「ベッド」を使用した
健 康 運 動

ベッドの活用術

① お腹の筋肉を鍛えてスムーズに起き上がる

② お尻上げをマスターしてラクラク寝返り

③ 股関節を鍛えて移乗動作時の転倒を予防

④ 足を上げる筋肉を鍛えてつまずき予防

⑤ 背中や肩回りの筋肉を動かして肩こりを予防

⑥ 膝の筋肉を鍛えて乗り移り動作の転倒を予防

- 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

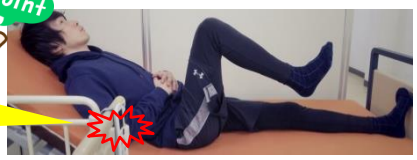
①お腹の筋肉を鍛えてスムーズな起き上がり

足上げ運動

1. 40°を目安にベッドの背上げをします。
2. 左右交互に足の曲げ伸ばしを行ないます。
3. 足を曲げる角度は写真を目安にします。
4. お腹に力を入れる意識で運動します。

- ベッドが平らな状態でも無理なく行える場合には、背上げはしなくても大丈夫です。
- 腰痛を感じたら行なわないでください。

Point



×悪い例

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座るバランスを保つ重要な筋肉。

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。そのため、歩くときにも重要。

②お尻上げをマスターしてラクラク寝返り

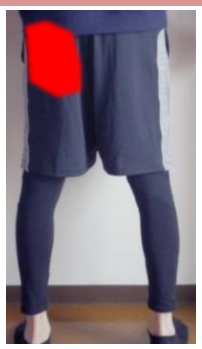
お尻上げの運動

1. 両膝を曲げてお尻の上げ下ろしを行ないます。
2. 写真のように2パターンに分けて行ないます。
3. 運動はゆっくり行ないそれぞれ10回が目安です。

Point

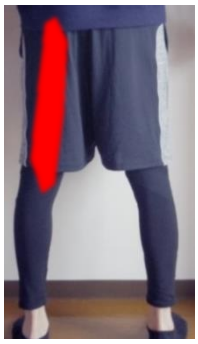
- 腰痛のある場合には行なわないでください。
- お尻を上げるときはお尻の穴を閉める意識で行なってください。

主に鍛えられる筋肉



大殿筋（だいでんきん）

体を伸ばす際に脊柱起立筋と一緒に働きます。



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。

③股関節を鍛えて移乗動作時の転倒を予防

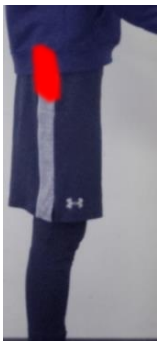
足を開く運動

1．横向きになって上側の足を開きます。
2．5～10 回を 1 セット目安に行ないます。
3．足を上げる高さは写真を目安に行ないます。

Point

・慣れてきたら膝を伸ばして行なってみてください。
・出来るだけ上半身には力が入らないように行ないます。

主に鍛えられる筋肉



中殿筋
（ちゅうでんきん）

片足立ちをするときに働く。立ったり歩いたりするときにバランスを保つのに重要な筋肉。

大腿筋膜張筋
（だいたいきんまくちょうきん）

片足立ちや、バランスを保つ際に中殿筋と協力して働く。

④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

・できるだけ膝はまっすぐ伸ばし、つま先は上に上げます。
・体が後ろに倒れないように注意します。

主に鍛えられる筋肉

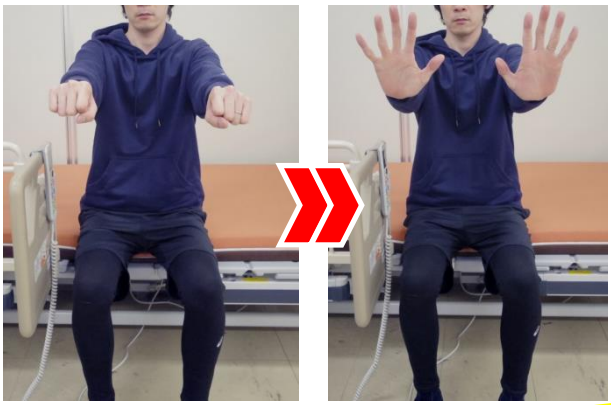
大腿四頭筋
（だいたいしとうきん）

膝を伸ばして体を引き上げる筋肉。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。

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。

⑤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。

Point

・姿勢をまっすぐにして行なうように注意します。
・肩や背中に痛みの出ない範囲で行なってください。

×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。

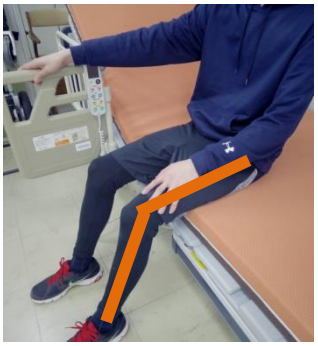
⑥膝の筋肉を鍛えて乗り移り動作の転倒を予防

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。

Point

・立つ前に必ず膝を曲げて足を引きます。
・手すりを引っ張り過ぎないように注意します。



×悪い例

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。