

エクササイズ一覧

つかまり立ちでのエクササイズ(全7種目)

以下の7種目の運動メニューを指定の回数・セットでゆっくり実践します。

ひとつの動作を1秒かけておこなう。

例) カーフレイズ…1秒かけて踵を上げ、1秒かけて下ろす。

痛みのない範囲でおこなう。

呼吸を止めずにおこなう。

カテゴリ別	運動メニュー	鍛える部位	当種目の特徴	メッツ (METs)	回数	時間
つかまり立ちでのエクササイズ	カーフレイズ	下肢	—	3.0	10回×3セット	3分
つかまり立ちでのエクササイズ	スクワット	下肢	—	3.0	10回×3セット	3分
つかまり立ちでのエクササイズ	ニーアップ	下肢	—	3.0	10回×3セット	3分
つかまり立ちでのエクササイズ	片足バランス	体幹・全身	転倒防止	3.0	10回×3セット	3分
つかまり立ちでのエクササイズ	レッグスイング(前後)	体幹・全身	転倒防止	3.0	10回×3セット	3分
つかまり立ちでのエクササイズ	レッグスイング(左右)	体幹・全身	転倒防止	3.0	10回×3セット	3分
つかまり立ちでのエクササイズ	腰まわし	体幹・全身	—	3.0	10回×3セット	3分

カーフレイズ

下肢

3.0
メッツ

- 手すりや椅子の背もたれにつかまる。
- つま先立ちをする。
- 簡単にできるようにであれば片足でおこなう。
- 下腿(下腿三頭筋)。



スクワット

下肢

3.0
メッツ

- 手すりや椅子の背もたれにつかまる。
- 立ち座りをする。
- イスの高さで負荷の強弱をつける(低→強、0高→弱)。
- 大腿、臀部(四頭筋、ハム、大殿筋)。



ニーアップ

下肢

3.0
メッツ

- 手すりや椅子の背もたれにつかまる。
- 足踏みをする。
- 背中が丸まらない様に注意してできるだけ高くももを上げる。
- 大腿(大腿四頭筋、腸腰筋)。

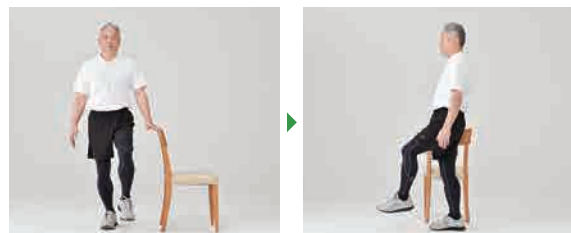


片足バランス

体幹・全身

3.0
メッツ

- 手すりや椅子の背もたれにつかまる。
- 片足立ちでバランスをとる。
- 不安定感が強い方は両手でおこなう。
- 転倒防止。
- 大腿、臀部(バランス能力改善)。

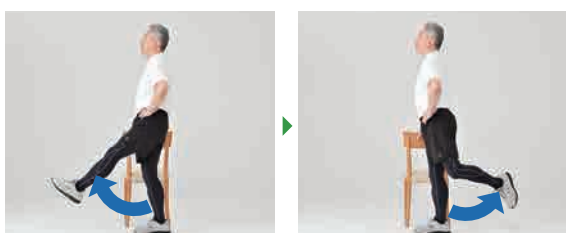


レッグスイング(前後)

体幹・全身

3.0
メッツ

- 手すりや椅子の背もたれにつかまる。
- 脚を前後にふる。
- 振り幅は徐々に広げていくこと。
- 転倒防止。
- 大腿、臀部(バランス能力改善)。



レッグスイング(左右)

体幹・全身

3.0
メッツ

- 手すりや椅子の背もたれにつかまる。
- 脚を左右にふる。
- 振り幅は徐々に広げていくこと。
- 転倒防止。
- 大腿、臀部(バランス能力改善)。

