「ベストポジションバー」を使用した 健康運動

ベストポジションバーの活用術

- ① 膝の筋肉を鍛えて手放し動作の転倒を予防
- ② 腰周りを鍛えて歩くときのつまずき予防
- ③ 足踏みで歩く前の準備体操
- 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



①膝の筋肉を鍛えて手放し動作の転倒を予防





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



中殿筋 (ちゅうでんきん)

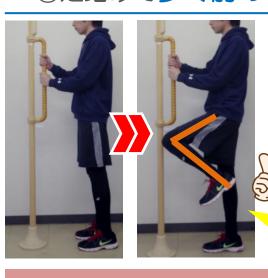
片足立ちをするときに働く。立ったり歩いたりするときにバランスを保つのに重要な筋肉。



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てた上で、歩行 器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背筋を伸ばして体が丸まっていくことを予防





背筋伸ばし運動

- 1. 背筋を伸ばしてお尻をしめながら天井を見 ていきます。
- 2. 首の曲げ伸ばしを 10 回程度を目安にゆっくり行ないます。

Point

首や腰に痛みのある方、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。



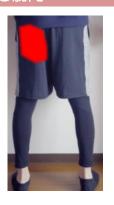
×悪い例

主に鍛えられる筋肉



脊柱起立筋 (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。



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。

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。

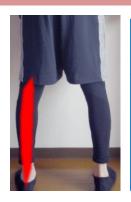


- /· 体が反ったり曲がったりしないように 注意します。
- ・強く寄りかかったり、引っ張ったりする と転倒の危険性があります。



×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背中や肩回りの筋肉を動かして肩こりを予防





肘と手を上げる体操

- 1. 片肘を手すりの高い位置につけていきます。
- 2. 肘を伸ばして出来るだけ高い位置に手を伸ばします。
- 3. 左右 10 回ずつで1 セットが目安。



- ・手を上げた際に体が傾かないように注意して 行なってください。
- ・肩や背中に痛みの出ない範囲で行なってくだ さい。

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。



股関節周囲筋 (こかんせつしゅういきん)

立って手を動かす際に、 体を安定させて立つバ ランスを保つ筋肉。