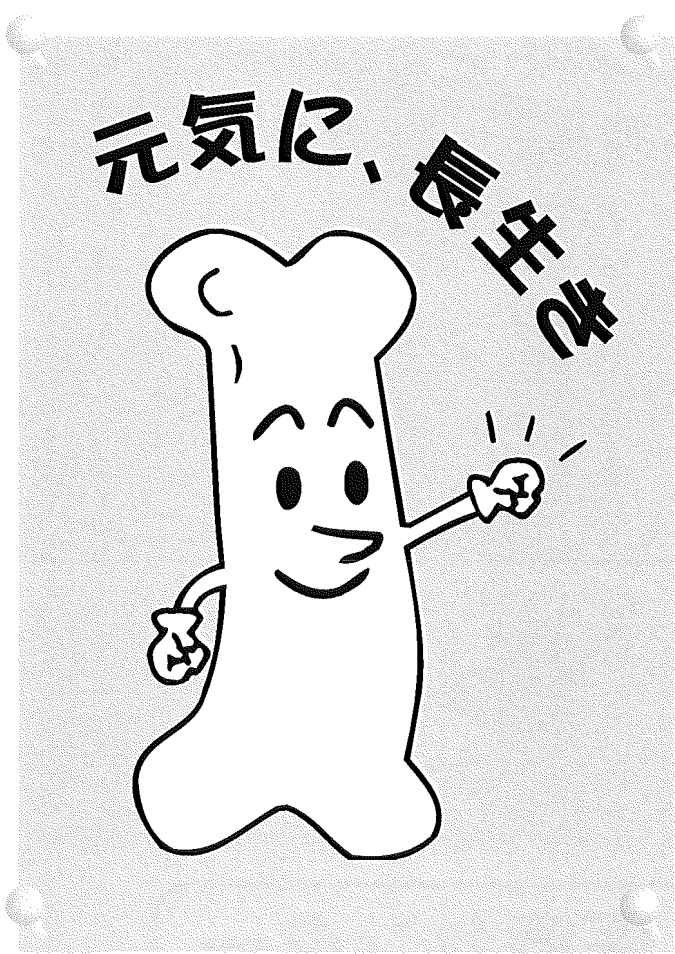
日本では、1年間に10万人以上の方が、あなたと同じ大腿骨頸部骨折、つまり足のつけ根の骨折を起こしています。

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。

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。

東京都老人医療センター 整形外科 医長 石橋英明



体操でいきいき

～骨折後のより良い生活のために～

目次

体操のすすめ	1
注意していただくこと	2
体操1. ヒザ・足首のストレッチ	3
体操2. 背中の筋肉を強くする	5
体操3. おしりの筋肉を強くする	7
体操4. モモの筋肉を強くする	9
体操5. ふくらはぎの筋肉を強くする ..	11
体操6. 足のウラの筋肉を強くする	13
体操7. 足踏みをしましょう	15
歩きましょう	16

元気!



元気!

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いき、歩きにくくなったり転びやすくなったりするといわれています。

しかし、日常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、身体の調子を調整することができると考えられています。

これからご紹介する体操は、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。

注意事項をよく読んで、無理のない範囲から始めてみましょう！

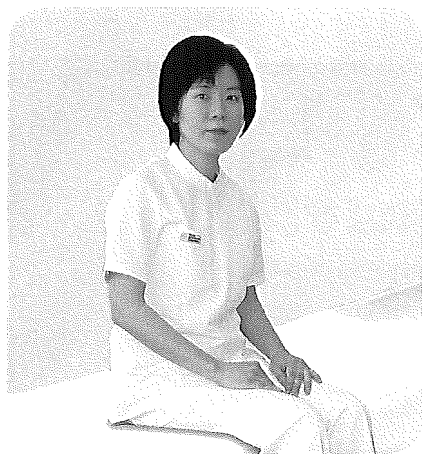
毎日続けて、いきいきとした姿で、いつまでも元気でがんばりましょう。

東京都老人医療センター 整形外科・理学療法科



体操を始める時には、以下のことに注意して行ってください。

- ・各運動は運動の強さによって「がんばり度1」「がんばり度2」あるいは「がんばり度3」といった2段階または3段階に分かれています。
- ・はじめは「がんばり度1」の運動から始めてみましょう。
- ・楽にできるようになったら、少しずつ強い運動に変えていきましょう。
- ・痛みがでない範囲での運動をしましょう。
(無理をしない!)
- ・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、続けましょう。
- ・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。
- ・万歩計を使って、歩いた歩数または足踏みの回数を記録してみましょう。
- ・中にはどうしても出来ない運動があるかもしれませんが、できるところだけで良いので、始めてみましょう。

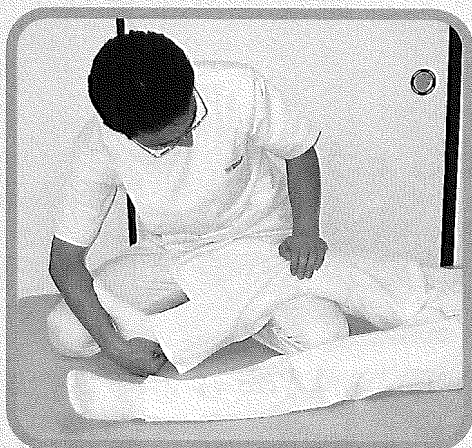


いくつかの運動はベッドで寝ながら行うものがあります。しかし、体を丈夫にする第一のポイントは「起きている」ことです。ベッドで腰掛けている。イスに腰掛けるなど、昼の間はベッドから離れることを心掛けましょう。
ご家族の方も声をかけてあげましょう。

ヒザ・足首のストレッチ

がんばり度 1

自力で運動ができない方、足首の固い方は、御家族の協力のもと、足首を反らすこと（背屈）や、ヒザを伸ばすこと（伸展）を十分にしましょう。



ポイント 1

膝は少し曲げておく。
カカトを包むようにつかむ。
足の裏を腕にのせる。



ポイント 2

カカトを引っ張るように反らす。



ポイント 3

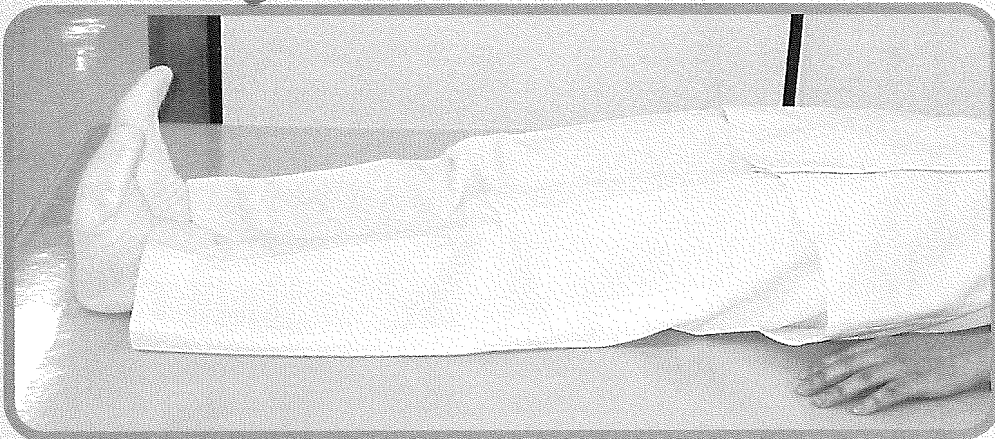
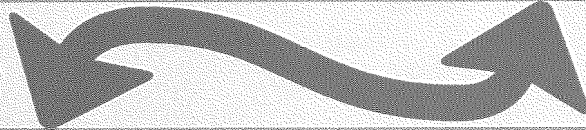
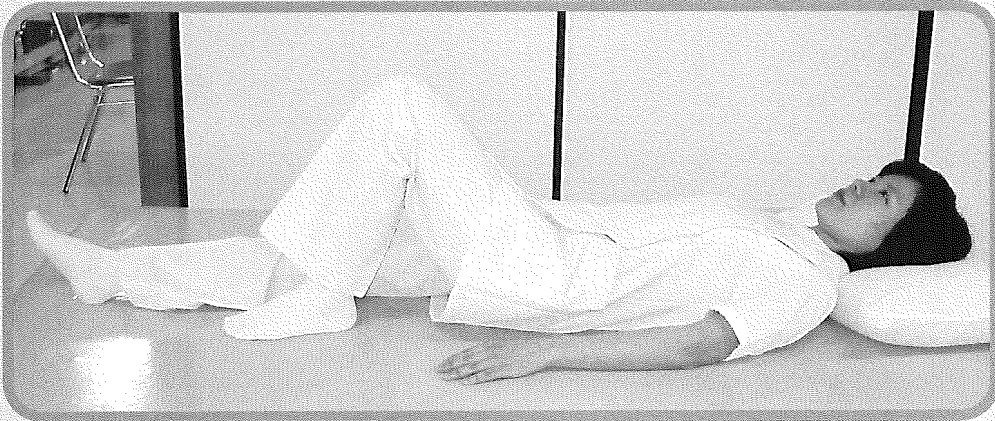
ヒザを押しして伸ばす。

10回を目標にしましょう。
余裕のある方は20回頑張りましょう。

ヒザ・足首のストレッチ

がんばり度 2

できるだけヒザを伸ばし、足首をそらせましょう！
片足ずつでも両足一度にでもかまいません。



ポイント

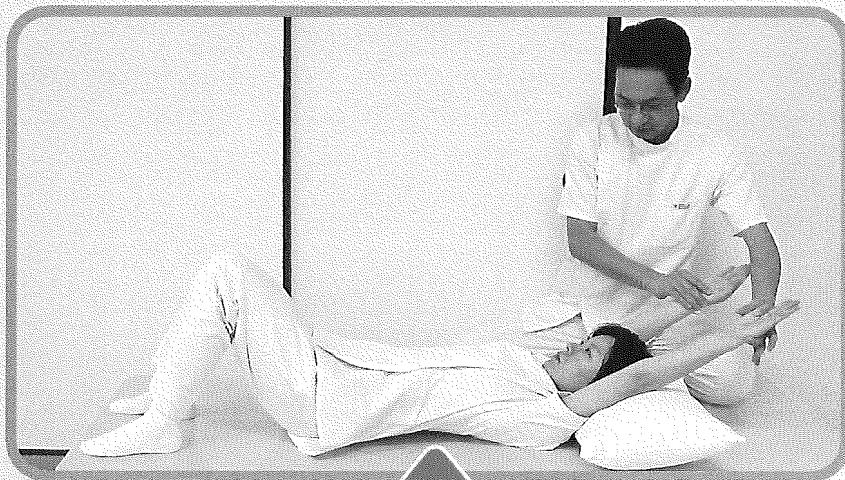
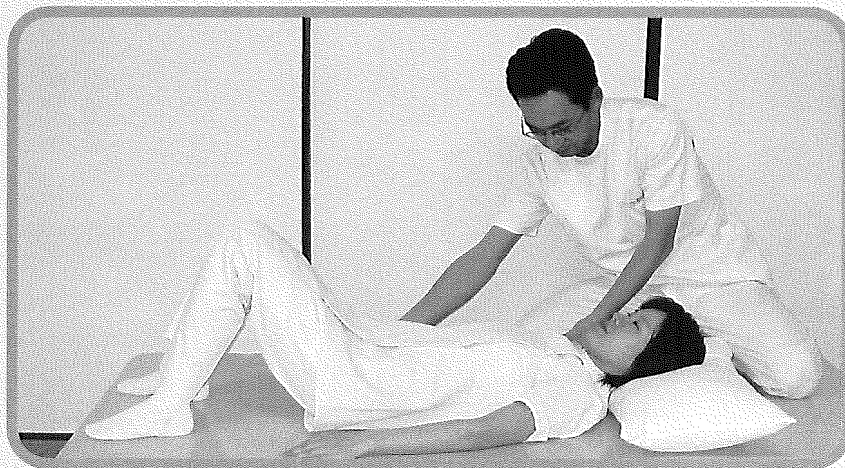
- ヒザを床に押しつけた状態で、10秒間とめましょう。
- カカトを押し出すようにしましょう。

10回を目標にしましょう。
余裕のある方は20回頑張りましょう。

背中を強くする

がんばり度 1

自力でできない方は、ご家族の協力のもと、両手をバンザイしてみましょう。



ポイント

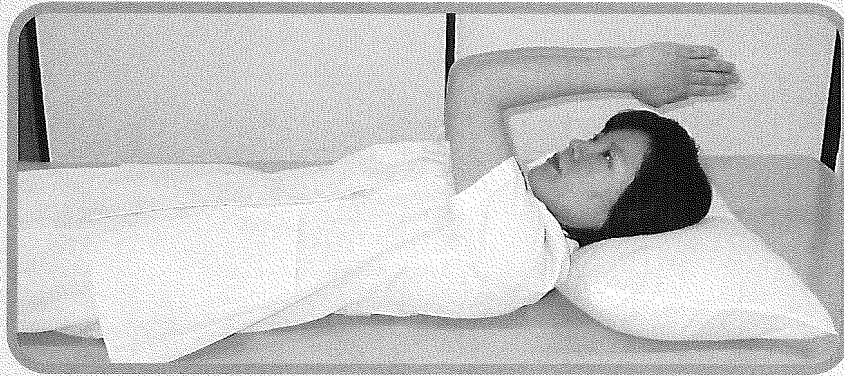
- ご本人は少しでも背中を伸ばすように力を入れてみましょう。(5秒くらいが目安です)

10回を目標にしましょう。
余裕のある方は20回頑張りましょう。

背中の筋肉を強くする

がんばり度 2

あおむけになりましょう。
両腕を胸の前にあわせたところから、肘を開きながら、胸を張りましょう。



背中が少し浮き上がるように、
背中を伸ばしましょう。
そのまま5秒間止めます。



ポイント

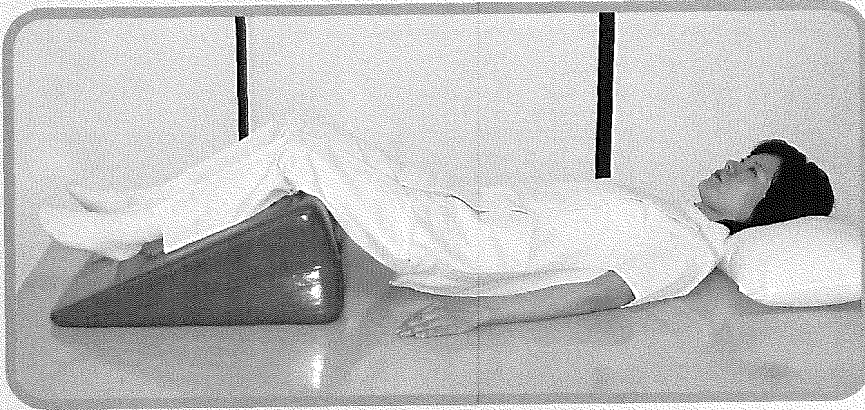
- すこし背中が浮くぐらいまでがんばりましょう。
- 背中が丸くなっている方は、無理をしないで痛みが出ない程度にしましょう。

10回を目標にしましょう。
余裕のある方は20回頑張りましょう。

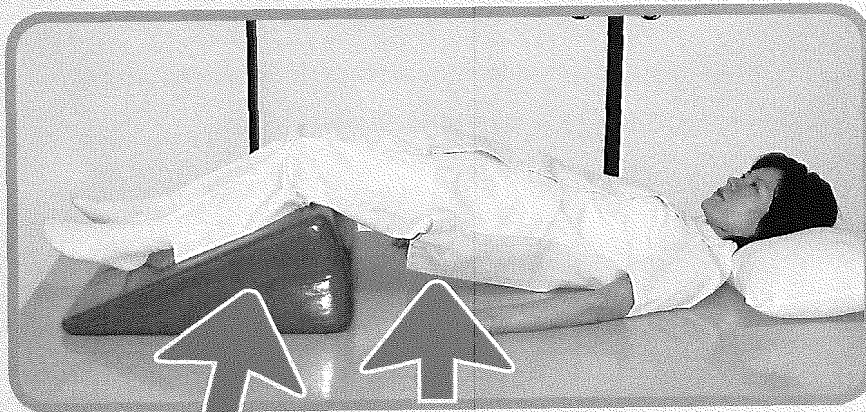
おしりの筋肉を強くする

がんばり度 1

膝の下に枕などを入れ仰向けに寝ましょう。



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。



枕だけでなく、布団やクッションでもかまいません。

ポイント

- おしりをしめるように力を入れましょう。

10回を目標にしましょう。
余裕のある方は20回頑張りましょう。