

リハビリスタッフが
生活に取り入れたい簡単な運動をご紹介します

第2回は

柔軟性・ バランスUP運動

起立や歩行などの日常生活に必要な動作をスムーズに行うためには、「筋力」「柔軟性」「バランス機能」が重要です。そのため今回は、柔軟性とバランス機能を高めるためのストレッチとバランス訓練をご紹介します。定期的に続けましょう。



監修：理学療法士
森田 太樹

今回は柔軟性・バランス機能の向上のための運動を解説します。しなやかでけがをしにくい体を目指しましょう。

ストレッチ

ハムストリングス(もも裏)ストレッチ



左右各30～60秒×
2セット

椅子に浅く座って
片足を伸ばし、
手をスネに添えて前屈する。

Point

- 膝はまっすぐ伸ばす
- 背中が丸まらないように

股関節内転筋ストレッチ



左右各30～60秒×
2セット

椅子に浅く座って
両足を広げる。
両腕を内ももに当て、
さらに押し広げる。

Point

- 背中が丸まらないように

バランス訓練

片足立ち



左右各1分×
2セット

椅子などにつかまって立ち、
かかとを後ろに上げる。

Point

- 体が前後左右に傾かないように
- 椅子などにしっかりつかまる

もも上げ



左右各10回(3秒間キープ)×
2セット

椅子などにつかまって立ち、
ももを前に上げる。

Point

- 背中が丸まらないように
- 椅子などにしっかりつかまる

フォローお願いします！

印西総合病院リハビリテーション部 Instagram 始めました！

リハビリテーション部では、Instagramアカウントを開設しました！
リハビリテーションに関するさまざまな情報をお知らせします。

