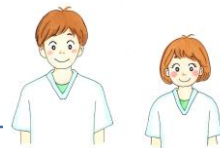




IPUHS運動

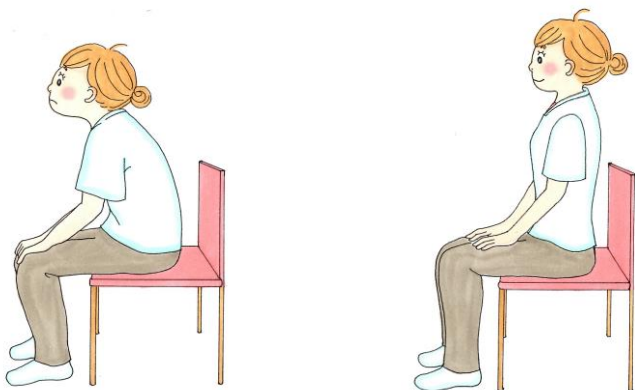
I:いつでも
P:ぱっと
U:家の中で
H:一人で
S:スッキリ

医療大生からのメッセージ



みなさん、こんにちは！
なかなか外に出ることができないときは、私たちの考えた運動を一緒に行っていたら、とても嬉しいです！！

① 素敵な姿勢を作ります (基本姿勢)

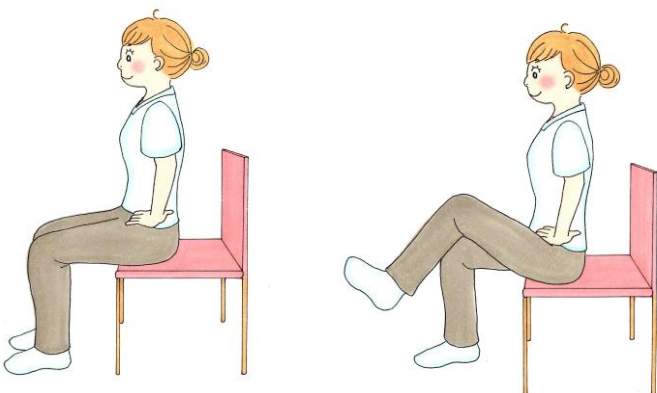


この運動は、姿勢保持に必要な体幹を強くする運動です。全身の力を抜いた状態から、背筋を伸ばしてまっすぐな姿勢を作ります。

少し胸を開き、おへその少し下に「クッ」と力を入れてください。素敵な姿勢でゆっくり10秒を数えます。この姿勢が、椅子に座った運動の基本姿勢になります。力を入れる、力を抜くを5回繰り返して行って下さい。



② 足踏み運動

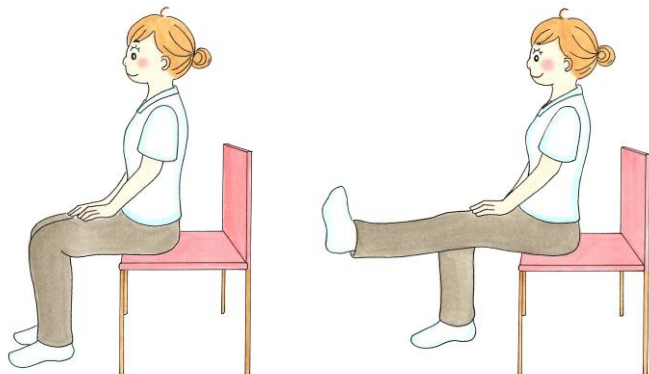


この運動は、歩く時に必要な腸腰筋 (**股関節の付け根の筋**) の筋力を強くする運動です。手を腰に当て、ゆっくりとできるだけ大きく足踏みをしてください。

基本姿勢を保ちながら、ゆっくり大きな動きで、股関節の付け根の筋肉を意識して行ってください。ゆっくりと数を数えながら左右10回繰り返します。きついと感じた場合は5回に減らしてください。



③ 膝伸ばし運動

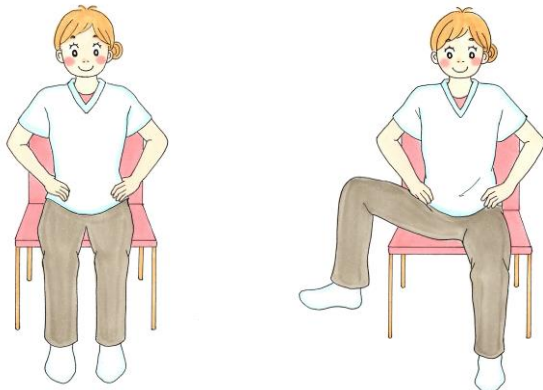


この運動は、歩く時に必要な大腿四頭筋 (**ふとももの筋**) の筋力を強くする運動です。できるだけ膝が伸びるまでゆっくりと膝を伸ばします。

基本姿勢を保ちながら、ゆっくり膝を伸ばします。膝が伸びたら、ふとももの筋肉に力が入っていることを意識して、膝が曲がらないように頑張ってください。膝が伸びた状態でゆっくりと5秒数えます。左右10回行います。きつい場合は膝の曲げ伸ばしのみ行ってください。



④ 膝上げて開く運動

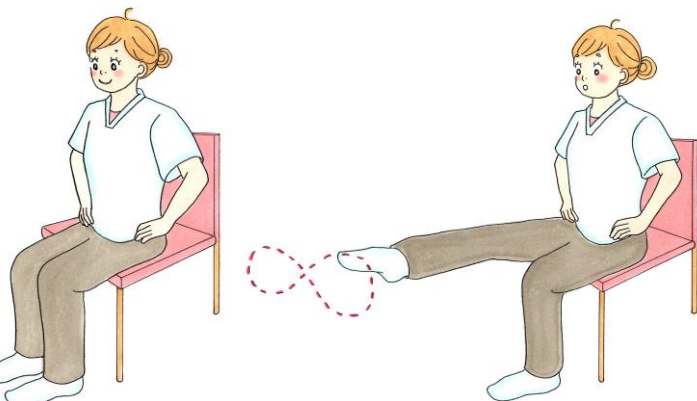


この運動は、歩く時に必要な腸腰筋と中殿筋 (**股関節周りの筋**) の筋力を強くする運動です。しっかりと膝を持ち上げてそのまま外に開きます。

基本姿勢を保ちながら、ゆっくり膝を持ち上げます。持ち上げた膝を外に開いて、そのままゆっくりと5秒数えます。左右10回行います。きつい場合は持ち上げた膝を開く運動を行ってください。



⑤ 足で文字を書きます

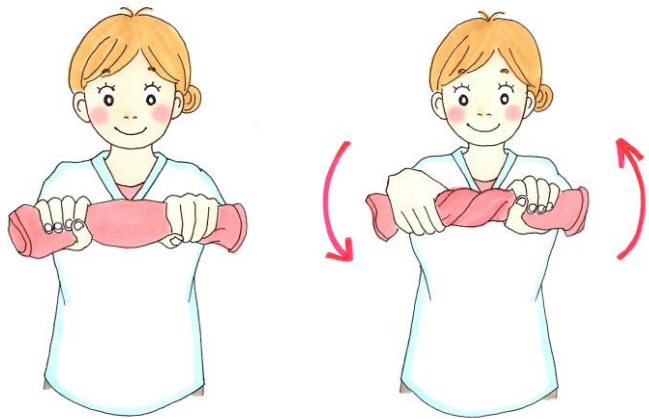


この運動は、歩く時に必要な大腿四頭筋と腸腰筋 (**ふとももと股関節の筋**) の筋力を強くする運動です。しっかりと膝伸ばして足先で8の字を書いてください。

基本姿勢を保ちながら、膝を伸ばし、そのまま足先で大きく8の字を書いてください。左右5回ずつ行います。ご自身のお名前を書いてもいいと思います。きつい場合は回数を減らしてください。



⑥ タオル絞り

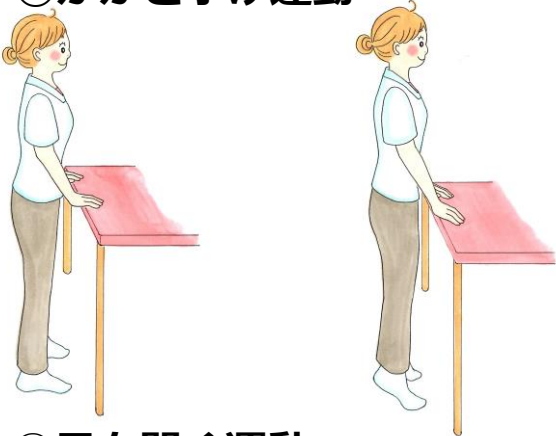


この運動は、ものを持つ時に必要な橈側・尺側手根屈筋と長掌筋（**前腕の筋肉**）を強くする運動です。丸めたタオルをしっかりと握り、雑巾を絞るようにタオルを絞ってください。

タオルは図のように、力を入れた手の関節を上に向けて曲げた状態でタオルを握り、反対の手は普通に握ります。上を向いている手首は下の方に曲がるように、普通に握った手は関節が上を向くように、しっかりとタオルを絞ってください。左右5回ずつ行います。**手関節に痛みがある場合は行わないでください。**



⑦ かかと挙げ運動

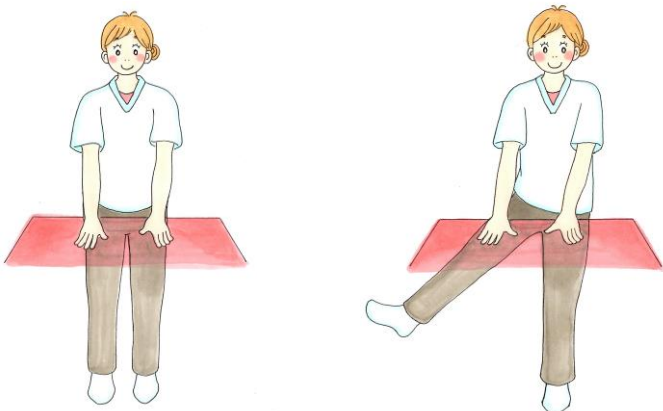


この運動は、歩く時に必要な下腿三頭筋（**ふくらはぎの筋**）を強くする運動です。テーブルなどに手をつけて体を安定させて行ってください。ゆっくりとつま先立ちになるよう身体を持ち上げます。

身体のバランスが崩れないよう行ってください。ゆっくりとつま先立ちになり、5秒数えて降ろすを10回繰り返します。きつと感じた場合はかかとの上げ下げのみ行って下さい。



⑧ 足を開く運動

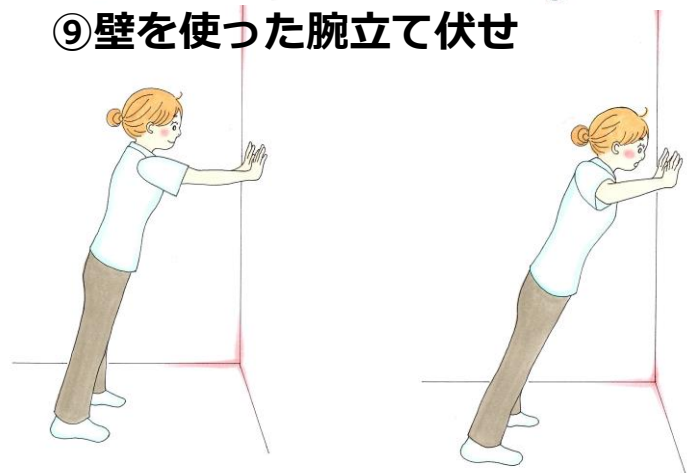


この運動は、歩く時に必要な中殿筋と小殿筋（**お尻の側面の筋**）を強くする運動です。テーブルなどに手をつけて体を安定させて行ってください。膝を曲げず、ゆっくりと足を横方向に持ち上げます。

身体のバランスが崩れないよう行ってください。ゆっくりと30度程度横方向に開き、そのまま5秒数えて降ろします。左右10回繰り返します。きつと感じた場合は上げ下げのみ行って下さい。



⑨ 壁を使った腕立て伏せ

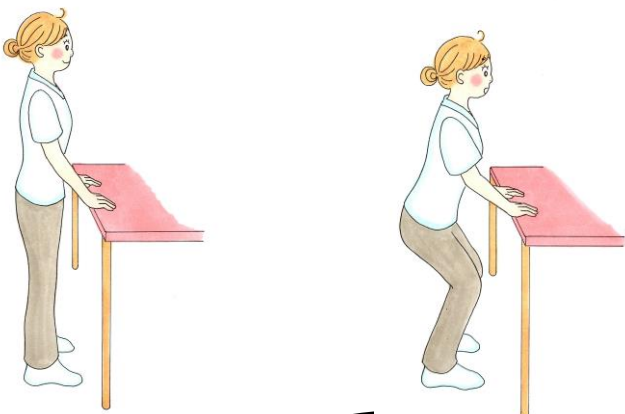


この運動は、ものを持つ時に必要な大胸筋、三角筋、上腕三頭筋（**上腕と肩回りの筋肉**）を強くする運動です。両手を壁について、腕立て伏せを行います。

壁から少し離れて立ち、壁に両手をつけてください。この時、足は肩幅に開きます。肘の角度は90度までの曲げて、体を元に戻します。この時、背中が丸くならないように気を付けてください。10回行います。きつい場合は、壁との距離を近くしてください。



⑩ ハーフ・スクワット



この運動は、歩く時に必要な大腿四頭筋（**ふとももの筋**）の筋力を強くする運動です。テーブルなどに手をつけて行ってください。膝が曲がりすぎないように膝の屈伸を行います。

身体のバランスが崩れないよう行ってください。背筋を伸ばして膝を45度程度曲げてください。3秒かけてゆっくりと曲げて、3秒かけてゆっくりと戻ります。10回繰り返します。きつい場合は、ご自身のペースで曲げ伸ばしをしてください。



10種類の運動、いかがでしたか？

1日に3回ずつ行っていただければ、健康維持にお役立ていただけたと思います！

毎日続けてみてください。



作成：茨城県立医療大学
作業療法・理学療法学科 下記研究室学生有志
監修：茨城県立医療大学

作業療法学科 堀田研究室、藤田研究室、若山研究室
理学療法学科 松田研究室、宮田研究室

協力：阿見町役場高齢福祉課
挿絵：谷 詩織（作業療法学科）

動画版 映像編集：佐々木 剛
（作業療法学科）



※本リーフレットは阿見町役場と茨城県立医療大学で配布しています。

大学のホームページからもダウンロード可能です。http://www.ipu.ac.jp