

# じたく うんどう 自宅でできる運動

新宿区立障害者福祉センター リハビリ室 ニュースター 2020年 ver.1

**1** あしあげうんどう  
足上げ運動① … つま先を天井に向けて  
ひざをのばしたまま足をあげましょう  
きょうか きんにく だいたいしとうきん  
強化される筋肉: 大腿四頭筋



**2** あしあげうんどう  
足上げ運動② … 股関節と膝を曲げて  
むね ほう ひ よ  
胸の方に引き寄せましょう  
きょうか きんにく ちょうようきん  
強化される筋肉: 腸腰筋



**3** おしりあげうんどう  
お尻上げ運動 … 両膝を立ててお尻を持ち上げましょう  
きょうか きんにく だいでんきん たいかんきん  
強化される筋肉: 大殿筋、体幹筋



それぞれ 10回を 1~3 セット行いましょう。

いちど おお おこな ひつよう  
一度に多く行う必要はないので、

かぎ しぞく  
できる限り持続しましょう。



指定管理者  
社会福祉法人  
新宿区障害者福祉協会