

# 体幹・筋力トレーニング プログラム

浜北さくら台病院 リハビリテーション室



# 注意事項

1. 体調に不安(病気やけが)がある方はかかりつけの医師と相談の上実施してください
2. 転倒の危険があります。十分に気を付けて、広い場所で行うと共に、不安な方は椅子やテーブル等に掴まって行ってください
3. 実施中痛みが出たり、痺れが出る場合には運動を中止して、かかりつけの医師に相談してください
4. 特に夏場は熱中症に注意し、室内温度・水分摂取に十分留意して行ってください

# 体幹トレーニング

浜北さくら台病院 リハビリテーション室



# 体幹トレーニングを行う時の注意点

1. 腹筋を意識しながら行いましょう
2. ゆっくりと動かしましょう
3. 1つの運動を各5回行いましょう

※5回実施する

# 1. 上体起こし



①仰向けになって両膝を立て、両手を伸ばして組む



②このままの姿勢から、床から肩が離れる程度以上に上体を起し、保持します。

初級: 1秒  
中級: 3秒  
上級: 5秒



③元の姿勢に戻る

## 2. ひねり上体起こし

※右側・左側それぞれ5回実施する



①仰向けになって両膝を立て、両手を伸ばして組む



②このままの姿勢から、床から肩が離れる程度以上に斜めに上体を起し、保持する。

初級: 1秒

中級: 3秒

上級: 5秒



③元の姿勢に戻る

### 3. お尻上げ(初級)

※5回実施する



①仰向けになって両膝を立てる



②そこからお尻を上げる所まで持ち上げる



③ゆっくりと元の姿勢に戻る

### 3. お尻上げ(中級・上級)

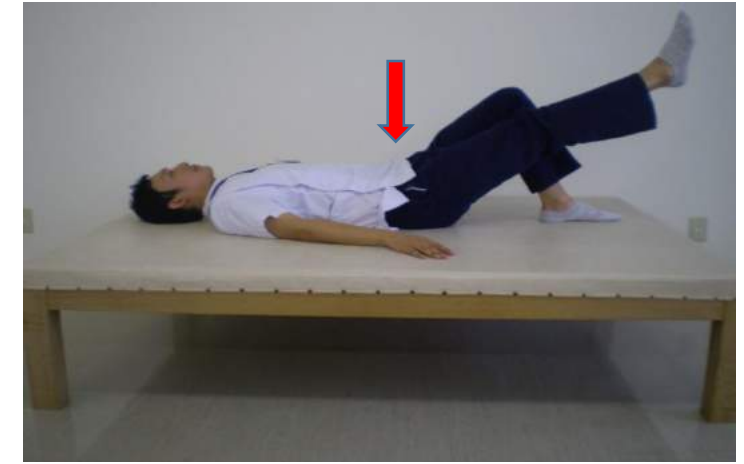
※右側・左側それぞれ5回実施する



①仰向けになって両膝を立て、片方の足を伸ばして持ち上げて保持する



③その状態でお尻を持ちあげる



④ゆっくりと元の姿勢に戻る。足は下ろさず5回続ける



## 4. 四つ這い運動(初級) 片手上げ

※右側・左側それぞれ5回実施する



①両手を肩幅に開き、  
四つ這いになる



②そのままの姿勢で片  
手を真っ直ぐ前に持  
ち上げる



③ゆっくりと元の姿勢に  
戻る

## 4. 四つ這い運動(中級) 片足上げ

※右側・左側それぞれ5回実施する



①両手を肩幅に開き、  
四つ這いになる



②そのままの姿勢で片  
足を後ろへ持ち上げ  
ながら、膝を伸ばす



③ゆっくりと元の姿勢に  
戻る

※足を後ろへあげる際、背中を反ら  
したり、まるめないようにする

## 4. 四つ這い運動(上級) 片手・片足上げ

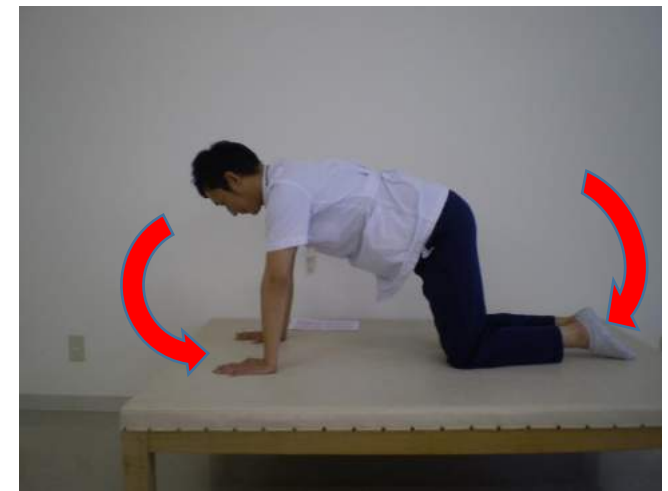
※手と足を入れ替えてそれぞれ5回行う



①両手を肩幅に開き、  
四つ這いになる



②そのままの姿勢から  
右手と左足を同時に  
持ち上げ、10秒間保  
持する



③ゆっくりと元の姿勢に  
戻る

## 5. 膝立ち運動(初級) 両手上げ下げ

※5回実施する



①背すじを伸ばして、膝立ちになる



②肘を曲げずに、1・2・3・4で両手を上に持ち上げる



②1・2・3・4で両手を下げる

# 5. 膝立ち運動(中級) 上半身曲げ

※右側・左側それぞれ5回実施する



1・2・3・4

①背すじを伸ばして膝立ちになり、両手を真っ直ぐ上に上げる



②1・2・3・4と4秒掛けて上体を右に倒す



③1・2・3・4と4秒掛けて上体を元に戻す



1・2・3・4

④1・2・3・4と4秒掛けて上体を左に倒す



1・2・3・4

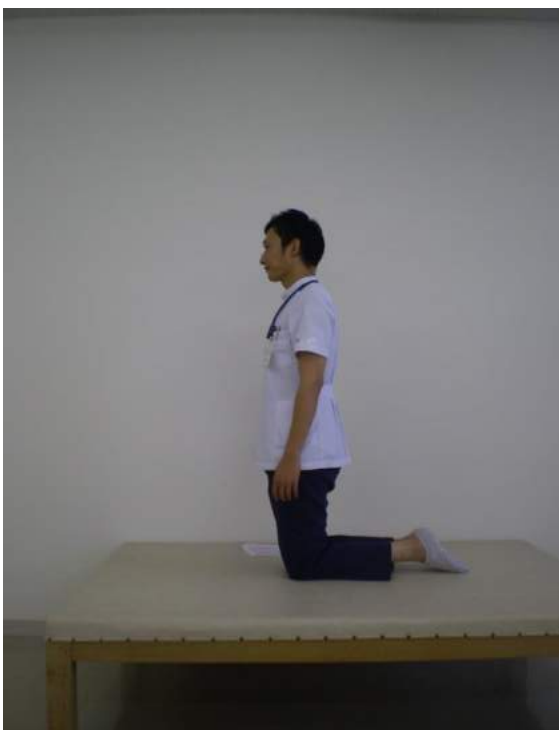
⑤1・2・3・4と4秒掛けて上体を元に戻す

※右側・左側それぞれ5回実施する  
膝を着くと痛い人は座布団等を使って実施する

## 5. 膝立ち運動(上級) 膝立ちから片足立ち

※右側・左側それぞれ5回実施する

バランスが不安定な人は何かに掴まって行いましょう



①背すじを伸ばして  
膝立ちになる



②胸の前で両手を組  
んで前に伸ばす



③そのままの姿勢で片  
足を前に踏み出して  
片膝立ちになる



③踏み出した足を元  
に戻す

## 6. 椅子座位(初級) 両腕伸ばし

※5回実施する



①背筋を伸ばして、椅子に座る



②下腹に力を入れて良い姿勢を保ったまま両腕を床に平行に伸ばす



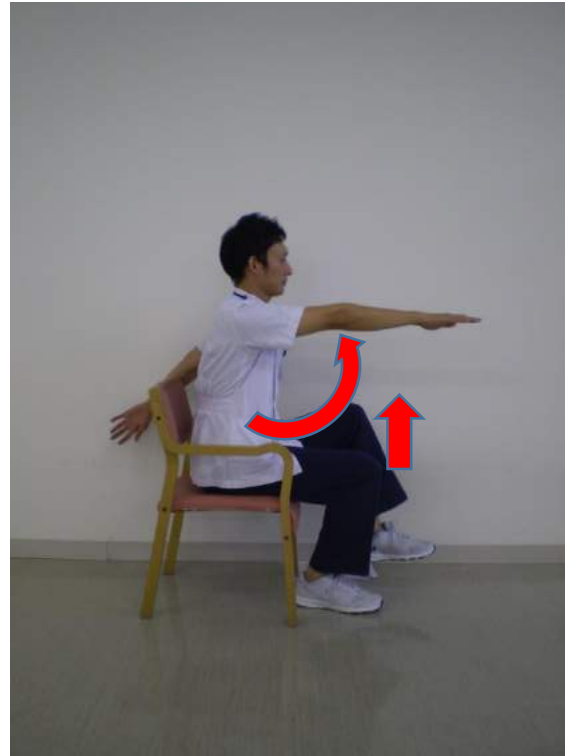
③元の姿勢に戻る

## 6. 椅子座位運動(中級) 片手・片足上げ

※左ももと右手上げ・右ももと左手上げそれぞれ5回行う



①背筋を伸ばして、椅子に座る



②下腹に力を入れて良い姿勢を保ったまま、左足のももと右手を床と並行にあげる



③元の姿勢に戻る



## 6. 椅子座位運動(上級) 椅子に座って駆け足



①椅子に浅めに腰掛けて背筋を伸ばす



②その姿勢で体が前後にぶれない様にしながら、30秒間駆け足をする

# 筋力トレーニングを行う時の注意点

1. ゆったりとした気持ちで行いましょう
2. 呼吸を止めずに行いましょう
3. 動かしている筋肉を意識しましょう
4. 筋肉や関節に違和感がある場合は無理をしないようにしましょう
5. ゆっくりと動かしましょう
6. 1つの運動を各10回行いましょう

※本プログラムではゴムバンドを使用いたします。

ゴムバンドには様々な強さの物がありますので、体力にあった物をスポーツ店等で購入し実施してください。体力に自信のない方はゴムバンド無しでも構いません。



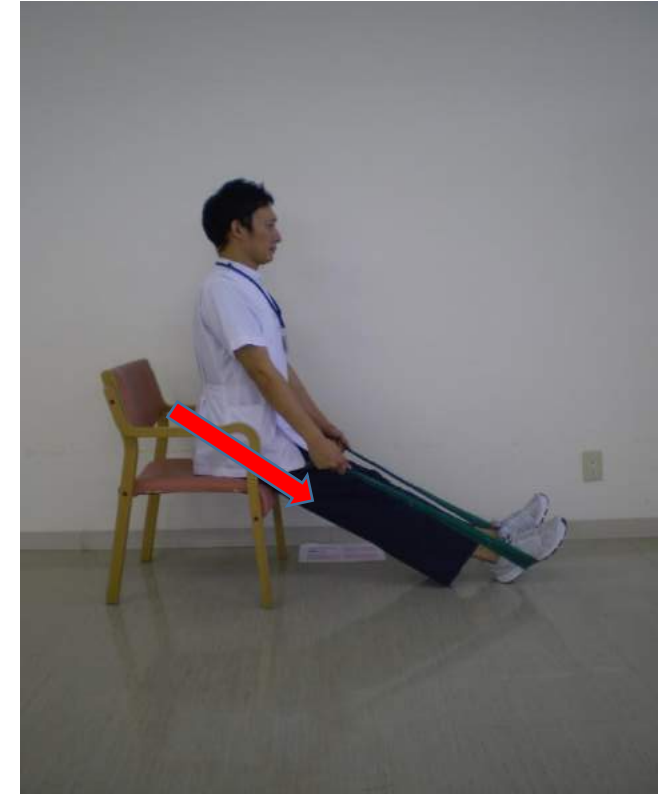
# 筋力トレーニング

浜北さくら台病院 リハビリテーション室



# 1. 輪ゴム引き

※10回実施する



①椅子に浅めに腰掛けて  
背筋を伸ばし、両端を  
持ったゴムバンドの真ん  
中に足をかける

②ゴムバンドを持ったま  
ま肘を曲げ、ゴムバン  
ドを後ろへ引く

※上体が後ろへ倒れないよう注意

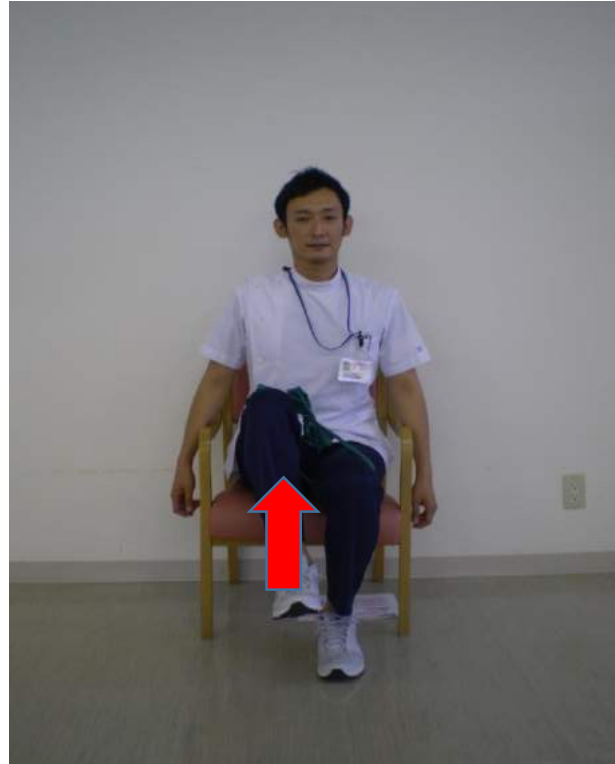
③ゆっくりと元に戻す

## 2. 輪ゴムもも上げ

※右側・左側それぞれ10回実施する



①背筋を伸ばして、椅子に座る



②両膝の上をゴムバンドで結び、良い姿勢を保ったまま、右ももを上げる



③元の姿勢に戻る

### 3. 輪ゴム膝伸ばし

※右側・左側それぞれ10回実施する



①背筋を伸ばして、椅子に座り、右足首と椅子の脚を結ぶ



②ゆっくりと右ひざを伸ばす



③伸ばした状態を1秒間保った後、ゆっくりと足を下す

## 4. 立位で足の横上げ

※右側・左側それぞれ10回実施する



①椅子の後ろに立ち背もたれにつかまって、両足首をゴムバンドで結ぶ



②膝が曲がらない様につま先を前に向けたまま、足を横に持ち上げる



③ゆっくりと足を下す

## 5. 立位で足の後ろ上げ

※右側・左側それぞれ10回実施する



① 椅子の後ろに立ち背もたれにつかまって、両足首をゴムバンドで結ぶ



② 膝が曲がらないようにしながら、ゆっくりと足を後ろに持ち上げる



③ ゆっくりと足を下す



## 6. ゴムバンドで肘曲げ

※10回実施する



①ゴムバンドの両端を  
手に持ち、間を両足で  
踏んで肩幅に開いて  
真っ直ぐ立つ



②手のひらを前方に向  
け、その状態から  
ゆっくりと肘を曲げる



③ゆっくりと元に戻す

## 7. ゴムバンドで手の横上げ

※10回実施する

※肩や腕に痛みのある方は無理して行わないようにする



①ゴムバンドの両端を手に持ち、間を両足で踏んで肩幅に開いて真っ直ぐ立つ



②手の甲を外側に向けに向け、その状態から肘を伸ばしたままゆっくりと手を横に上げていく



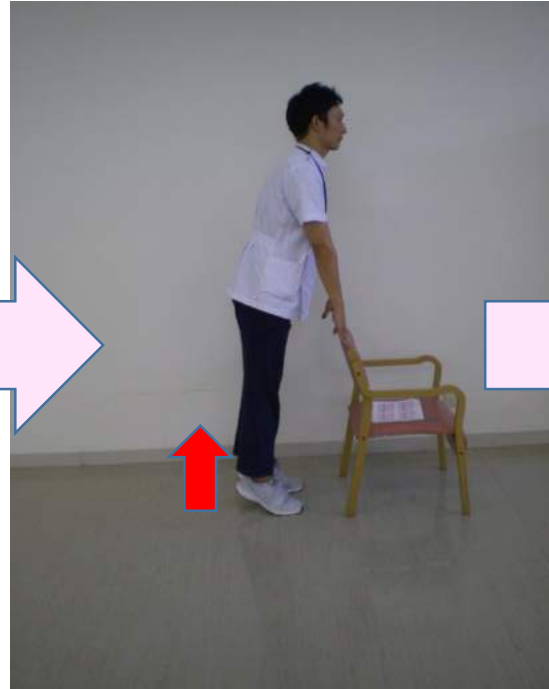
③ゆっくりと元に戻す

## 8. かかとと上げ

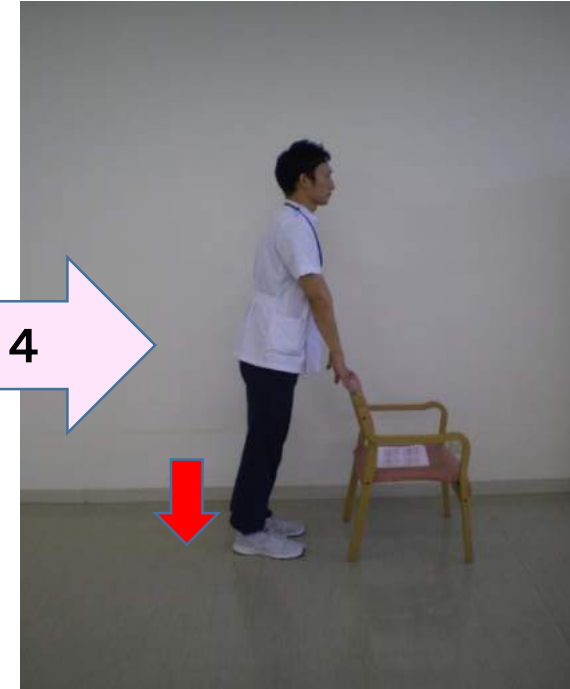
※10回実施する



1・2・3・4



1・2・3・4



①両足を肩幅に開き、  
椅子やテーブルなど  
を両手で掴んで真っ  
直ぐ立つ

②背伸びをするように  
1・2・3・4と4秒掛けて  
両方のかかとを上げ  
る

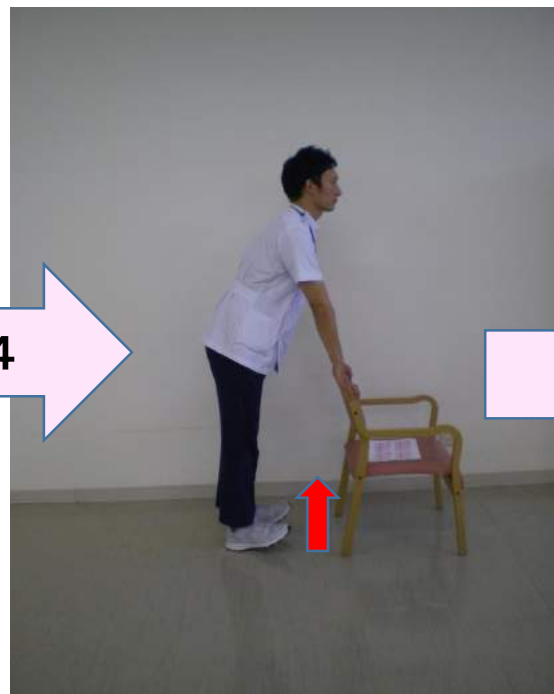
③1・2・3・4と4秒掛けて  
ゆっくりとかかとを下  
す

# 9. つま先上げ

※10回実施する



1・2・3・4



1・2・3・4



①両足を肩幅に開き、  
椅子やテーブルなど  
を両手で掴んで真っ  
直ぐ立つ

②1・2・3・4と4秒掛け  
て両方のつま先を上  
げる

③1・2・3・4と4秒掛け  
てゆっくりとつま先を下  
す



①椅子に浅く腰掛け、両腕を胸の前で組む



②そのままの姿勢から膝がしっかりと伸びる所まで立ち上がる



③椅子に完全にお尻が着くところまで腰を下ろす。これを30秒間で出来るだけたくさん行う

# 11. 手伸ばし

※10回実施する



① 椅子の後ろに立ち足を肩幅に開き、左右どちらかの手を方の高さまで前方に持ち上げる



② 遠くの物に触るように体を曲げながら、前方に手を伸ばす



③ バランスを崩さない程度のところで元に戻る

## 12. 片足上げ



①椅子の後ろに立ち、  
背筋を伸ばす



②バランスを崩さない様  
注意しながら片足を  
持ち上げ、1分間保持  
する



③足をおろし、反対の脚  
も行う

# 13. 大股歩行



①出来るだけ大股で歩行する

転倒する危険があります。手すり等に掴まって行ってください



# 14. 継ぎ足歩行



①一本橋を渡るようにして、一直線上をつま先とかかとを着けて歩く  
転倒する危険があります。手すり等に掴まって行ってください。