

自宅でできる自主トレーニングのご紹介

COVID-19 の影響により、自粛を余儀なくされた方々に対して、自宅でできる自主トレーニング（素材集）のご紹介をさせていただきます。今回は、脳卒中片麻痺者を想定したものではありませんが、個々の患者様・利用者様らの能力と目標に応じてプログラムを組み合わせ、内容に関しても各担当者とアレンジをして頂きたいと思います。拙い内容ではございますが、少しでもお役に立てれば幸いです。

2020 年 5 月 18 日

甲斐リハビリテーションクリニック

理学療法士 北山 哲也

自主トレーニング[立位]

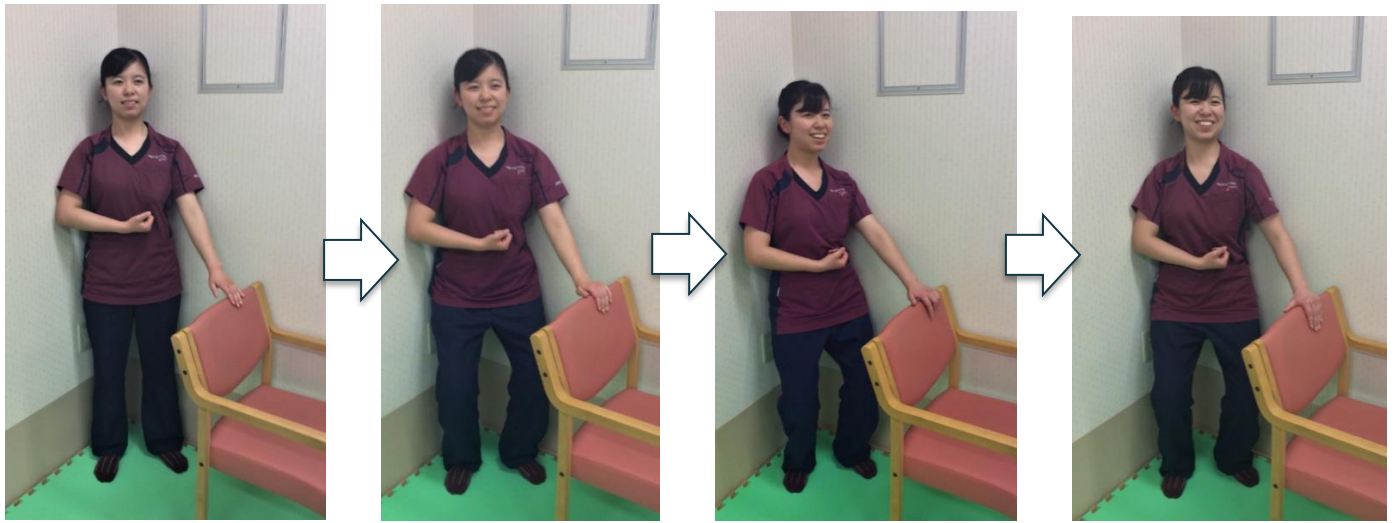
※脳卒中後に右側の手足が不自由になった患者様、利用者様を想定しています（左側の人は逆になります）。

※注意：個人によって、環境設定や方法を変更・工夫することが必要な場合があります。また、効果が異なることをご了承ください。

※自主トレーニングの回数に関しては、患者様や利用者様に応じた数字を○で囲みます。

回数	5	10	15	20
----	---	----	----	----

体と足の運動（壁のコーナーと椅子を利用）

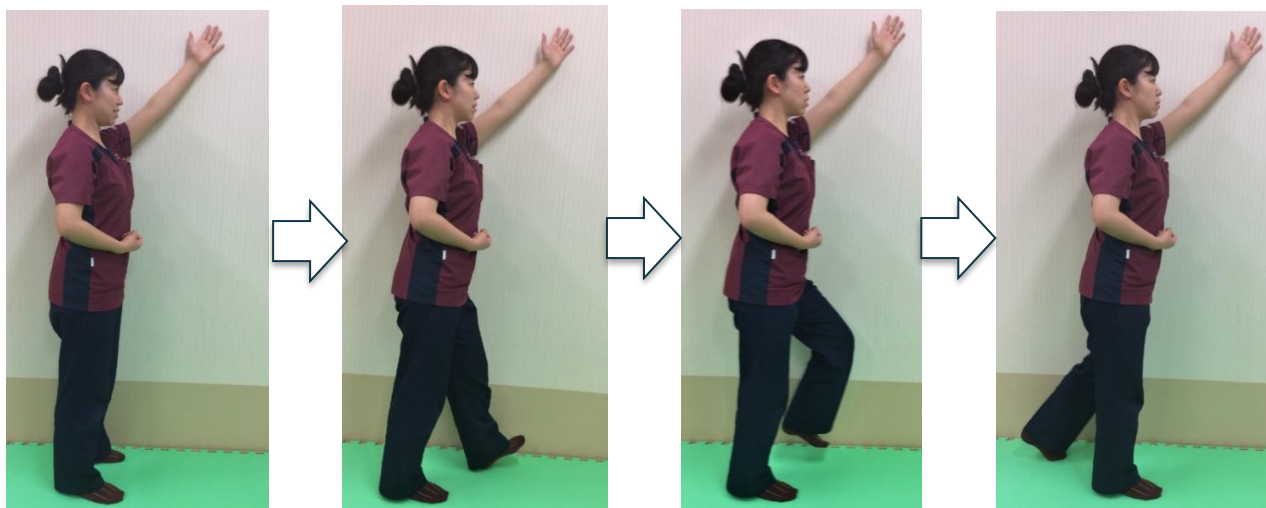


回数	5	10	15	20
----	---	----	----	----

- ① 壁のコーナーに背中をつけます（両肩とお尻がつくように）。
- ② 背中をつけたまま、軽く膝を曲げます（お尻を深く下すぎないように注意すること）。
- ③ 壁に対して、背中をゆつくりとこすりながら肩 → 腰（お尻）の順に動かしていきます。
- ④ 同じ動作を左右交互に繰り返します。

※背中を伸ばしながら、お腹とお尻に力を入れましょう。

足のステップ練習（壁を利用）



回数	5	10	15	20
----	---	----	----	----

- ① 左手を壁に触れながら伸ばします（壁にもたれかからないように注意すること）。
 - ② 左手と体をしっかりと伸ばしながら左足を出します。左足は踵から接地します。
（この時に、右のかかとが離れない程度に左足を出すこと）。
 - ③ 体が傾かないように注意し、左足を後ろに出します。
 - ④ 左足はつま先から接地して、かかとが着くまでゆっくりと左膝を伸ばします。
- ※ステップが難しければ、左右への重心移動だけ行うなどの工夫をしてください。

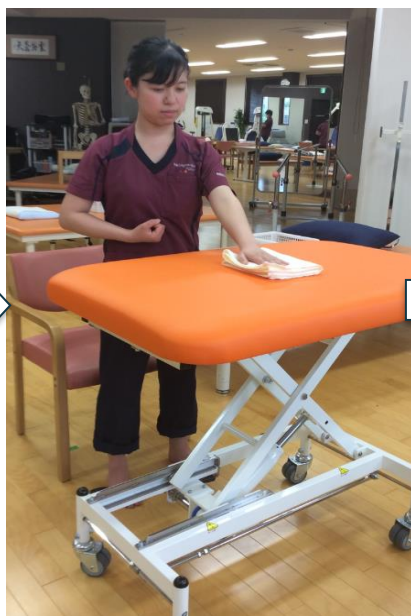
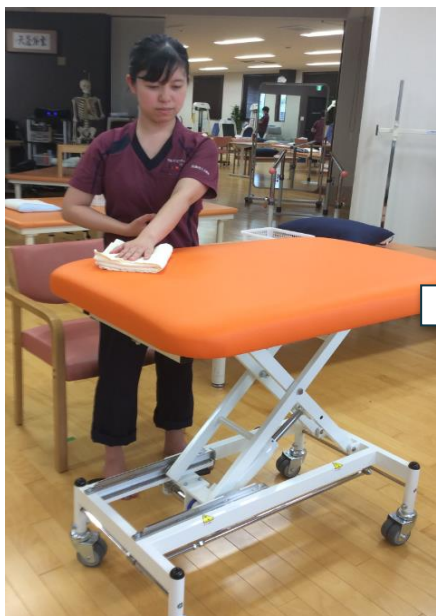
体を伸ばした状態で麻痺側の腕のストレッチ（新聞紙を丸めたものなどを使用）



- ① 新聞紙を棒状に丸めたものを両手で持ち、お尻に接触させます。
(左手に力を入れすぎないこと、右の手で持っている棒がお尻から離れないように)
- ② 胸を張って腰が引けないように注意し、棒を左右に動かしてお尻をなでていきます。
- ③ 少し余裕ができたなら右足を軸にして左足を一步前に出したり、戻したりします。
- ④ ふらつくことが少ないと感じたら、ゆっくりと歩いてください。

※写真の赤○で囲んだところや、赤線で示した姿勢に注意してください。

手と肩の運動（後方には椅子、前方にはテーブルなどを利用）



回数 5 10 15 20

① 両足は肩幅程度に開きます。

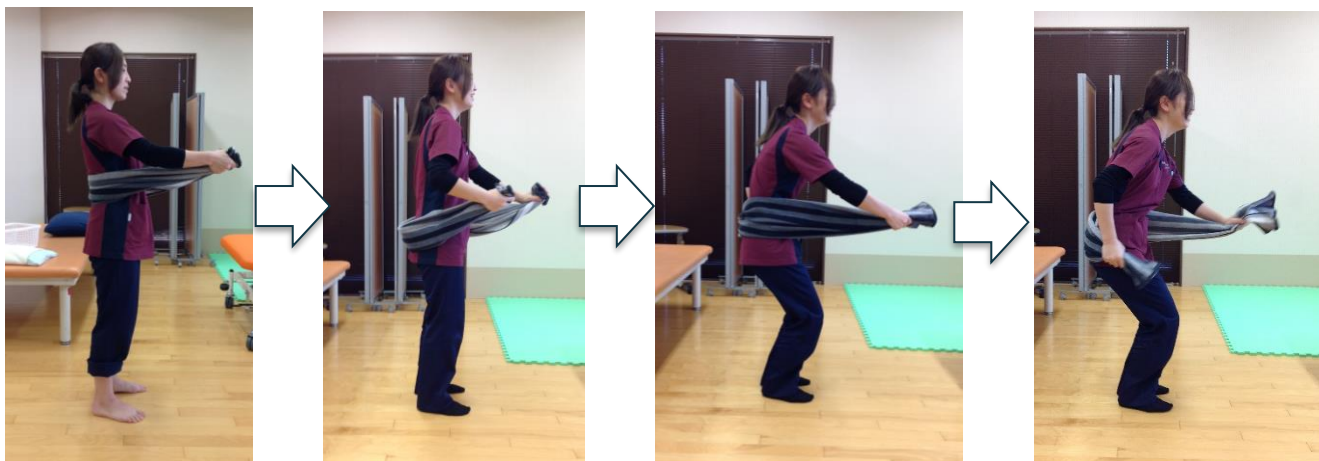
左手をテーブルのコーナーに向けて滑らせます（タオルなどを使用しても可）

② 左側 → 真中 → 右側の順に左手を伸ばしていきます（左手は力を入れすぎないこと）

③ 次は、右側 → 真中 → 左側へと左手を戻していきます。

※お腹とお尻に力を入れて下半身がふらついたり動かないように注意しましょう。

－麻痺側の手を動かせる場合－ 手と肩の運動（バスタオルなどを利用）



回数 5 10 15 20

- ① バスタオルを腰まわりにあてます（バスタオルに張りをつくること）。
 - ② バスタオルでゆっくり背中をこすります。腰 → お尻 → ふとももの裏の順に動かします。
 - ③ ふとももの後ろ → お尻 → 腰 → 背中 of 順にタオルをゆっくりこすり、元の位置に戻ります。
- ※お腹とお尻に力を入れて下半身がふらついたり動かないように注意しましょう。

－麻痺側の手を動かせる場合－ 手と肩の運動（テーブルなどを利用）

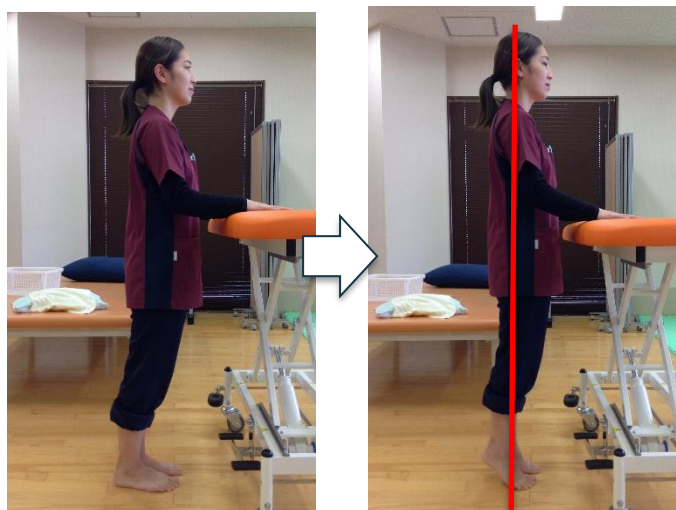


回数 5 10 15 20

- ① テーブルに軽く手をつきます(手に力を入れすぎないこと)。
- ② 足の向きを変えないように手と体を後ろに回します。
- ③ 手と体をゆっくり元の位置に戻します。

※お腹とお尻に力を入れて下半身がふらついたり動かないように注意しましょう。
写真の赤○で囲んだところや、赤線で示した姿勢に注意してください。

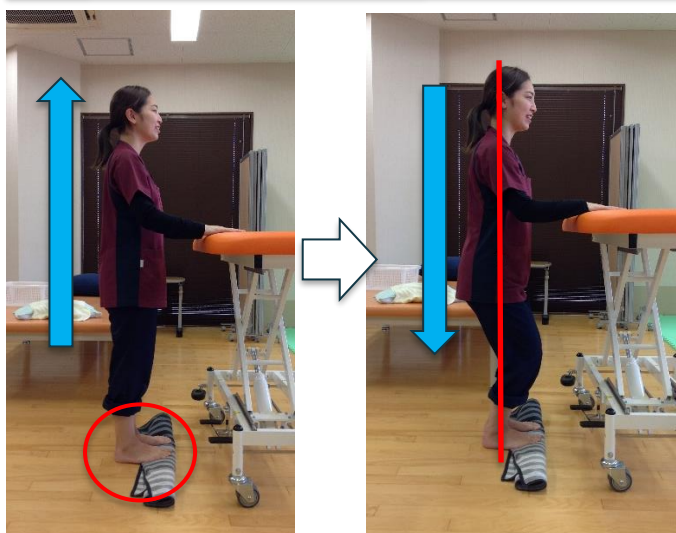
－麻痺側の足を動かせる場合－ 足首の運動（テーブルなどを利用）



回数 5 10 15 20

- ① テーブルに軽く手をつきます。
- ② 足の親指に体重を乗せることを意識しながら踵を床から高く持ち上げます。
- ③ ゆっくりとかかとを下ろします。

※腰を反らないように注意しましょう。

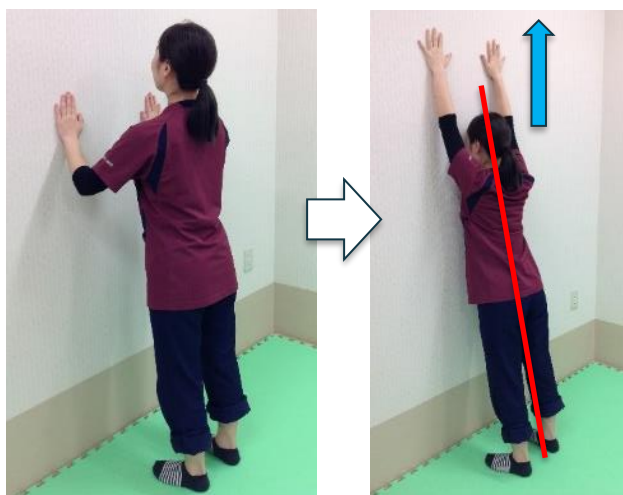


回数 5 10 15 20

- ① テーブルに軽く手をつきます。
- ② 足趾の下にタオルを入れます。
- ③ かかとから前足部に体重がかかっていることを確認しながらまっすぐにしゃがみます。
- ④ ゆっくりと体を起こします。

※お尻を深く下すぎないように注意しましょう。

－麻痺側の手足を動かせる場合－ 手と体を伸ばす運動（壁を利用）



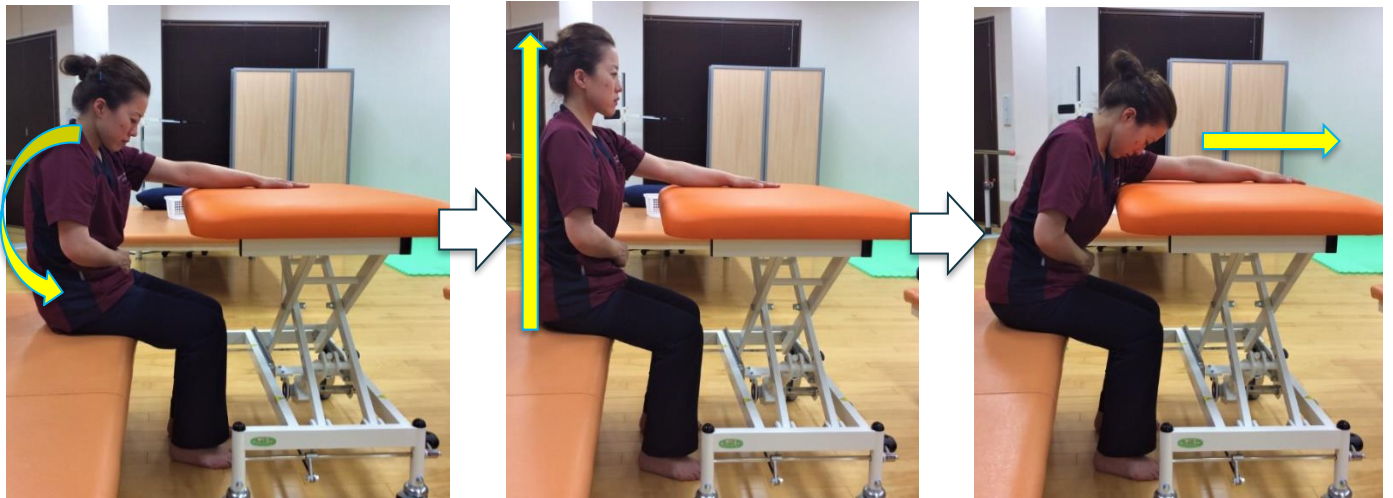
回数 5 10 15 20

- ① 壁に両手をつけます。
- ② 背中や胸が伸びるのを感じながら、両手をゆっくりと伸ばします。
- ③ 肘を曲げてゆっくりと両手を戻します。

※肩の痛みのない範囲で行ないましょう。

自主トレーニング[座位]

手と体を伸ばす運動（テーブルなどを利用）



回数	5	10	15	20
----	---	----	----	----

- ① テーブルの上に左手をのせて、息を吐きながら背中を丸めます。
- ② お尻（骨盤）から体を起こすようにしっかりと伸ばします
（首や肩に力が入れすぎないこと）。
- ③ 背中と左手を伸ばします。
左手が十分に伸ばせたら頭を下げてリラックスします。
- ④ 左手を戻すときは、お尻（骨盤）から体を起こしていくことを意識します
（この時に左手や首の力が入りすぎないこと）。

肩甲骨と体を伸ばす運動（テーブルなどを利用）



回数	5	10	15	20
----	---	----	----	----

- ① 両腕を組んで体を伸ばします。
 - ② 右側へ体をねじりながらテーブルの上にのせます。
 - ③ 息を吐きながら背中を丸めます（背中の筋肉を伸ばしていきます）。
 - ④ 組んだ腕を持ち上げるときは、お尻（骨盤）から体を起こします。
- 肩と首の力を入れすぎないように注意すること。**
- ⑤ 左側へ体をねじりながら組んだ腕を左側へ移動させます。

体の回旋運動（椅子とロールタオルを利用）



回数 5 10 15 20

- ① 椅子に座って、背骨に沿ってロールタオル（タオルを丸めたもの）を入れます。
- ② 両腕を組んでゆっくりと体を伸ばします。
- ③ 右側へ体を回旋させます（左側の足やお尻が離れないように）。
- ④ 左側へ体を回旋させます（右側の足やお尻が離れないように）。
- ⑤ 背中でタオルを動かすイメージで繰り返してください。

※肩と首の力を入れすぎないように注意しましょう。



自主トレ用 ロールタオル作成について

- ① 生地がやや固めのバスタオルを用意します。
- ② タオルを縦長にしっかりと丸めます(背中に敷いても痛くない程度)。
- ③ タオルが崩れないように、養生テープなどで固定します。

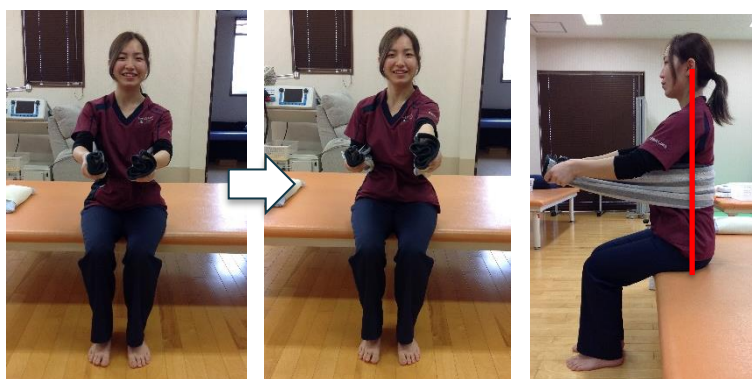
－麻痺側の肩や手が動かせる場合－ 肩と腕の運動



回数 5 10 15 20

- ① 両手を頭の後ろにあてます。
- ② 胸を張りながら肘を外に向かって開きます。
- ③ 肘を内側に戻します。

背中を伸ばしてお腹に力を入れましょう。

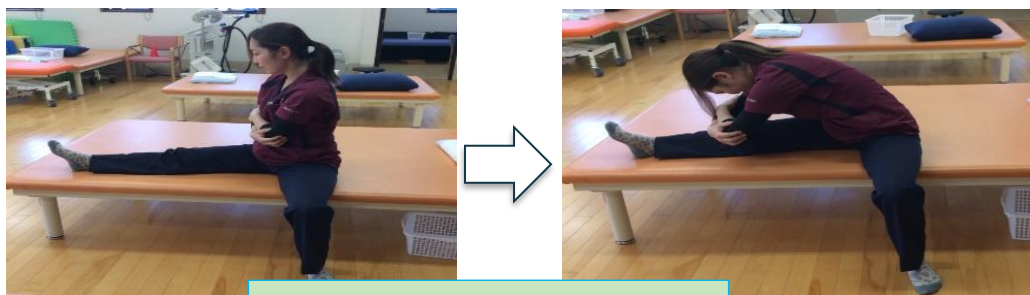


回数 5 10 15 20

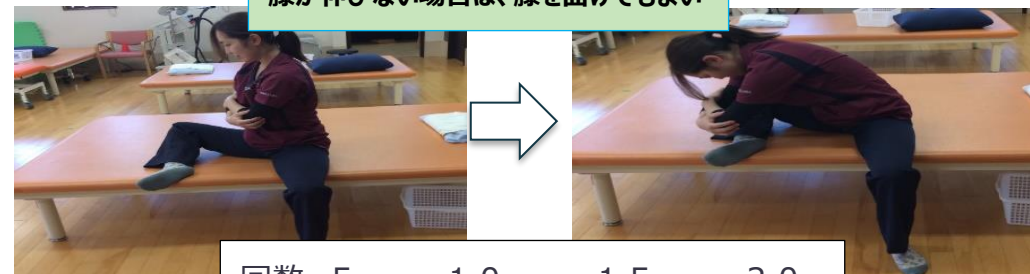
- ① バスタオルを両手で持ち、背中にあてます。
- ② バスタオルで背中をこすりながら左右交互に動かします。

背中を伸ばしてお腹に力を入れましょう。

脚の裏のストレッチ



膝が伸びない場合は、膝を曲げてよい



回数 5 10 15 20

- ① 片側の脚をベッドに乗せて膝を伸ばします（膝が伸びない場合は曲げてよい）。
- ② 腕を組んで背中を伸ばします。
- ③ 伸ばした脚に向かって体をゆっくりと倒します。

余裕があれば反対側も同じように繰り返します。

※ゆっくりと息を吐きながら、脚の後ろの筋肉が伸びていることを感じながら行ないましょう。

足部への荷重と背中ストレッチ



回数 5 10 15 20

① 足を組んで両手を膝の上に乗せます。

② 両手を下に向かって伸ばします。

※首や肩の力を抜いて、手が曲がらないように注意して行いましょう。

手と腕のストレッチ



回数 5 10 15 20

① 手のひらがベッドについた状態で座ります(手がつかない場合はタオルを挟んでください)。

② 右手をベッドに付けたまま、左側の手をまっすぐ上まで上げます。

③ 体を回旋させて、左手を右手に重ねます。

※このときに、肘が曲がらないこと、足が床から離れないことに注意して行いましょう。

自主トレーニング[臥位]

－手が重く感じており、麻痺していない手の補助が必要な場合－ 肩と肘の運動



回数	5	10	15	20
----	---	----	----	----

＜肩周囲が不安定であるが痛みはないことが原則＞

- ① 両手を組んでお腹の上におきます（両肘が体幹から離れないように注意）
- ② 両手を胸の前まで挙げます（肩関節は 90°まで）
- ③ 肩は保持しながら、ゆっくりと肘を曲げて、組んだ両手を額にあてます。

※少しでも手が動かせる場合は、麻痺側の方を先に動かしていき、麻痺していない手はフォローする程度で行いましょう。



回数	5	10	15	20
----	---	----	----	----

＜手の動きがある場合＞

- ① 左手で右肘をサポートしながら顔の前まで挙げます（肩関節は 90°～120°まで）。
- ② 肩の角度は保持しながら、ゆっくりと肘を曲げて手のひらをつけます。

指や手の関節に可動域制限がある場合は、手の甲をつけて肘をゆっくり回します。

※少しでも手が動かせる場合は、麻痺側の方を先に動かしましょう。

背中と肩のストレッチ



回数 5 10 15 20

- ① 横座りになり、ゆっくり左手と左肘を体よりも離れた位置へ接地させます。
- ② 息をゆっくりと吐きながら右肘を左手に近づけます（おへそを覗き込むようにしながら）
- ③ 少し余裕ができたなら、お尻を上下（頭の方⇔足の方）へ動かします。
- ④ ゆっくりと繰り返して動きます（首や肩に力が入りすぎないように）。

お尻を挙げる運動①



回数 5 10 15 20

- ① 両膝を曲げます。
- ② 踵に力を入れて、お尻をゆっくりと持ち上げます。

※お尻だけを挙げるように注意しましょう。

お尻を挙げる運動② ご家族の支援のもとで



用意するもの

・椅子

・ロールタオル

バスタオルを丸めたもの

・マジックベルト

バスタオルでも可



回数 5 10 15 20

- ① 息を吐きながら、ゆっくりとお尻を挙げます。
- ② お尻を挙げたら、そのまま 5 秒間維持します（ここで息継ぎをします）。
- ③ 戻るときもゆっくりと息を吐きながら動きます（床にお尻が着いたら力を抜きます）。

※急にお尻をおろさないこと（右下肢や腹部などを持続的に使うことを意識すること）。

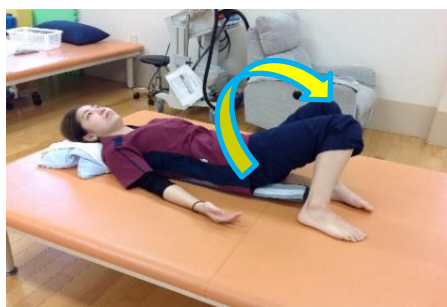
体をねじる運動



- ① タオルを丸めて背中に入れます。
- ② 両膝を立てます。
- ③ 息を吐きながらゆっくりと両膝を倒します。
- ④ 左右交互に繰り返します。



回数	5	10	15	20
----	---	----	----	----



自主トレ用 ロールタオル作成について

- ① 生地がやや固めのバスタオルを用意します。
- ② タオルを縦長に丸めます(背中に敷いても痛くない程度)
- ③ タオルが崩れないように、養生テープなどで固定します。

寝返り運動



回数	5	10	15	20
----	---	----	----	----

- ① 両腕を組んで胸におき、両膝を曲げます。
- ② 息を吐きながらゆっくりと両膝を左側へ倒します。
- ③ 戻るときは、頭 → 肩（両腕）→ 腰（両膝）の順に動かします。

※肩や腰に痛みがでない範囲で行いましょう。

※体調に合わせて無理のない範囲で行なってください。