

# まきの木

偕行会リハビリテーション病院 透析センター通信



## 「足上げ運動」について

毎日寒い日が続いていますが、皆様体調は崩していませんか？  
寒いからといって身体を動かさないと免疫力も低下します。  
今回は自宅で簡単に出来る運動を紹介します。



ここで紹介する「足上げ運動」とは、椅子に座った状態で足を上げ膝を伸ばす運動です。

**4秒かけて膝を伸ばし、4秒かけて戻すを片足ずつ10セット**

が目安です。

この運動で下肢の筋力と同時に体幹が鍛えられ、バランス感覚が良くなり転びにくくなります。

運動療法担当 看護師：服部 製作担当：大竹

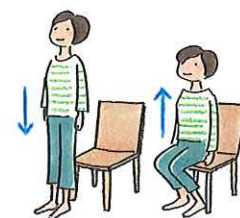
他にも、日常生活の中の間隙時間で行なえる運動を紹介します!!

運動不足が気になっているものの、ウォーキングに出掛けたりスポーツジムで鍛えるほど体力に自信がない、時間がない場合に出来るイスを使ったものです。思い立ったときすぐに行なうことができ、継続することにより筋力の維持・向上を促します。

### ①両足立ちでの膝の屈伸

イスからの立ち座りを10回1セットを目安として繰り返し行います。

①



### ②かかとの上げ下げ

イスの背もたれ部分に手を添えて立ち、両足のつま先を軸にゆっくり上げ下げを10回1セットを目安として行ないます。

慣れてきたら、つま先を揃えて行うとより効果的です。

②



### ③片足の横上げ

イスの背もたれ部分に手を添えて立ち、片足ずつ5秒かけて横に上げ、5秒静止、5秒かけてゆっくり下ろします。

③



☆安全のため、使用するイスは重くてしっかりしたものを選んで下さい!