

「自分の足で立ち上がる、歩く」ための座ってできるリハビリ体操です。  
脚の筋力を強化し、立ち上がりや歩行の動作訓練を行います。

## 運動中の 注意点

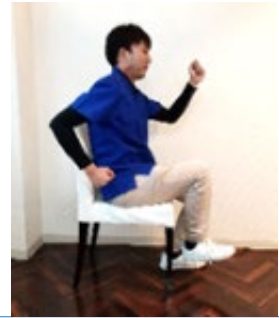
- 無理や痛みの伴う動きはせず、回数も加減しましょう。
- 運動中、呼吸を止めず、息を吐きながら行いましょう。
- 両手を広げられる場所で、安定した椅子で行いましょう。

## 自主リハ 動作と回数

1

### 足踏み

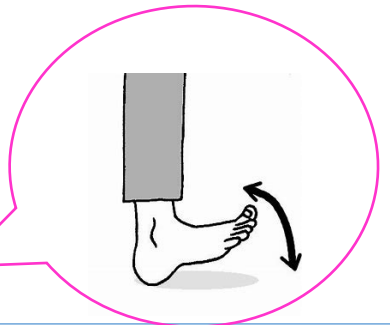
（ゆっくりペースで  
1分間）



2

### つま先あげ

（リズムを取るように  
両足で10回）



3

### 膝曲げ伸ばし

（片脚ずつ  
交互に10回）



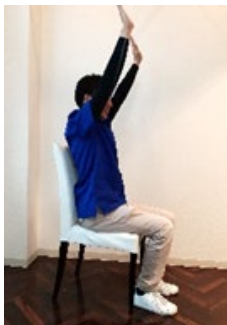
4

### 足開き

（片脚ずつ  
交互に10回）



5 背中丸め  
(ゆっくり3回)

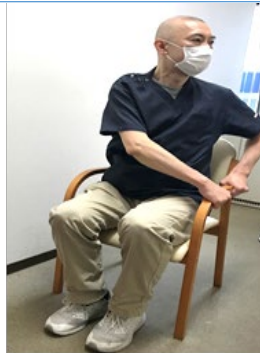


6 お尻上げ  
(お尻をあげて  
5秒キープを3回)

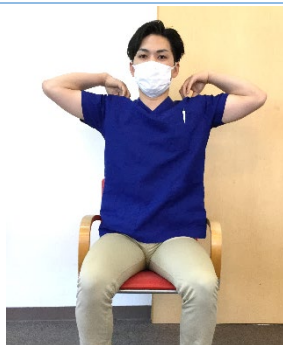
息吐いて  
ふ～



7 体ねじり  
(ゆっくり左右3回)



8 肘回し  
(前に5回、後ろに5回)



9 深呼吸  
(笑顔でゆっくり3回)

