

B & B テキスト⑧

(楽に立ち上がる)

★足の筋肉を鍛える★

★体を上手に動かす★

昔は何気なく、立ったり座ったりしていたはずなのに、いつの間にか立つのが大変になり何かに掴まるようになった。そんな方は多いのではないのでしょうか。

立ち上がる動作は、足の力が大事だと思われがちですが、実は同じくらい体を上手に動かすことが大切です。

具体的には、体や骨盤の動きがとても大事になります。体の重心バランスを取りながら、重力に逆らって体を起き上がらせる動作には、その軸となる骨盤の動きが大事な役割となるのです。



< 楽に立ち上がる >

◆足の筋肉を鍛えます

- ①股関節のトレーニング
- ②太もものトレーニング

◆体を動かしやすいくします

- ③体幹のストレッチ
- ④骨盤のストレッチ

◆体の動かし方

- ⑤楽な立ち上がり方法



<股関節のトレーニング>

- 【推奨回数】 ① 10秒制止×10回以上
② 10秒制止×10回以上

※姿勢が後ろ側に傾かないように
※足を付け根からしっかりと上げる

①基本編



- もも上げをして10秒制止
- 左右交互に行います。

②上級編



- 手の力で負荷を掛けながらもも上げをします。
- 姿勢が崩れないように注意をします。

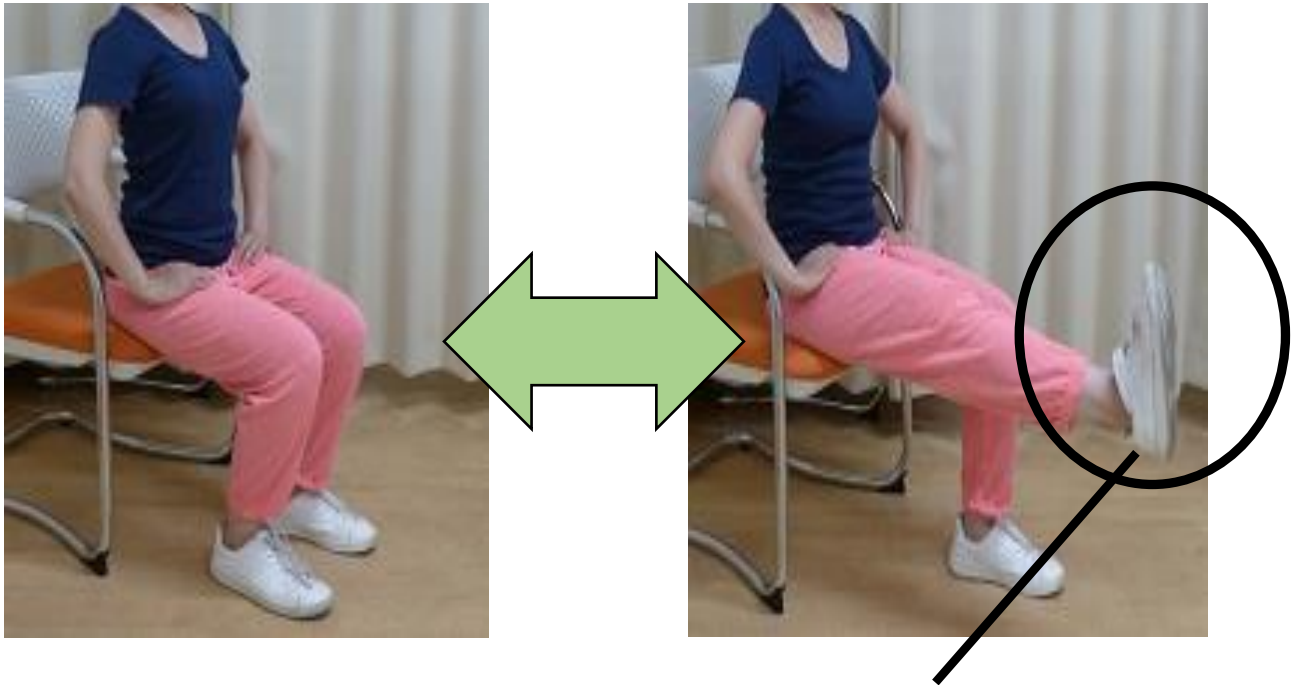
(立位・**座位**・その他)

下-K①

<太もものトレーニング>

【推奨回数】 10秒制止×10回以上

※姿勢が後ろ側に傾かないように
※股関節からしっかり足を上げる



足先は天井を向ける

膝をまっすぐ伸ばすことよりも、
足をしっかり上げることに意識して行います。

(立位・座位・その他)

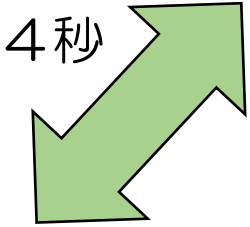
下-K②

<体幹のストレッチ>

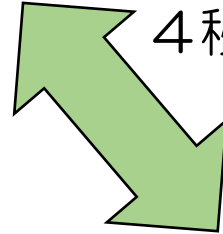
【推奨回数】 1分間程度

※上半身をしっかり伸ばして、
逆に下半身は動かさないように

4秒



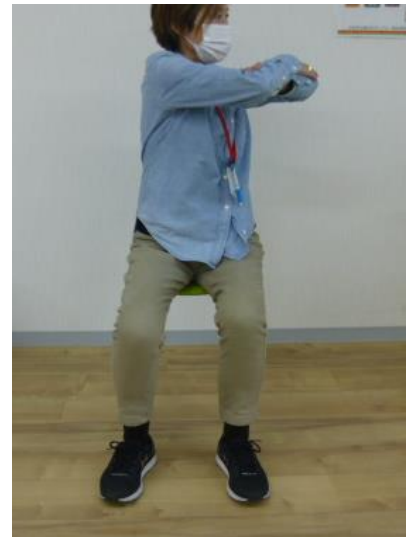
4秒



鼻から息を吸う



口から息を吐く



口から息を吐く

(立位)・(座位)・その他)

体-S②

<骨盤のストレッチ>

【推奨回数】 前後15回以上

- ※息を止めずに呼吸もしっかり意識
- ※ゆっくり4秒掛けて一つの動作を行う

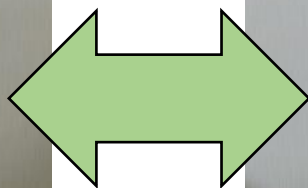
👉骨盤が立っている状態



👉骨盤が寝ている状態



4秒



- 胸を張って、へそを前に出す。お尻をしっかりと立てる。
- 背筋を伸ばしながら、鼻から息を吸う。

- 背中を丸め、へそを引っ込める。お尻をしっかりと寝かす。
- 体を丸めながら、口から息を吐く。

(立位・**座位**・その他)

体-S③

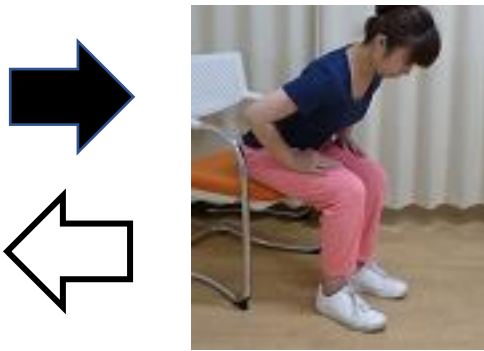
< 楽な立ち上がり方法 >

【推奨回数】 10回程度

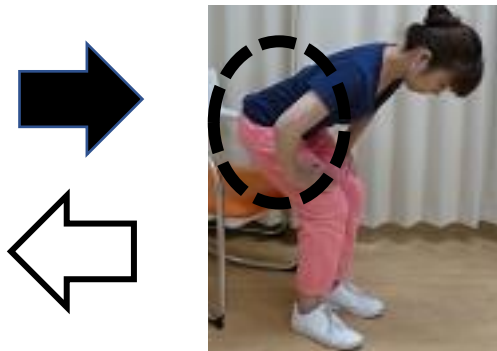
※重心を移動させる動きを意識しながら行ってください。



- ①椅子は浅く腰掛ける
- ②背中（骨盤）を伸ばす
- ③足は肩幅より少し広め



- ④踵を引いて頭を前に下げる



- ⑤頭の重みを利用してお尻を上げる



- ⑥お尻を前に出しながら斜め前に上体を起こして立ち上がる



座る動作も動きは同じです。転ばないように注意して行ってください。

(立位・座位・その他)

体-03