「車いす」を使用した

健 康 運 動

車いすの活用術

① 膝の筋肉を鍛えて乗り移り動作の転倒を予防

② 足を上げる筋肉を鍛えてつまずき予防

③ 足踏みでベッドに乗り移る前の準備体操

④ 背筋を伸ばして体が丸まっていくことを予防

⑤ 足首を動かしてむくみと冷え性を予防

⑥ 背中や肩回りの筋肉を動かして肩こりを予防

- 回数などの負荷量はあくまでも目安です。各施設のスタッフ様でご検討いただくことをお勧めいたします。
- 病態によっては痛みを引き起こす可能性も御座いますので十分ご注意の上行ってください。

フランスベッド株式会社　メディカル川崎営業所

担当：今井直

フランスベッド

①膝の筋肉を鍛えて乗り移り動作の転倒を予防

立ち座りの体操

1. 立ち座りをゆっくり行ないます。
2. できる範囲でお尻を上げます。
3. 10 回を 1 セット程行ないます。

×悪い例

- 膝は左右同じ速さで曲げ伸ばしします。
- 手すりを引っ張り過ぎないように注意します。

Point

主に鍛えられる筋肉

大腿四頭筋
（だいたいしとうきん）

膝を伸ばして体を引き上げる筋肉。車いすに座るときに、ゆっくりとブレーキをかける作用もある。

大殿筋
（だいでんきん）

股関節を伸ばす筋肉。大腿四頭筋と協力して働く。

②足を上げる筋肉を鍛えてつまずき予防

片膝伸ばしとつま先体操

1. 片膝を伸ばしながらつま先を上げます。
2. 左右交互に行ないます。
3. 左右 10 回ずつを目安に行ないます。

Point

×悪い例

- できるだけ膝はまっすぐ伸ばし、つま先は上に上げます。
- 背もたれに寄りかかり過ぎないように注意します。

主に鍛えられる筋肉

腹筋
（ふっきん）

動作をする様々な場面で体を安定させるように働く筋肉。

前脛骨筋
（ぜんけいこつきん）

つま先を上げたり、体が後ろに倒れそうになったときにバランスをとる筋肉。

③足踏みでベッドに乗り移る前の準備体操

足踏み運動

1．姿勢を正してで足踏みを行ないます。
2．１回に 30 秒～1 分程度行ないます。
3．足を上げる高さは写真を目安に行ないます。

×悪い例

・出来るだけ体が傾かないように注意して行ないます。
・フットレストから足は下して行ないます。

主に鍛えられる筋肉

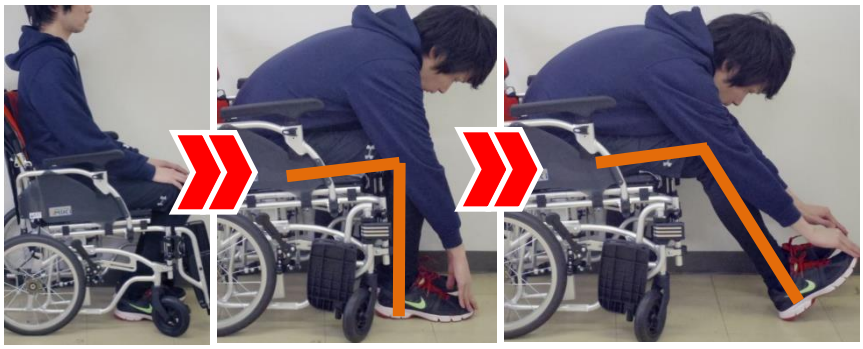
腸腰筋
（ちょうようきん）

歩くときに足を振り出す筋肉。骨盤や腰を安定させて、長い距離を歩くときにも重要。

腹筋
（ふっきん）

動作をする様々な場面で体を安定させるように働く筋肉。そのため、歩くときにも重要。

④背筋を伸ばして体が丸まっていくことを予防



背筋と裏もも伸ばし

1. ゆっくりと両手をつま先まで伸ばします。
2. 余裕があれば膝を伸ばしていきます。
3. 背中と裏ももが伸びた所で 20 秒程保持します。

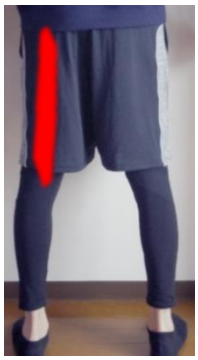
×悪い例

・腰に痛みのある方や痛めた経験のある方は痛みのない範囲で行なってください。

主に鍛えられる筋肉

背柱起立筋
（せきちゅうきりつきん）

体を伸ばす筋肉で、姿勢を真っ直ぐに保つ作用があります。



ハムストリングス

膝を曲げる作用があり、大腿四頭筋と一緒に働く。立ち座りに重要な筋肉。

⑤足首を動かしてむくみと冷え性を予防

踵とつま先上げ運動

1. つま先上げと踵上げを交互に行ないます。
2. 膝は常に真っ直ぐで行ないます。
3. それぞれ１０回１セットが目安。

・背もたれに寄りかかった姿勢で行なわないように注意して行なってください。
・つま先は出来るだけ大きく動かします。

Point

×悪い例

主に鍛えられる筋肉

下腿三頭筋（かたいさんとうきん）

歩くときに前に進む力を出す働きがある。体が前に倒れそうになったときに踏ん張るふくらはぎの筋肉。

前脛骨筋（ぜんけいこつきん）

つま先を上げたり、体が後ろに倒れそうになったときにバランスをとる筋肉。

⑥背中や肩回りの筋肉を動かして肩こりを予防

背筋を伸ばしてグーパー体操

1. 肘を伸ばして手を目の前でキープします。
2. 指をゆっくり大きく握ったり開いたりします。
3. １回に 30 秒程を目安に行ないます。

・背もたれに寄りかからないように注意します。
・肩や背中に痛みの出ない範囲で行なってください。

Point

×悪い例

主に鍛えられる筋肉

三角筋（さんかくきん）

手を上に上げる筋肉で、物を取りにいくときに働く。

前腕筋群（ぜんわんきんぐん）

指を曲げ伸ばしをする筋肉。物を掴んだり車いすを漕いだりするときに重要。