「すりてあ」を使用した
健 康 運 動

すりてあの活用術

① 膝の筋肉を鍛えて階段や坂道を安全に移動
② 片足立ちに必要な筋肉を鍛えて転倒を予防
③ 足踏みで歩く前の準備体操
④ 腰周りを鍛えて歩くときのつまずき予防
⑤ 足首を動かしてむくみと冷え性を予防
⑥ 寝ているときのこむら返りを予防

- 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膝の筋肉を鍛えて階段や坂道を安全に移動

スクワット

1. 両膝の曲げ伸ばしをゆっくり行ないます。
2. 足を曲げる角度は写真を目安に。
3. １０回を２セット程行ないます。

Point

- 左右同じ速さで曲げ伸ばしします。
- １０回を同じリズムで行なえる速さと膝の角度で行なってください。
- 体は常に真っ直ぐをキープします。

×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。下り坂や階段の降段時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片足立ちに必要な筋肉を鍛えて転倒を予防

片足立ち運動

1. 片足を上げて片足立ちを行ないます。
2. １回に３０秒～１分を目指します。
3. 左右それぞれ２回を目安に行ないます。

Point

- 出来るだけ体が傾かないように注意して行ないます。
- 転ばないように気をつけた上で、手すりには強く掴まらずに行ないます。

×悪い例

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。

③足踏みで歩く前の準備体操

足踏み運動

1．その場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。

Point

・出来るだけ体が傾かないように注意して行ないます。
・転ばないように気をつけた上で、手すりには強く掴まらずに行ないます。

×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、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腰周りを鍛えて歩くときのつまずき予防

片足開き運動

1. 膝を伸ばして足を横に開きます。
2. 左右交互に開ける角度まで行ないます。
3. 左右 10 回ずつを目安に行ないます。

Point

・体が反ったり曲がったりしないように注意します。
・不安定な場合は、手すりにしっかり掴まって行なってください。

×悪い例

主に鍛えられる筋肉

腰方形筋
（ようほうけいきん）

骨盤や腰周りを安定させて歩行の安定性を向上させます。

内転筋群
（ないてんきんぐん）

足を開く筋肉と一緒に働いて、立っているときの体のバランスを保つ筋肉。

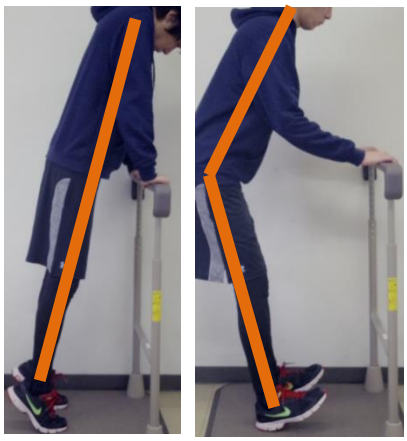
⑤足首を動かしてむくみと冷え性を予防

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。

Point

- 体が反ったり曲がったりしないように注意します。
- 転ばない程度で、手すりには軽く触れて行なってください。



×悪い例

主に鍛えられる筋肉

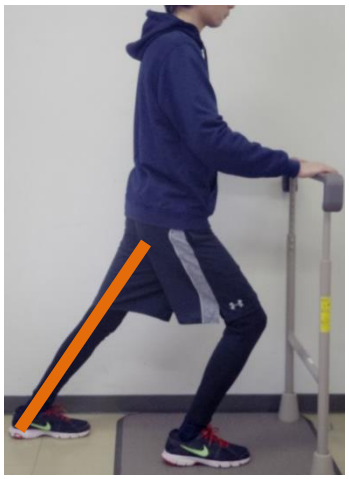
下腿三頭筋
（かたいさんとうきん）

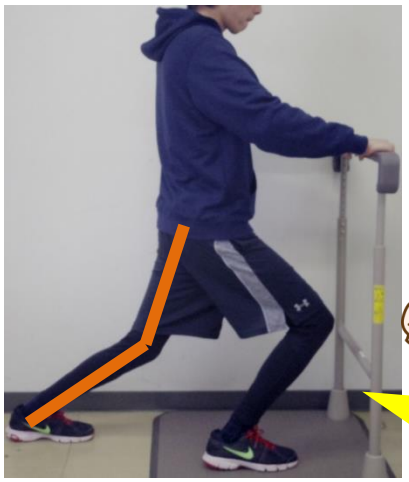
歩くときに前に進む力を出す働きがある。体が前に倒れそうになったときに踏ん張るふくらはぎの筋肉。

前脛骨筋
（ぜんけいこつきん）

歩くときにつま先を上げる働きがある。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寝ているときのこむら返りを予防





ふくらはぎのストレッチ

1. 前に出した膝をゆっくり曲げていきます。
2. ふくらはぎが伸びた所でストップします。
3. 左右２０秒を１回ずつが目安。

Point

- 後ろ膝が伸びきった状態と曲がった状態の２パターンで行ないます。
- 反動をつけずにゆっくりと伸ばしていきます。

ストレッチされる筋肉

アキレス腱
（あきれすけん）

膝を曲げた状態でストレッチするときに伸びる筋肉。

腓腹筋
（ひふくきん）

膝を伸ばした状態でストレッチするときに主に伸びる筋肉。