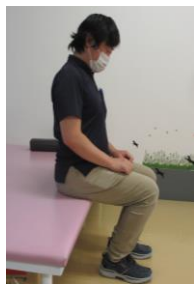


# じたく うんどう ざい 自宅でできる運動(座位ver.)

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.3

**1** ひざの うんどう  
膝伸ばし運動 …… からだ うし そ き つ  
体が後ろに反らないように気を付ながら  
ひざの  
膝を伸ばします。



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** つま先あ かとあ うんどう  
つま先上げ・踵上げ運動 …… かかとを床に付けてつま先を上げ、  
つま先を床に付けてかかとを上げます。



きょうか きんにく ぜんけいこつきん  
強化される筋肉: 前脛骨筋

**3** ひざあ うんどう  
膝合わせ運動 …… りょう あいだ はさ ふと  
両ひざの間にタオルを挟み太ももの  
うちがわ ちから い はさ  
内側に力を入れてタオルを挟みます。



きょうか きんにく ないてんきん  
強化される筋肉: 内転筋

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 じぞく  
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