

寝たり座ったりしている時間が長い方へ

初コラボ

芦屋整形外科スポーツクリニック  
理学療法士 監修



病気に負けない体づくり

週刊

自分でリハビリテーション

# 寝ながら体操

で足の力をつける

# 4



芦屋市社会福祉協議会  
芦屋市訪問看護ステーション

# こんな方におすすめ💡

i. 足が**むくみ**やすい



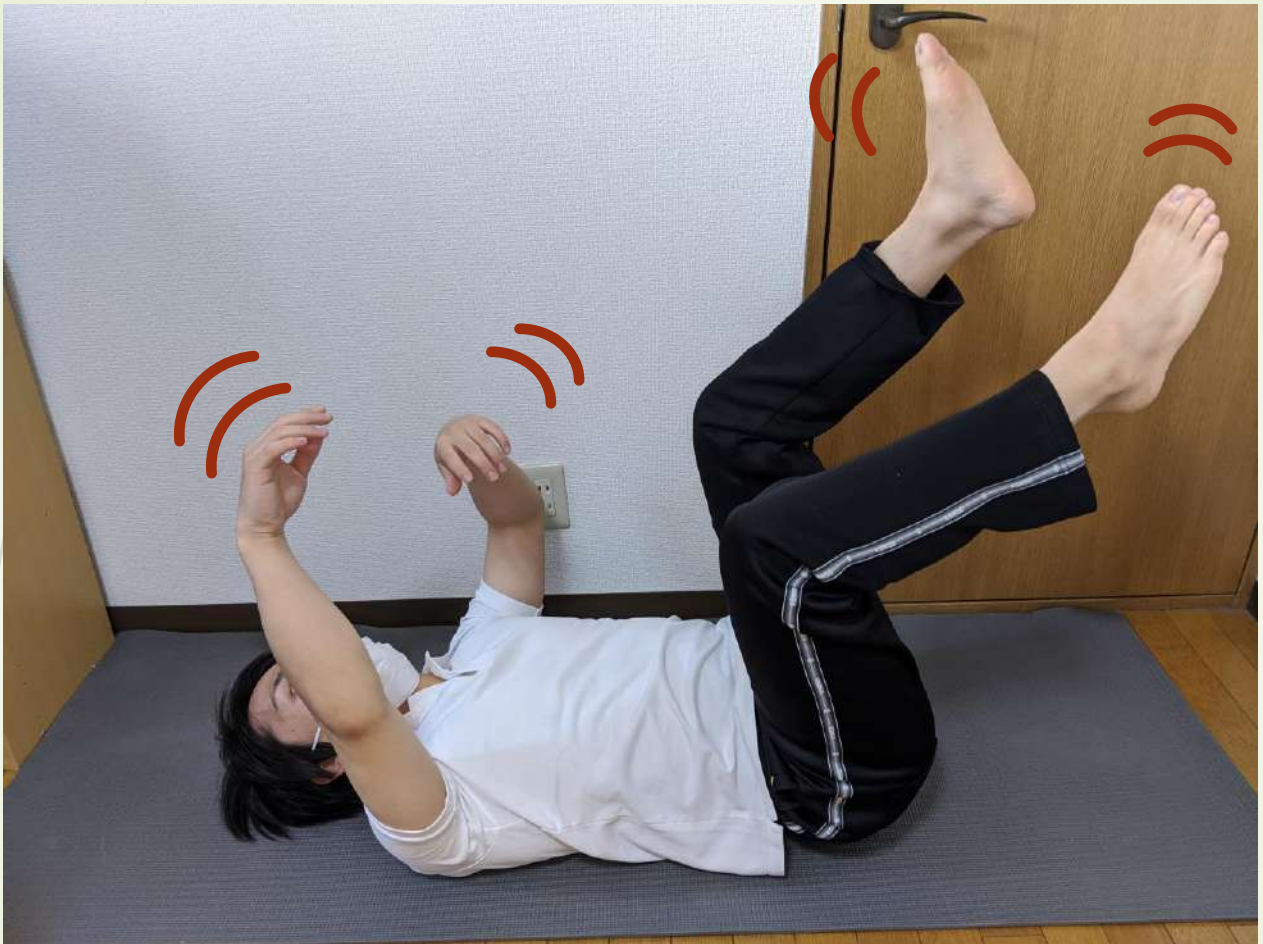
ii. ずっと**寝てたい**



iii. 立つことに**不安**がある



# 足上げ体操 (むくみ対策)



- 1 両手・両足を天井に向かって挙げる
- 2 その状態をキープ
- 3 手足の力を抜いて、ぶらぶら揺らす
- 4 ゆっくりと力を抜き10秒行う

# 足趾体操 (足趾でじゃんけん)



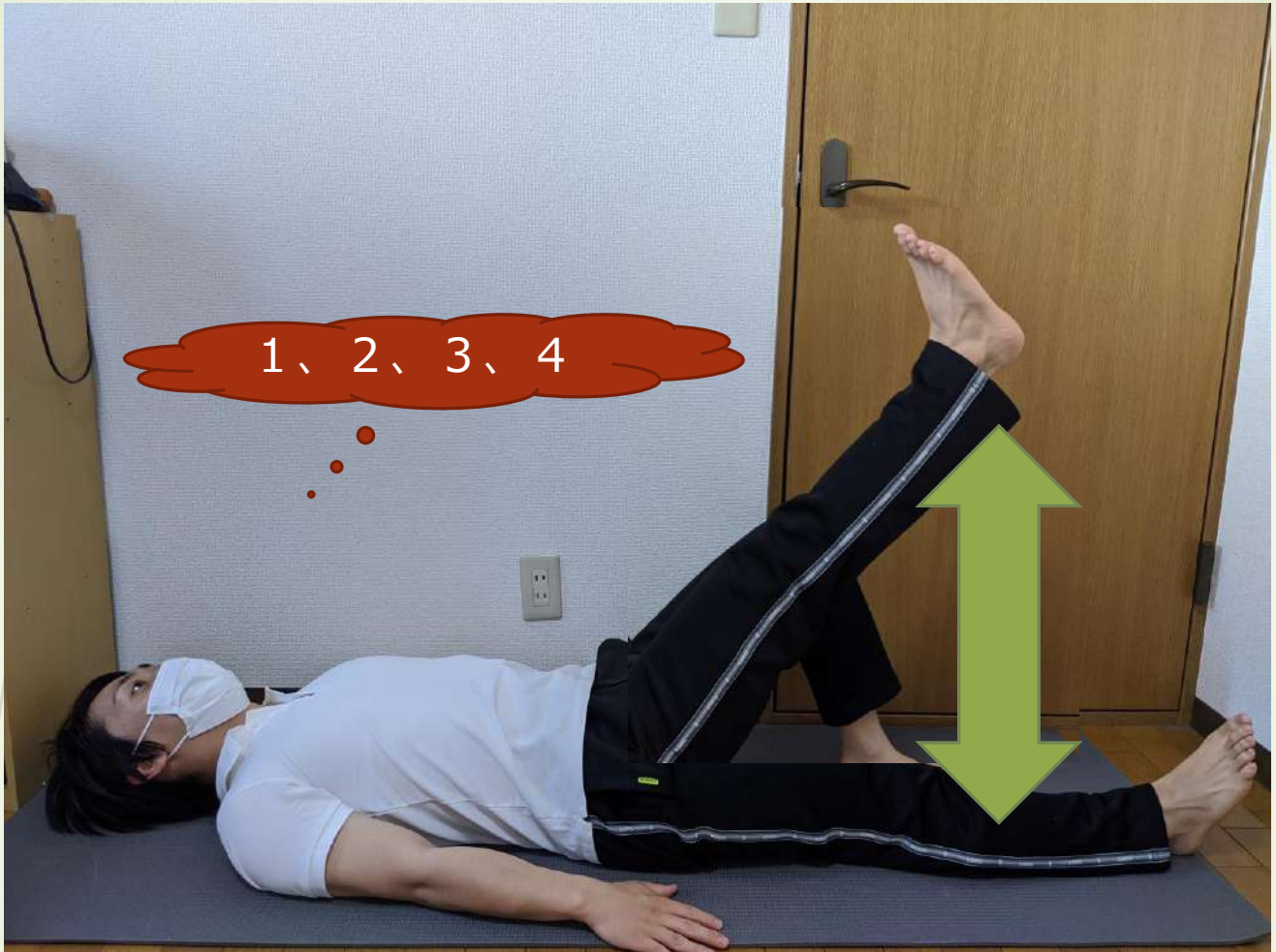
- 1 自分の足を見ながら
- 2 出来るだけ大きく足の指で  
グー・チョキ・パーと動かす
- 3 これを5回繰り返す

# 自転車体操



- 1 両手を床に着き、両足を足を挙げる
- 2 自転車を漕ぐように足を回す
- 3 姿勢を保ったまま10回転させる

# ふとももの筋力強化 (寝ながら足挙げ体操)



- 1 左ひざを立てる
- 2 右足を伸ばしたまゆっくり上げる
- 3 4数えながら10回上げ下げする
- 4 反対も同様に繰り返す