

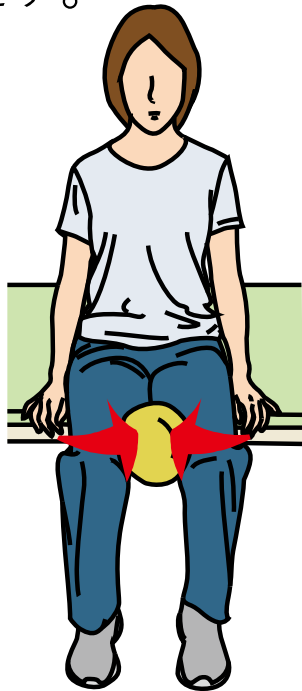
歩行の安定性を高める

下肢筋力強化訓練編

ホームプログラム

①**股関節内転筋**（片足で立つときは骨盤を安定させることに働く。）

- 座位姿勢で脚を開き、膝のお皿付近で硬めの枕、クッション、2つ折りにした座布団などを挟んで、そのまま内大腿に力を入れて3秒キープする。これを5～10回繰り返す。



5～10回×3セット

“休憩しながらしましょう”

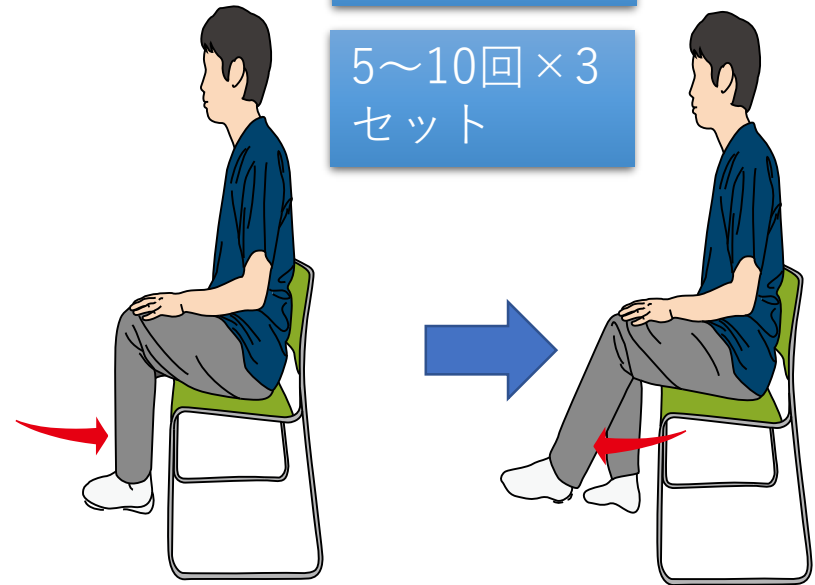
下肢筋力

②**大腿四頭筋**（歩くときや階段を上がるときに膝折れを防ぐ）

- 座った状態で1・2・3・4のカウントで膝を伸ばし、5・6・7・8でゆっくり元の位置まで戻す。

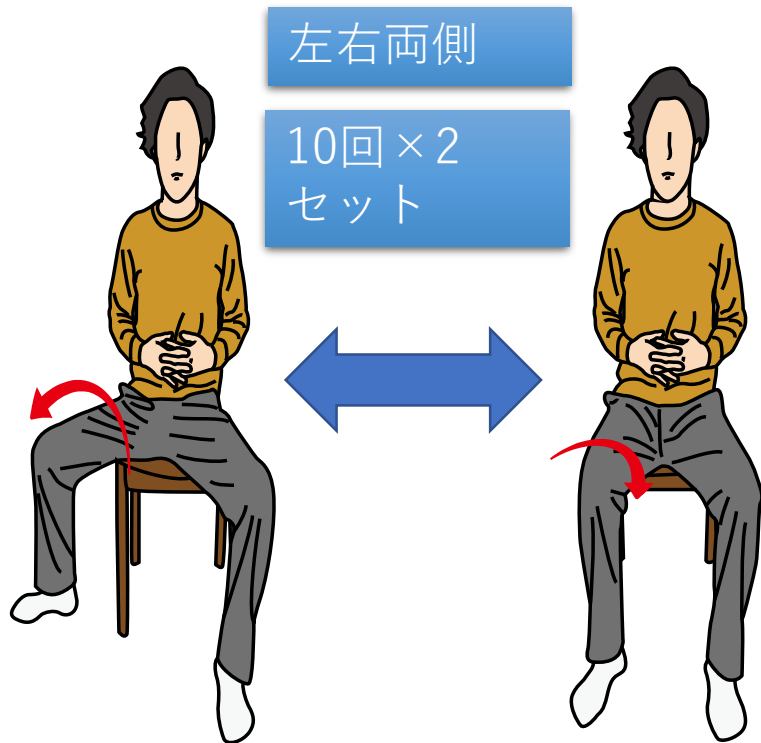
左右両側

5～10回×3
セット



③**股関節外転筋**（骨盤と大腿骨を固定する重要な筋肉。特に歩くとき、脚を上げた瞬間に支えている脚を固定し、骨盤が下がらないようにしている。）

椅子やベッドに座った状態で、片側の脚を持ちあげて、外に回す。



④**股関節外転筋**（座った状態で横の物を拾うときにバランスがとりやすくなる）

- 椅子などに座った後、片脚を持ちあげて、膝のお皿で空中に大きな円を描きましょう。



⑤ **ハムストリングス**（走ったり歩いたりする時のアクセルの役目をする）

- 椅子やベッドに座った状態で、膝を伸ばし、つま先に触れた状態で20秒ストレッチする。
- 猫背姿勢改善。

左右両側

20秒保持

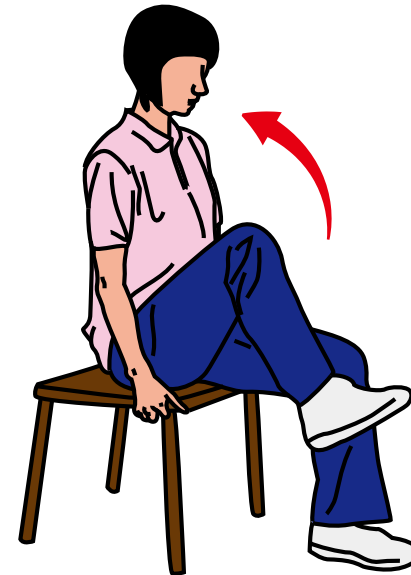


⑥ **腸腰筋**（直立した時に上半身が倒れないよう背骨の前から支える）

- 椅子に座り手を置いて大腿を上げながら、片手で上から膝を押す。ももは手で押す力に抵抗するようにしながら3秒キープする。これを片足ずつ5回繰り返す。

左右両側

10回×2
セット



クーリングダウン

最後に深呼吸をして終わります。

3回を目途に行いましょう！！

お疲れ様でした。

