

自宅でできる運動療法

状態に合わせた理学療法

栄養状態良好	→	A	B
過栄養、肥満	→	A	B + 栄養介入
痩せているが、食事摂取量は十分	→	A	
低栄養・食欲低下	→	C	+ 栄養介入

※栄養介入については15、16ページを参考

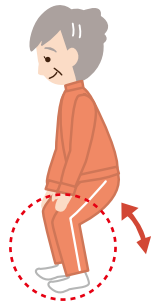
A 筋肉量を増やしましょう(筋力増強運動)

●ややきつい程度の中負荷運動。痛みがある場合は、Cの運動から行いましょう。

①スクワット運動

お尻をおろしたり、上げたりを10~30回行いましょう

膝がつま先よりも前に出ないようにしましょう



②かかとを上げる運動

かかとをゆっくり10~30回上げ下げしましょう

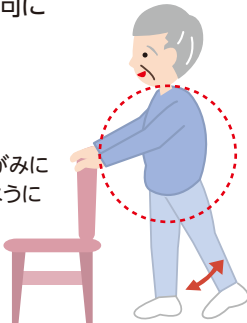
膝を伸ばしましょう



③足を後ろに引く運動

足全体を後ろ方向に10~30回動かしましょう

体が前かがみにならないようにしましょう



④足を横にあげる運動

足全体を横方向10~30回動かしましょう

つま先が外側に向かないようにしましょう



B 体脂肪を減らしましょう(有酸素運動)

●息がはずむ程度の中程度負荷の運動。痛みのない運動を選び、実施しましょう。時間・頻度：20~30分以上を週に3回~5回。もともと運動習慣がない方は、5~10分程度から開始し、徐々に増やしましょう。

ウォーキング

自転車こぎ

水中ウォーキング



C 筋力を維持しましょう(筋力維持運動)

●楽に行える程度の低負荷運動

①膝を伸ばす運動

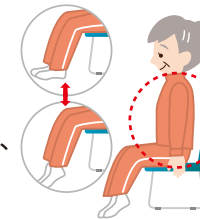
片方の膝をゆっくり10~20回片方の膝をゆっくり10~20回曲げ伸ばしましょう。反対側も行いましょう



最後まで膝を伸ばしましょう

②かかとを上げる運動

足裏が床面に着いた状態で、かかとをゆっくり10~20回上げ下げしましょう



背すじを伸ばしましょう

③腕をあげる運動

両手をゆっくり10~20回上げ下げしましょう



なるべく高く腕をあげましょう

※日常での活動は制限しないようにしましょう。