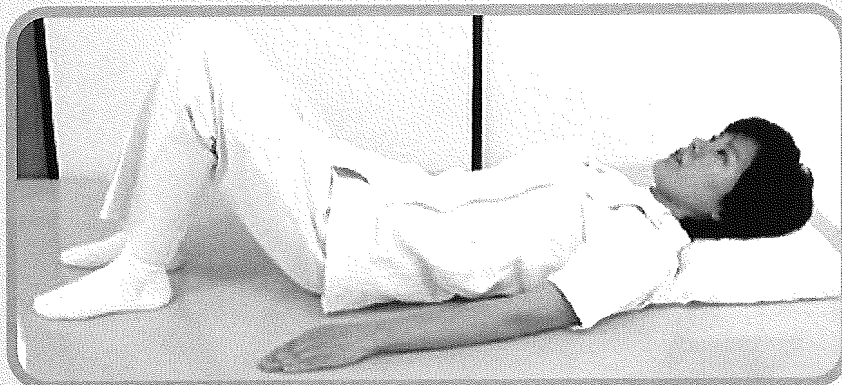


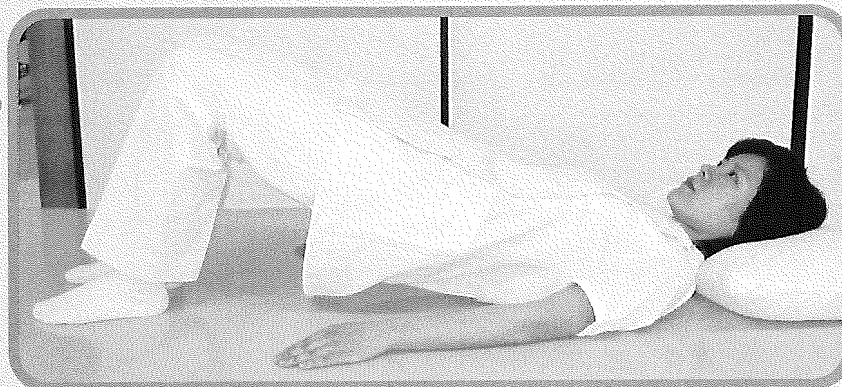
# おしりの筋肉を強くする

## がんばり度2

あおむけになりヒザを立てましょう。

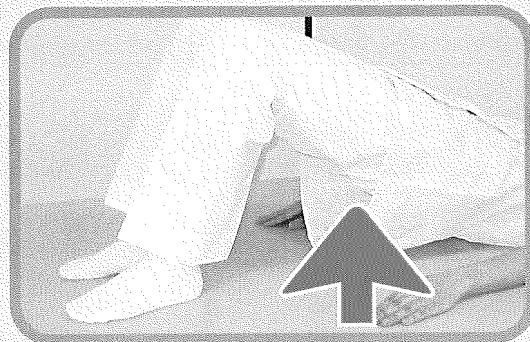


おしりに力を入れるように、腰を持ち上げましょう。  
そのまま5秒間とめます。



### 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。



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。

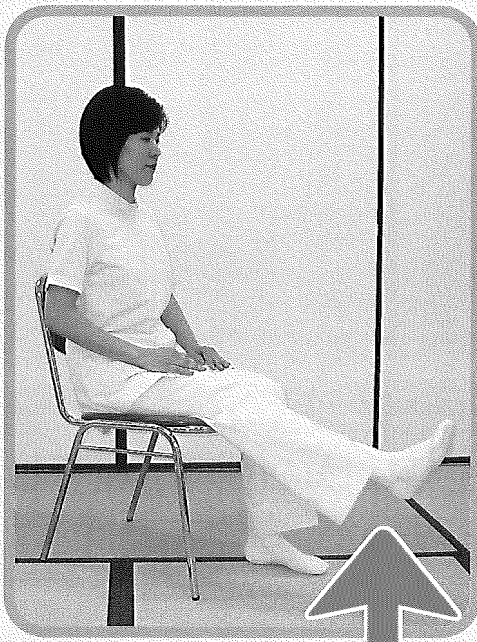
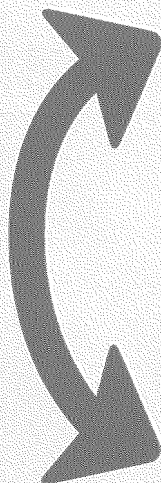
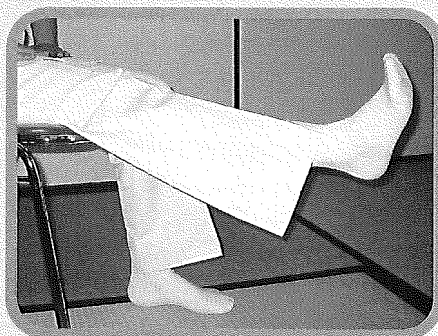
# モモの筋肉を強くする

## がんばり度 1

イスあるいはベッドの端に腰掛けます。



右ヒザを伸ばします。  
伸ばしたところで5秒間  
止めましょう。



### ポイント

- モモの筋肉を意識しましょう。

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。

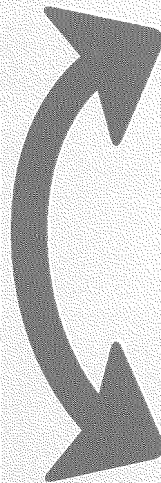
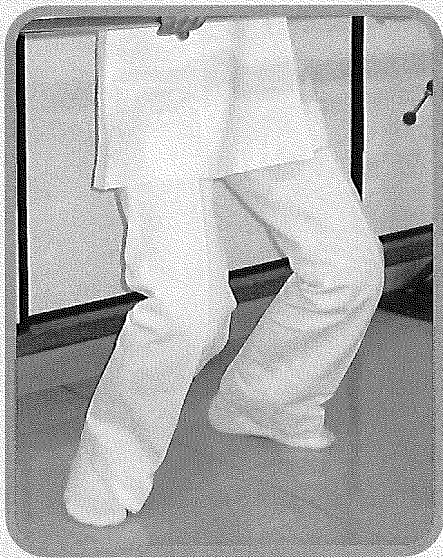
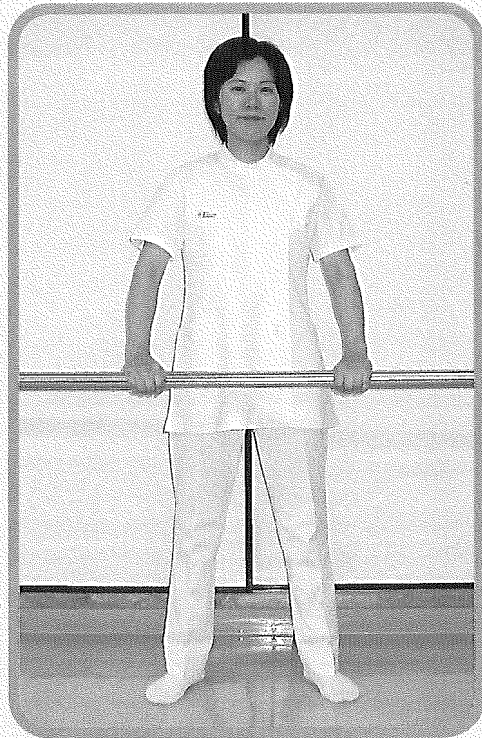


# モモの筋肉を強くする

がんばり度 2

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。

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

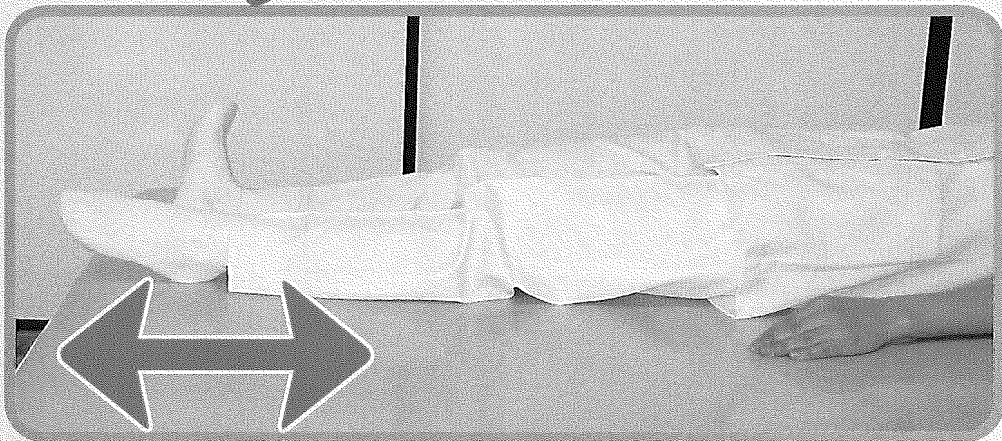
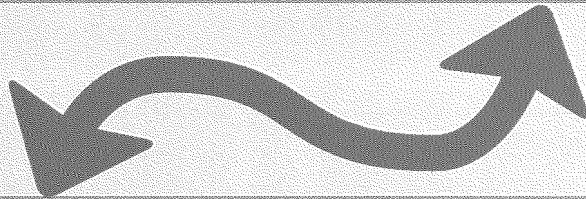
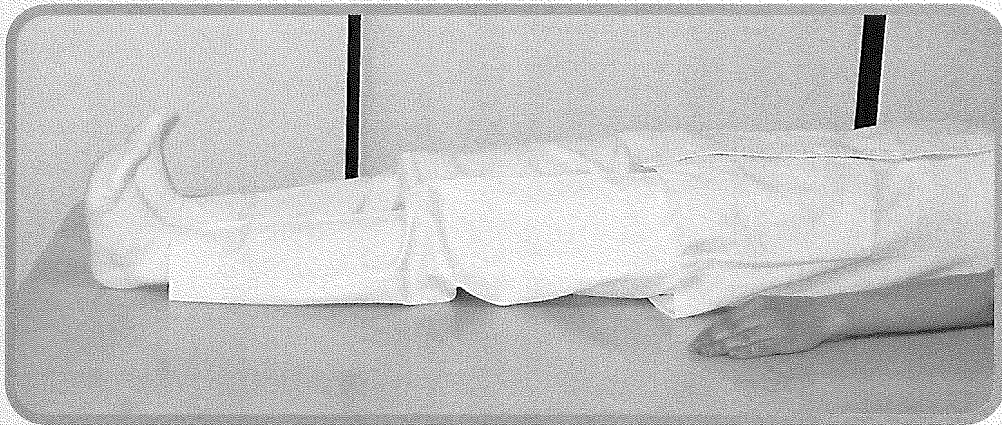
- ・ヒザの上、モモの筋肉を  
意識しましょう。

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。

# ふくらはぎの筋肉を強くする

## がんばり度 1

あおむけに寝て、足首を動かしましょう。



## ポイント

- ・ふくらはぎの筋肉に力を入れ、つま先を上  
に挙げたり、下向きに伸ばしたりしまし  
ょう。

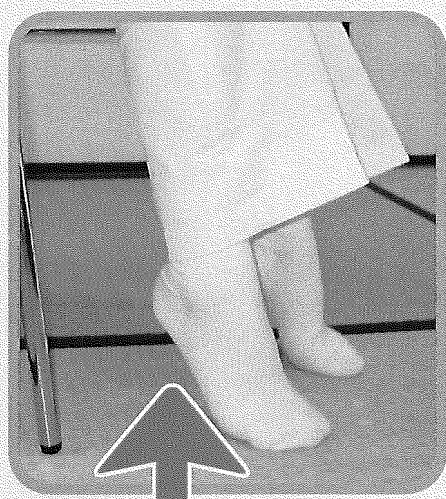
20回を目標にしましょう。  
余裕のある方は40回頑張りましょう。



# ふくらはぎの筋肉を強くする

## がんばり度 2

イスあるいはベッドの端に腰掛けます。  
つま先で床を押しようにカカトを持ち上げます。  
上げたまま 5 秒間止めましょう。



### ポイント

- つま先で床を押しようにカカトを上げる。

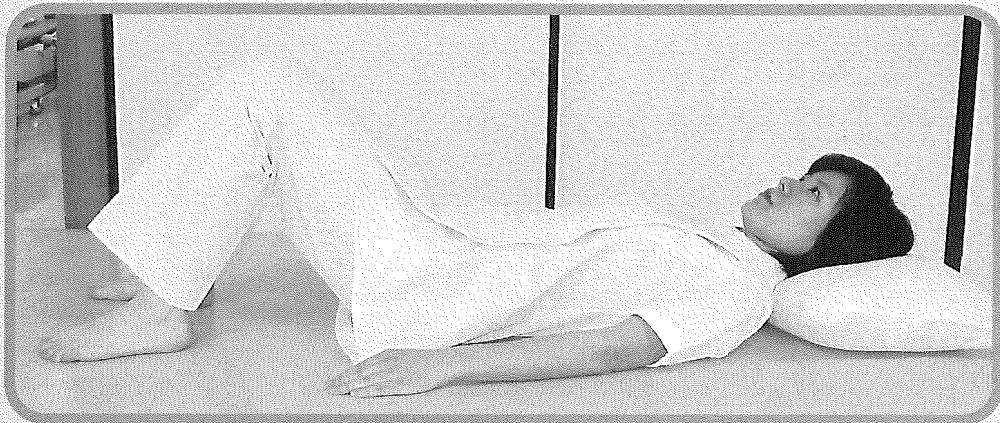


20回を目標にしましょう。  
余裕のある方は40回頑張りましょう。

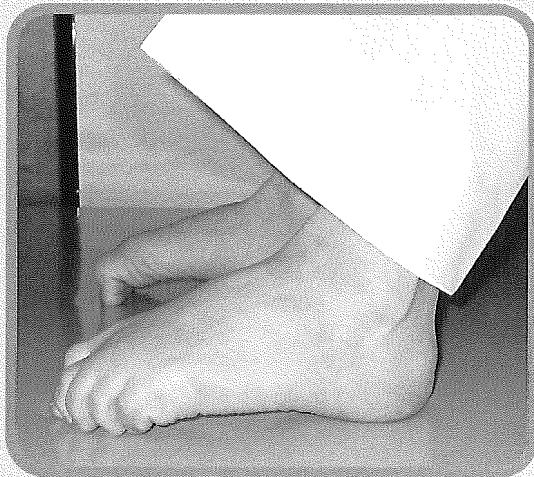
# 足のウラの筋肉を強くする

がんばり度 1

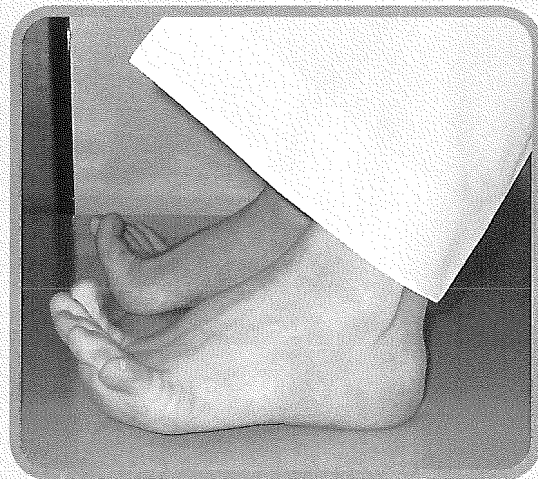
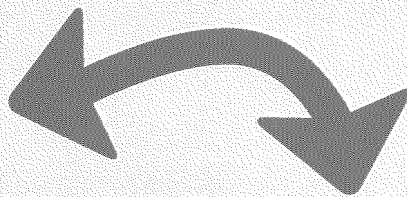
あおむけになりヒザを立てます。



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。



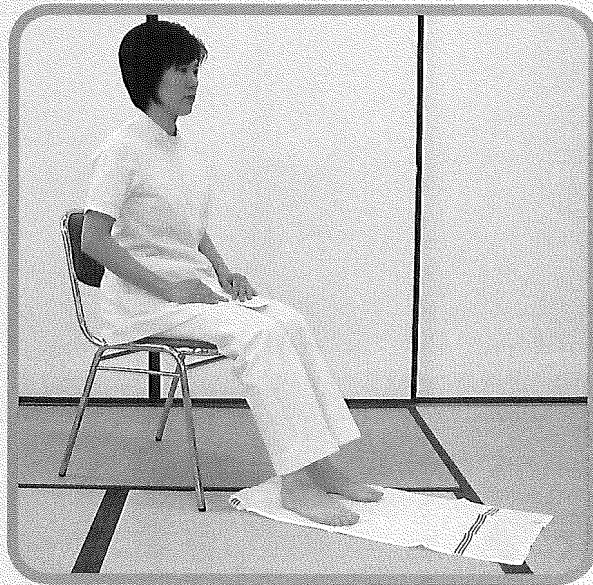
# 足のウラの筋肉を強くする

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。

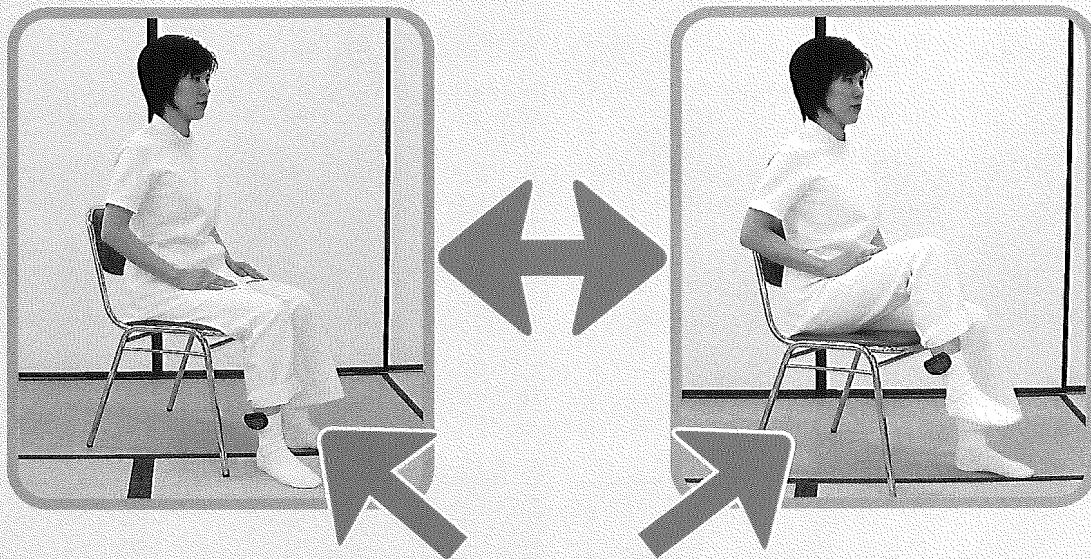


5回を目標にしましょう。  
余裕のある方は10回頑張りましょう。

# 足踏みをしましょう

## がんばり度 1 椅子に腰掛けて

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)

## がんばり度 2

### つかまり立ちで

手すりなど、しっかりした  
ものにつかまって、背筋を  
伸ばして交互に足踏みをし  
てみましょう。





# 歩きましょう

がんばり度3



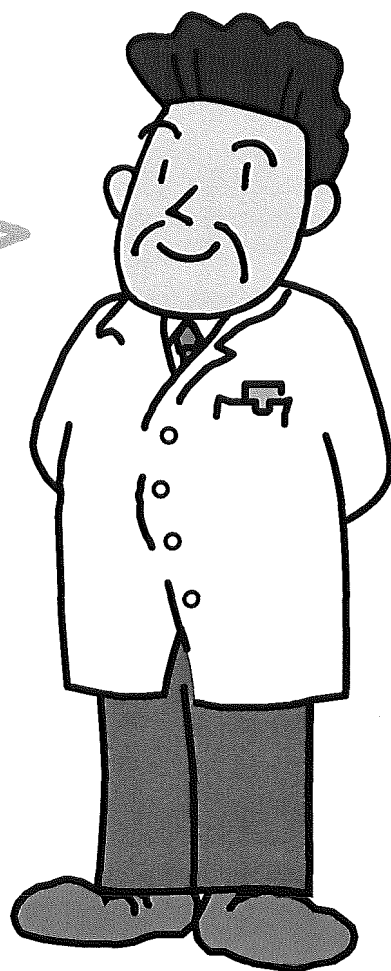
## 元気に歩くためのポイント

- ・ 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。

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

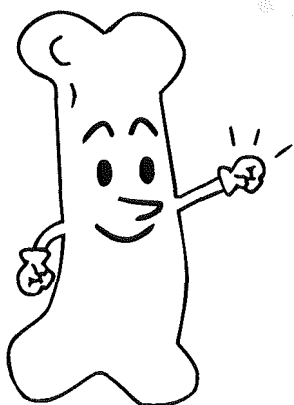
で

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



## Ⅱ. 研究成果の刊行に関する一覧表

### 原著論文、総説

1. 総合機能評価を用いた慢性疾患の治療戦略 骨・関節疾患  
石橋英明  
日本医師会雑誌(0021-4493)127巻11号 Page1842-1843
2. 骨粗鬆症患者のQOLと合併症 骨折に伴う寝たきり高齢者の合併症  
石橋英明  
日本臨床(0047-1852)60巻増刊3 Page507-513
3. 高齢者大腿骨頸部骨折患者の生命予後  
辰巳徹志, 山本精三, 石橋英明  
骨・関節・靭帯(0915-1125)15巻2号 Page139-144
4. 超高齢者の骨・関節疾患に対する総合的アプローチ  
山本精三  
理学療法ジャーナル(0915-0552)36巻11号 Page835-841
5. 骨と関節のトピックス 骨粗鬆症 骨粗鬆症と転倒予防  
山本精三  
クリニシアン(0387-1541)49巻5~6号 Page610-614

20020577

以降P109－P136は雑誌/図書等に掲載された論文となりますので  
P107「研究成果の刊行に関する一覧表」をご参照ください