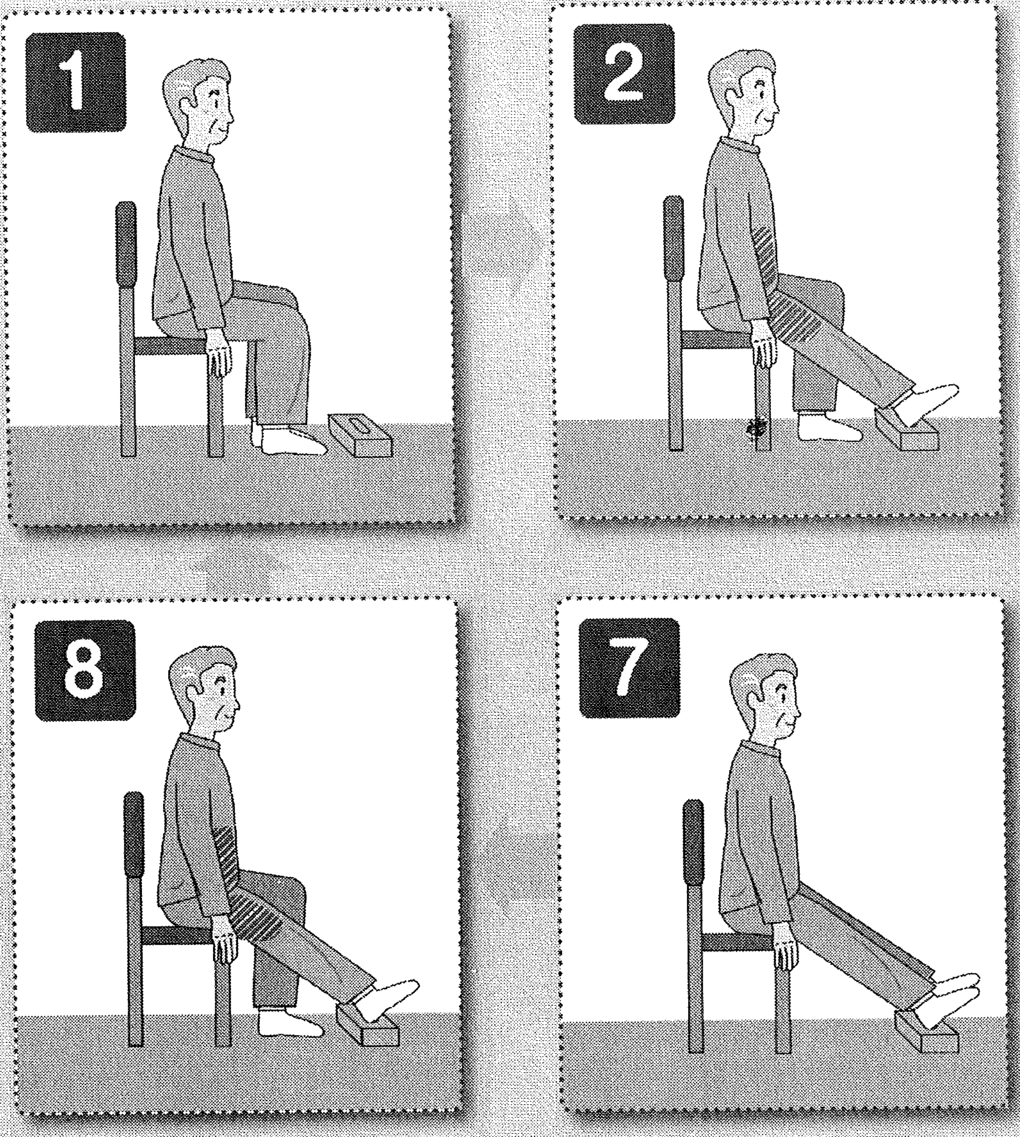
# 下肢運動 ー椅子バージョンー

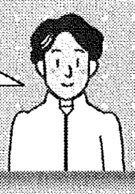
## 縦運動

①右足をティッシュボックスの上に軽くのせ、
左足を揃えます。
※腰をおこしておなかに力を入れます。



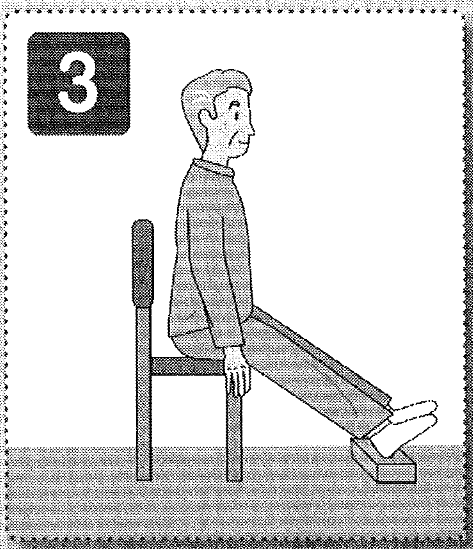
**⚠ 椅子の選び方**

脚や座面に安定感があり、足裏が床にしっかりつくものを選びましょう。キャスター付の椅子などでは行わないでください。



②右足から戻して、左足を揃えます。
※左足からも同様におこないます。

使用する筋肉の箇所（意識する箇所）

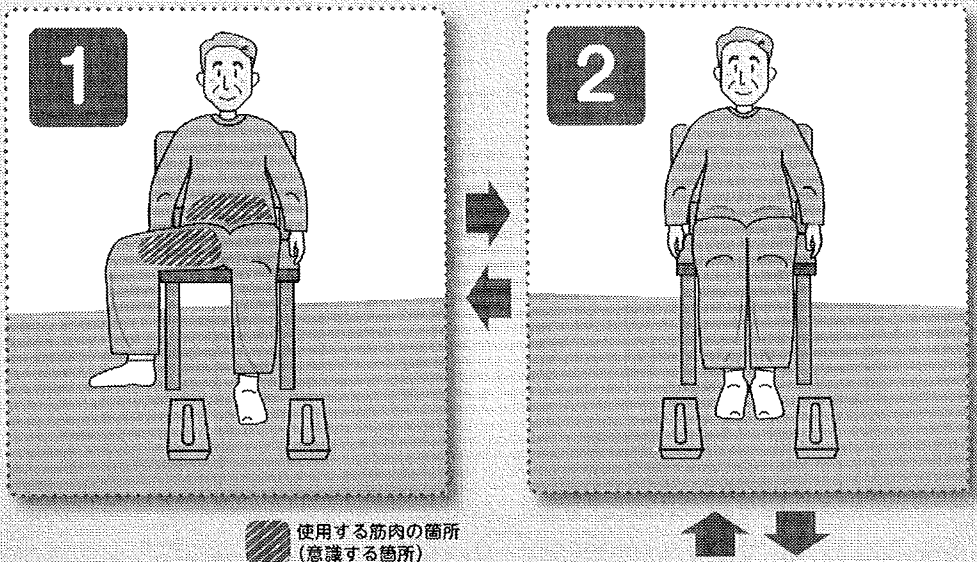


5

# 下肢運動
## ー椅子バージョンー

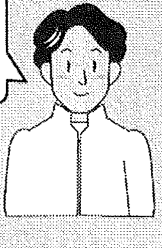
**⚠ 椅子の選び方**
脚や座面に安定感があり、足裏が床にしっかりつくものを選びましょう。キャスター付の椅子などでは行わないでください。

## 横運動 ②
①右足でまたいで、戻します。
②左足でまたいで、戻します。




使用する筋肉の箇所
（意識する箇所）

**⚠ 注意**
開いた足のひざとつま先の向きを合わせます。
開く角度は無理のないように行ってください。
（足を開く角度・移動する時の高さで強さが変えられます。）

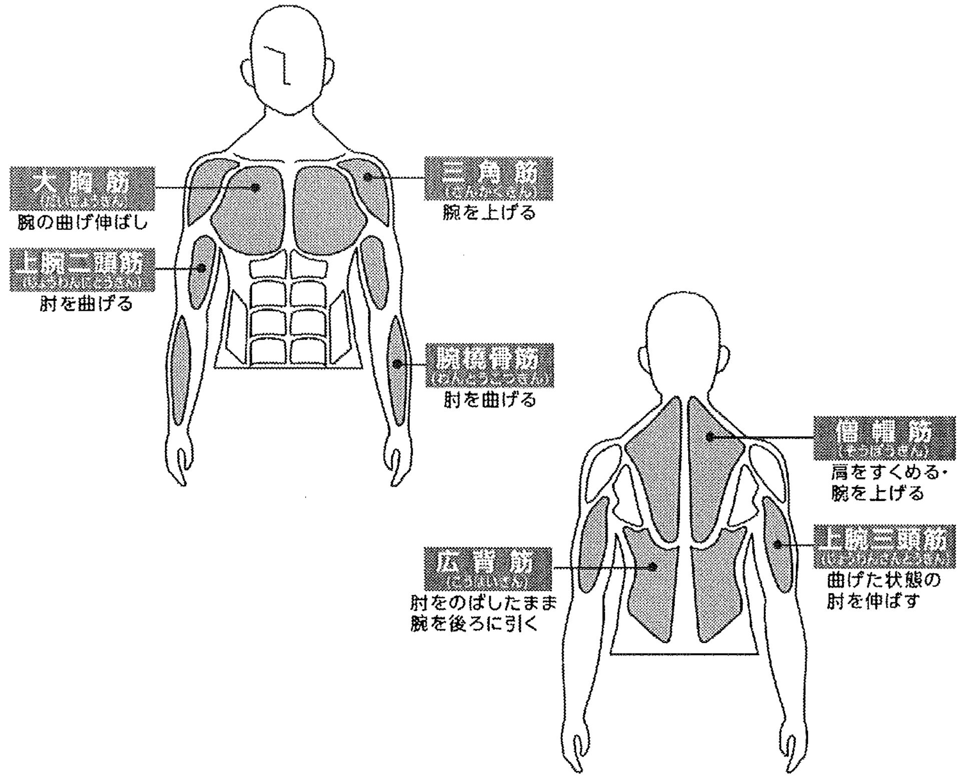


6

# 慣れてきたら…上半身も

腕を動かすことで食事・身だしなみ等、生活に必要な力を向上させることができます。また、ボクシングのようにパンチを出すことで、なぐる・打つという通常の生活では体験できないことを疑似体験し、高揚感を味わえ、ストレス発散になります。

## 上肢の主な筋肉



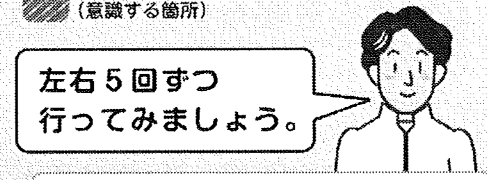
# 上肢運動

## 基本動作―①

8

①足の裏を床につけ、肩幅位に開きます。
②手は卵を握るように軽く握り、あごの下に構えます。

使用する筋肉の箇所（意識する箇所）

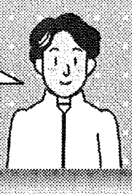


③顔の前に的を定め、まっすぐ同じ所をめがけパンチ！
同時に「シュ！」と息をはきます。

※「シュ！」と声を出すことで、息を吐き出し、血圧の上昇を抑制します。
※パンチは、できるだけ遠くを目指すことでより多くの筋肉が使われます。

**⚠ 椅子の選び方**

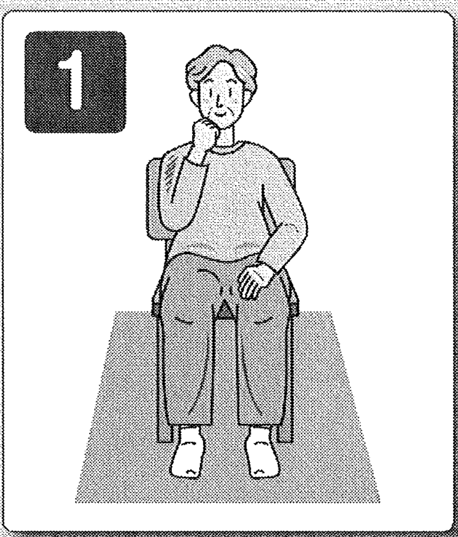
脚や座面に安定感があり、足裏が床にしっかりつくものを選びましょう。キャスター付の椅子などでは行わないでください。



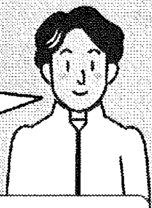


使用する筋肉の箇所（意識する箇所）

## 基本動作 ②



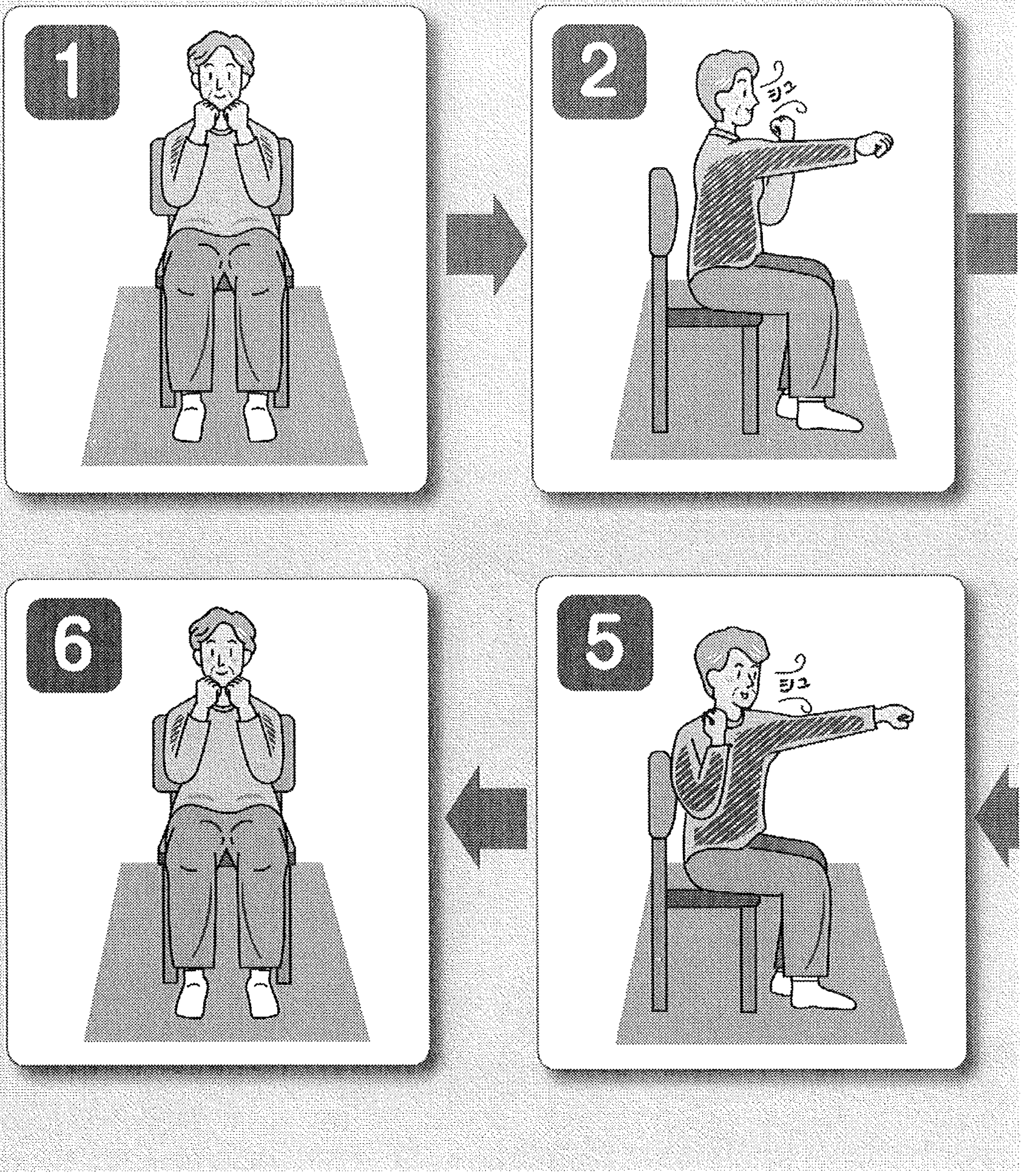

肩を後ろに引いたときに、頭は動かないようにしましょう。



①基本動作 ①と同じように構えます。
②パンチを出す前に一度、肩を少し後ろに引いてから「シュ！」と息をはきながらパンチ！
③左右５回ずつ行ってみましょう。

# 上肢運動

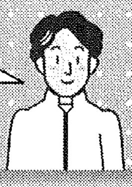
## コンビネーション




10

### ⚠椅子の選び方

脚や座面に安定感があり、足裏が床にしっかりつくものを選びましょう。キャスター付の椅子などでは行わないでください。



使用する筋肉の箇所（意識する箇所）

①構えて右パンチ、戻して右パンチ、左パンチ。

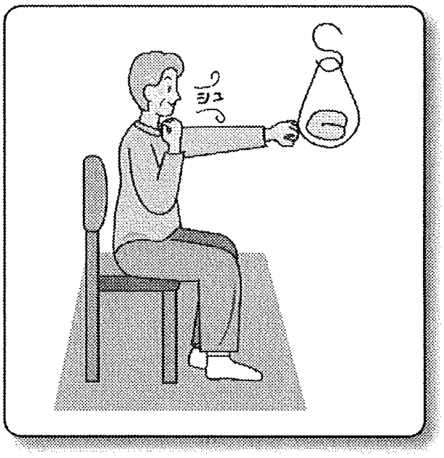
シュ! 右 ➡ シュ! 右 シュ! 左

②逆も行ってみましょう。
構えて左パンチ、戻して左パンチ、右パンチ。

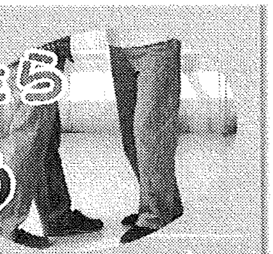
シュ! 左 ➡ シュ! 左 シュ! 右

## もっと楽しくするために！

袋の中にタオルなどを入れて、顔の前にぶらさげ、的にすることで更に楽しくなるでしょう。

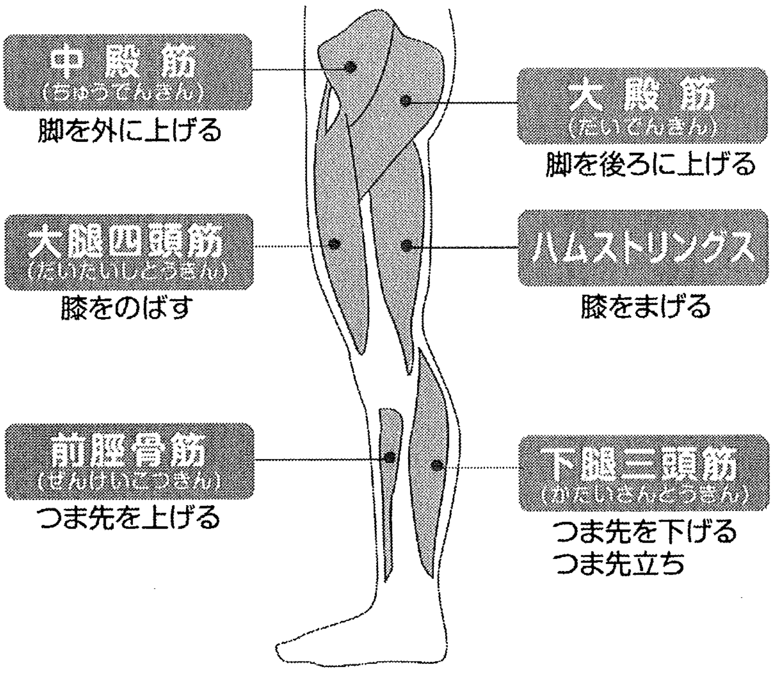


# 椅子での運動が簡単になったら…立ってみましょう



安全な歩行のために重要な足腰の筋肉を意識して運動してみましょう。下肢には全体の約60％の筋肉が存在します。足腰を使った運動により全身の血行も促進します。

## 足腰の筋肉

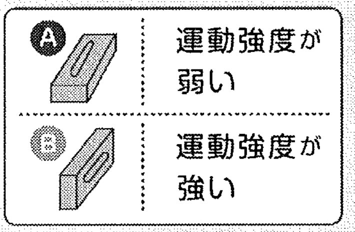


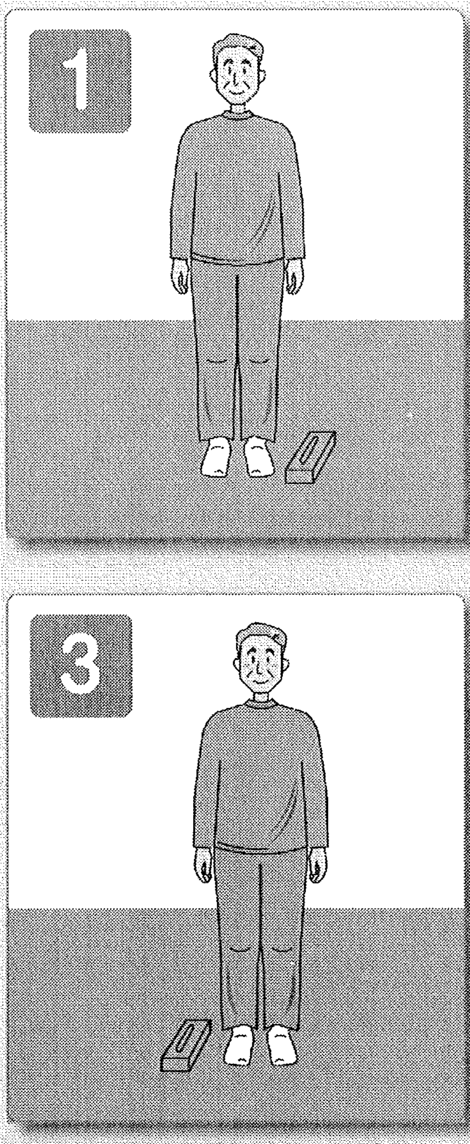
# 下肢運動

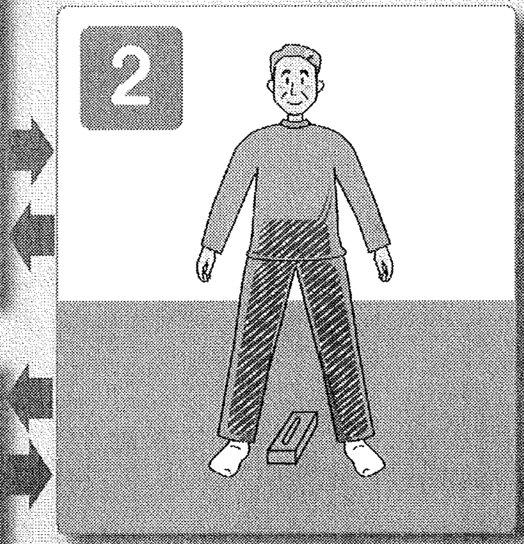
**⚠注意**
床がすべりやすい所では、行わないで下さい。

## 横運動

① ティッシュボックスをまたいで移動を左右に繰り返します。




使用する筋肉の箇所（意識する箇所）

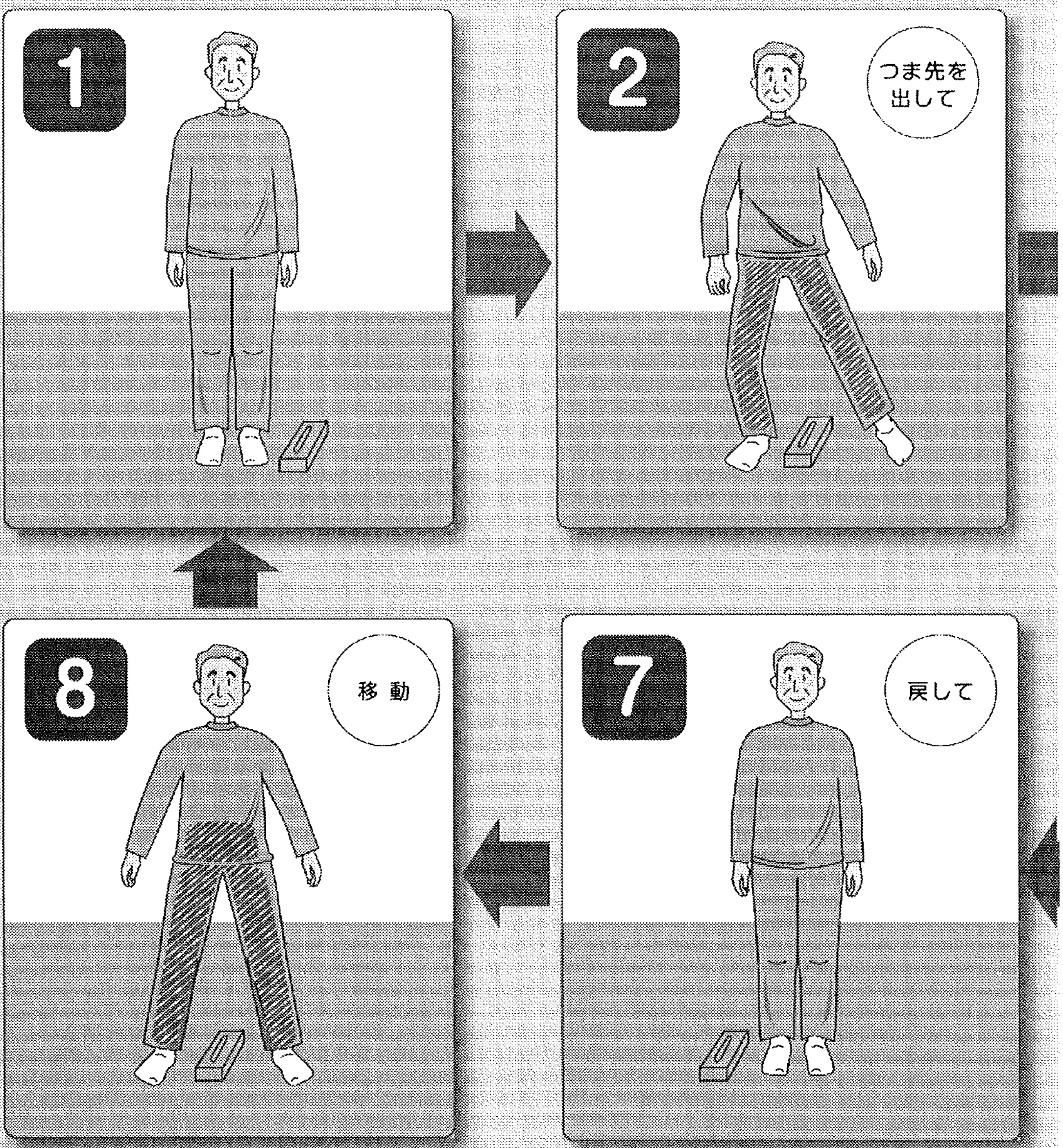
# 下肢運動

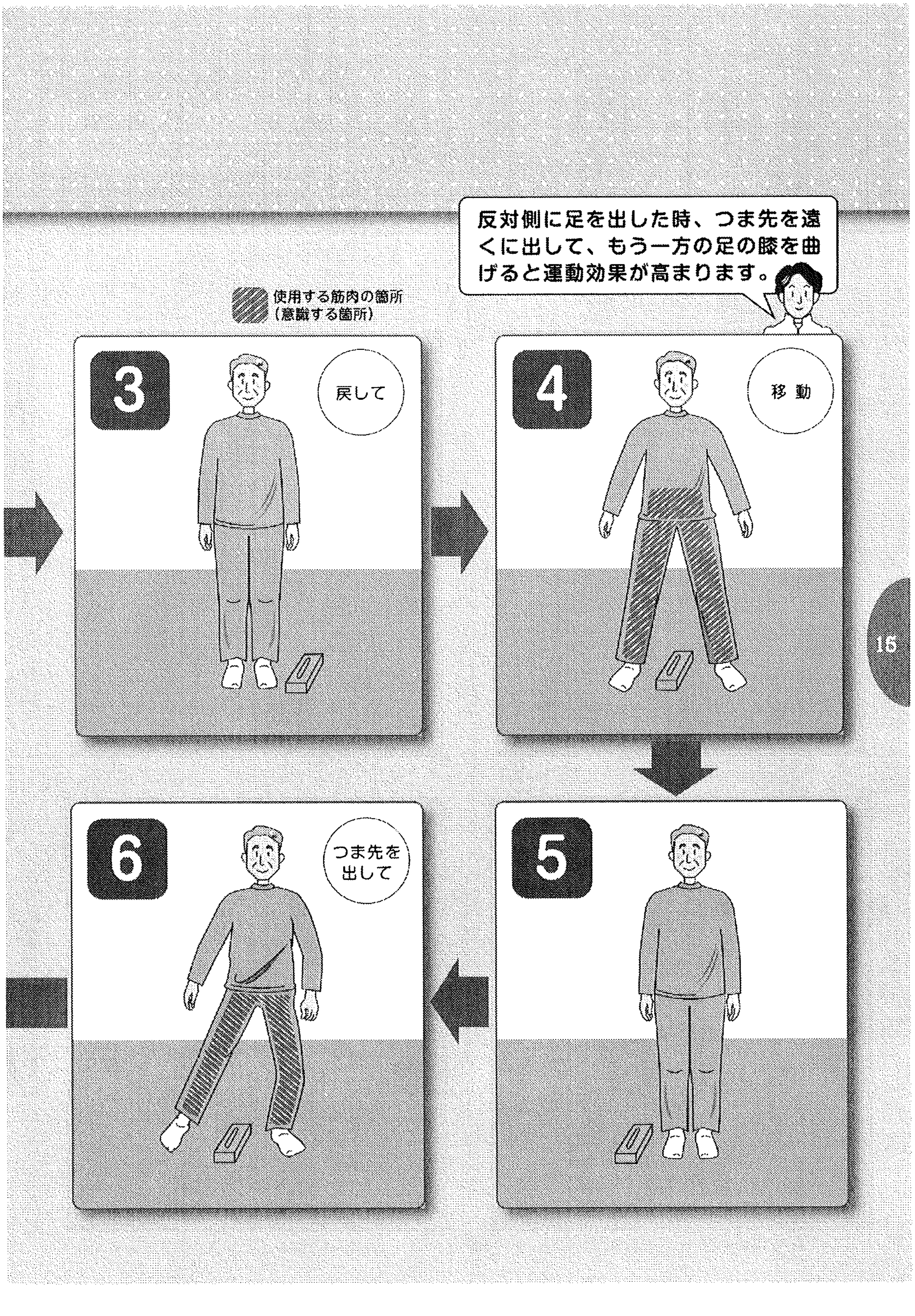
**⚠注意**
床がすべりやすい所では、
行わないで下さい。

14

## 横運動 ②

ティッシュボックス側の足を反対側に出して戻して移動。左右に繰り返します。



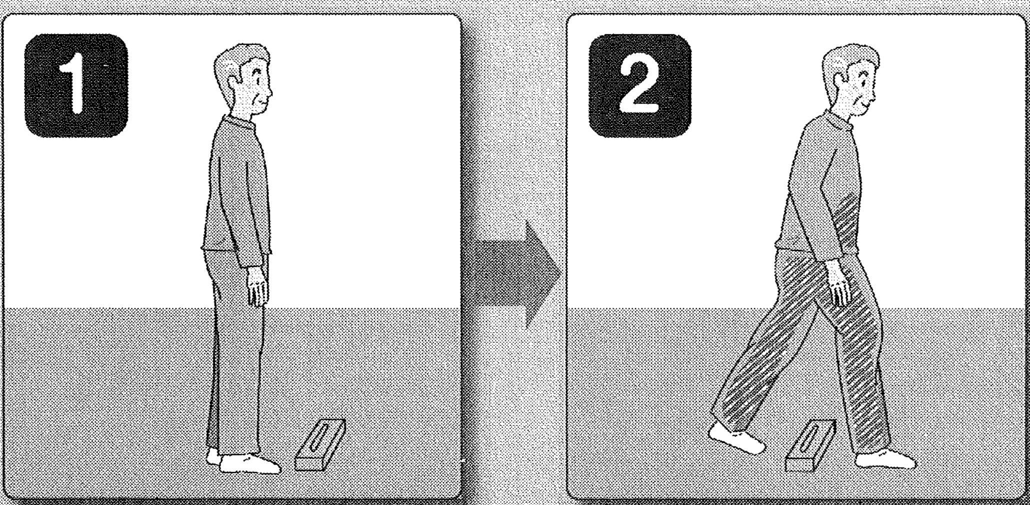

反対側に足を出した時、つま先を遠くに出して、もう一方の足の膝を曲げると運動効果が高まります。
使用する筋肉の箇所
（意識する箇所）
3
戻して
4
移動
5
6
つま先を
出して
15

# 下肢運動

**⚠注意**
床がすべりやすい所では、行わないで下さい。

## 縦運動 ①

①右足を出して、左足を揃えます。
②右足から戻して、左足を揃えます。
③左足からも同様におこなってみましょう

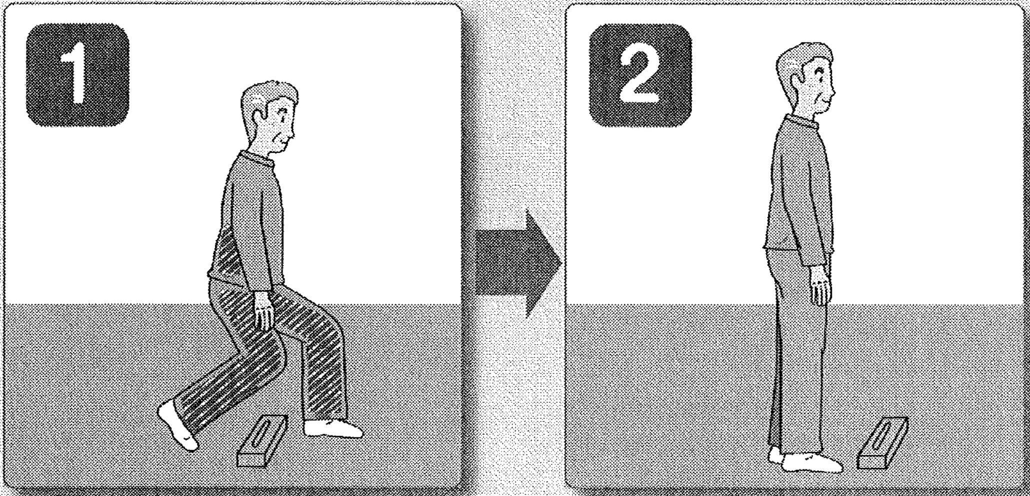





## ランジ縦運動 ②

※ランジ＝下半身強化を目的にした運動姿勢

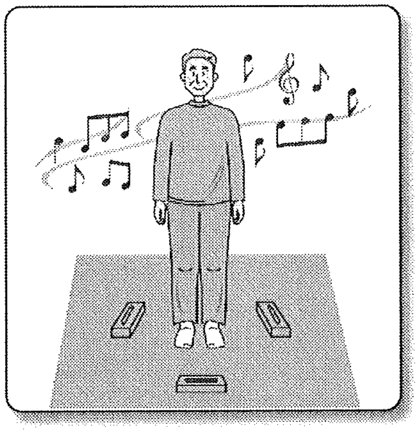
①片足でティッシュボックスをまたぎ、しゃがむように両方のひざを曲げ、戻ります。
②左右交互にゆっくり行います。



使用する筋肉の箇所
（意識する箇所）

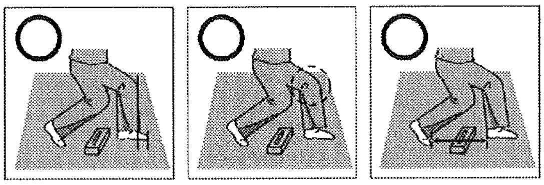
## もっと楽しくするために！

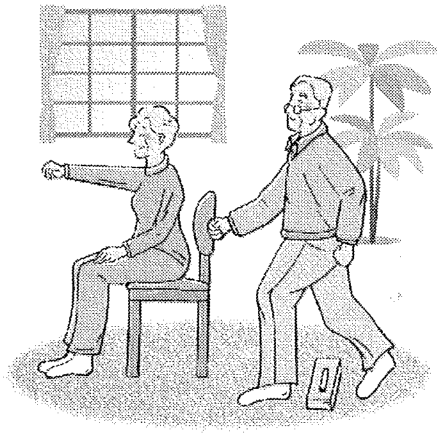
ティッシュボックスを複数使ったり、音楽に合わせておこなったりすると、楽しさが増すでしょう。



17

○前に出した足のつま先をひざが越えないようにします。
○ひざを曲げる角度・歩幅が無理のないようにします。





監修：厚生労働科学研究費補助金・がん臨床研究事業
「がん医療における医療と介護の連携のあり方に関する研究」
研究代表者　小 松 恒 彦（帝京大学医学部教授）

制作：株式会社ピーベリー

このパンフレットは、より多くの人に正しく情報が伝わるよう、色、文字などのデザインに工夫がされております。

本書の一部あるいは全部を無断で複写・複製（コピー）することは、法律で認められた場合を除き、著作権の侵害となりますのでご注意ください。