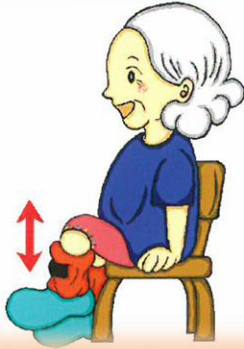


～すこやかコース～

体操①～体操⑨を8回ずつ行います。(1単位) すこやかコースは2単位行います。

体操 6 骨盤を正しい位置に保つ筋肉を強くする体操



- ①ひざの真下に踵がくるように座る。
- ②「1、2、3、4」で、太ももを上げる。
- ③「5、6、7、8」で、足を下ろす。
- ④左右交互に8回ずつ行う。

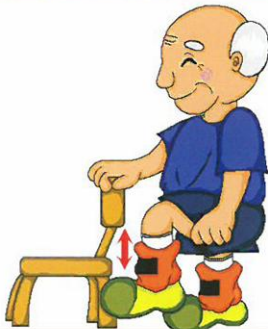
～ポイント～

からだを傾けたり、背中を曲げないように太ももを上げる。
下腹に力を入れる。

【人工股関節置換術を受けた方へのお願い】

座って行うことで、関節が抜けやすくなる場合があります
関節に支障をきたさない立位の方法で行いましょう

股関節に人工関節が入っている場合は・・・



- ①椅子の背もたれを片手で持ち、背筋を伸ばしたよい姿勢で立つ。
- ②下腹に力を入れる。
- ③「1、2、3、4」で、ひざを上げる。
- ④「5、6、7、8」で、足をもとの位置に下ろす。
- ⑤左右交互に8回ずつ行う。

～ポイント～

胸を反らせたり、腰を曲げないようにひざを上げる。

体操 7 ふくらはぎを強くする体操



- ①足の裏を床に着けて座り、ひざの真下に踵がくるように足を置く。
- ②片側のひざの上に両手を重ねておく。
- ③ひざを軽く押しながら「1、2、3」で、踵を上げる。
- ④「4、5、6」で、静止する。
- ⑤「7、8」で、踵を下ろす。
- ⑥8回ずつ行った後、反対の足も同様に行う。

～ポイント～

足の指でしっかりと床を押し返すように意識をしながら、しっかりと踵を上げる。

体操 8 太ももの前と後ろの筋肉を強くする体操

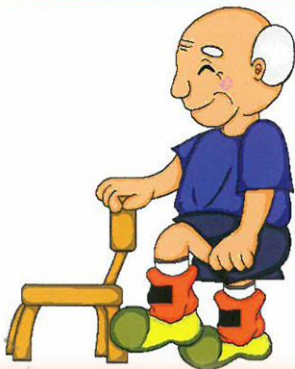


- ①浅く腰をかけて足の裏を床にしっかりと着ける。
- ②両手で軽く椅子を持ち、両足を腰幅に開く。
- ③立ち上がる時のひざの角度に、少し足を後ろに引く。
- ④「1、2、3、4」で、椅子を両手で押しながら立ち上がり、背筋を伸ばす。
- ⑤「5、6、7、8」で、椅子を持ちながらゆっくりと座る。8回行う。

～ポイント～

体を前方に倒して、足裏全体に体重をのせてからゆっくり立ち上がる。

体操 9 下肢全体の筋肉を強くする体操



- ①椅子の背もたれを持ち、背筋を伸ばしたよい姿勢で立つ。
- ②椅子に近い側の足に体重をかけながら、「1、2」で反対側の踵を上げる。
- ③「3、4、5、6」でつま先を床から離す。
- ④「7、8」で足をもとの位置に戻す。
- ⑤8回ずつ行った後、反対の足も同様に行う。

～ポイント～

目線は前方におき、下腹に力を入れて立つ。