

ベッドでできる運動

理学療法士

榎園 彰

できる運動は自分でしましょう

人に手伝ってもらう運動では筋肉の力はつきません。歩いたり、起き上がったりができるようになるには、少しずつでも本人が自分で動かすように促しましょう。

ここからは、寝たままでも行いやすい運動を例にあげていますが、ひとりで運動をしても、コツコツと続けられる人は多くありません。できれば介助する人も、一緒に声をかけあいながら行うのがよいでしょう。数を数えてもらったり、一緒に誰かと声をかけあつての運動なら、三日坊主にならずに続けられるものです。

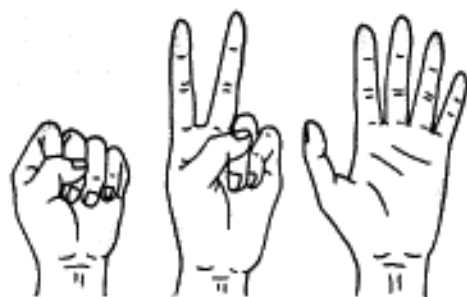
(1) 頭を左右に倒す



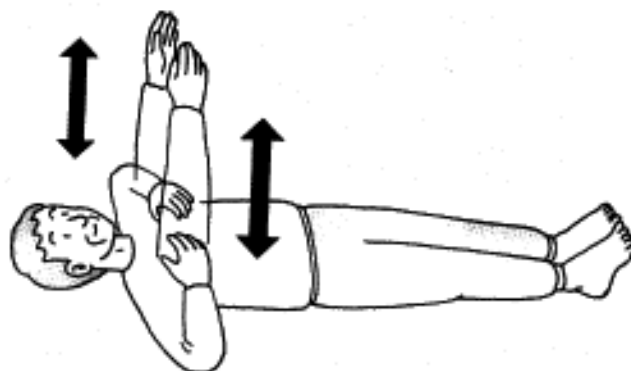
(2) 首を回す



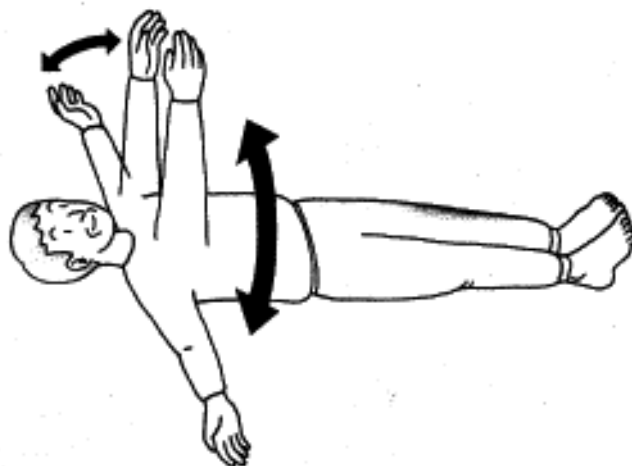
(3)指を1本ずつ折る (4)グー、チョキ、パー (5)手首(手首から先)を上下
をつくる いったいまで動かす



(6)ひじの曲げ伸ばし



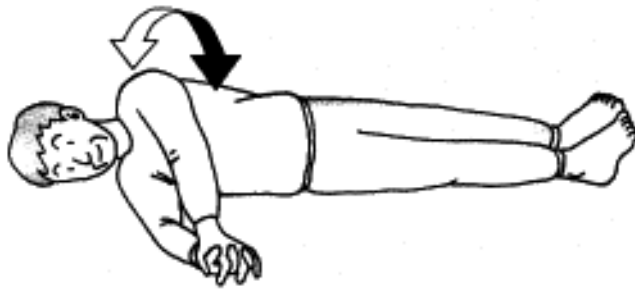
(7)胸を開く



(8) 腕を頭上にあげる

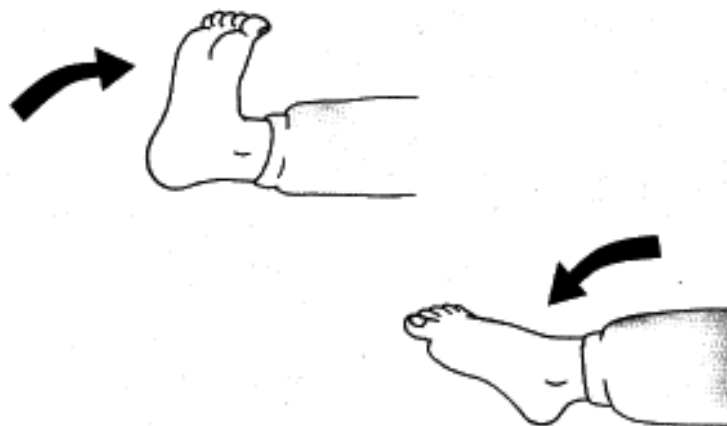


(9) 両手を組んで左右に倒す



骨盤から下は動かさず、上半身をねじるようにして行います。

(10) 足首の曲げ伸ばし



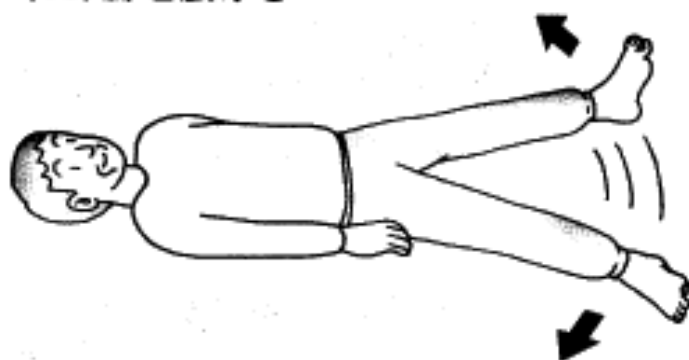
(11)ひざの曲げ伸ばし(ひざ・股関節)



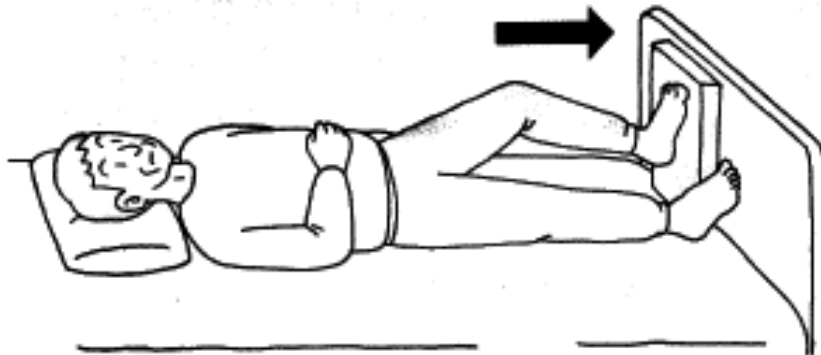
(12)ひざの抱え込み



(13)脚を広げる

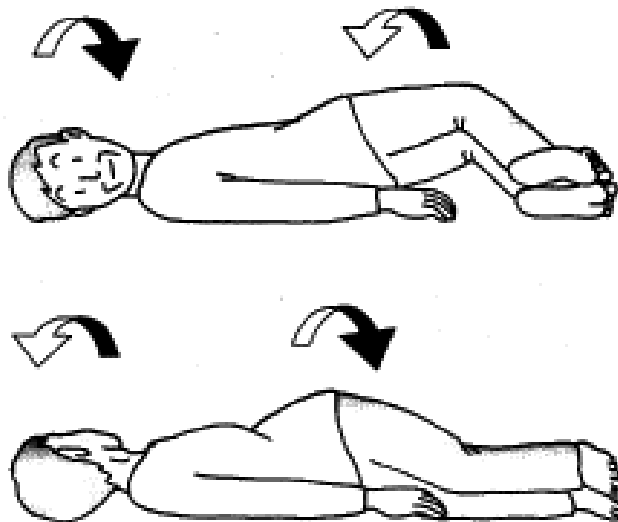


(14) 踏みしめ練習



何かを踏みしめるように、脚に力を入れる。

(15) 腰をねじる



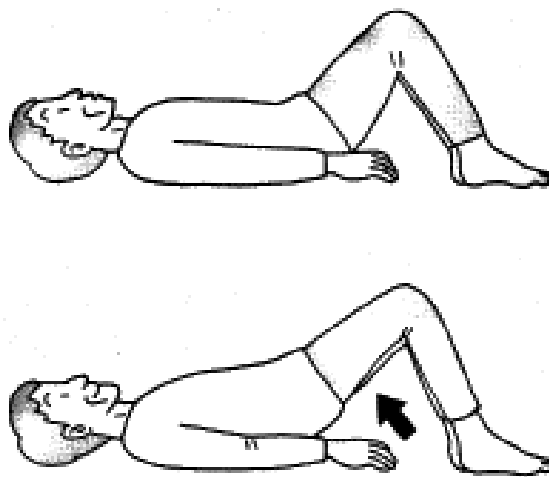
顔は膝の向きと反対にします。

運動に慣れてきたら...

運動に慣れてきたら、少し難しい運動にも挑戦してみましょう。
さまざまな運動を行うことは、起きて歩くための準備には欠かせません。

まだまだ大丈夫という人は、お尻や頭、脚を上げた状態で3秒間静止するとさらに効果があります。でも、**無理は禁物**。できる範囲で**気持ちのいい程度**に行うことが運動の基本です。

(16)尻上げ



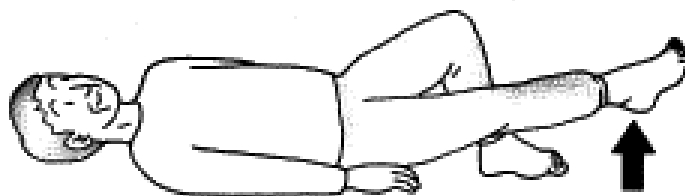
注意 勢いをつけて反動で動かさないようにし、両脚に力を入れてゆっくり動かす。

(17) 頭を少し持ち上げる(腹筋)



頭を上げられない場合は、おへそを見るようなつもりで、あごを引くだけでもよい。

(18) 脚の上げ下げ



アドバイス 反対側の膝を立てると行いやすくなります。