

自主トレーニングについて 注意点

自主トレーニング（以下：自主トレ）を行う際は、
以下の点に注意してください

- 自主トレは自身の管理の下で行うものです
- 転倒・転落・痛みなど自身での過失については、
責任を負うことができませんのでご了承ください
- 痛みがある方は、無理のない範囲で自主トレを進めてください



筋力トレーニング



筋力トレーニングの 注意点

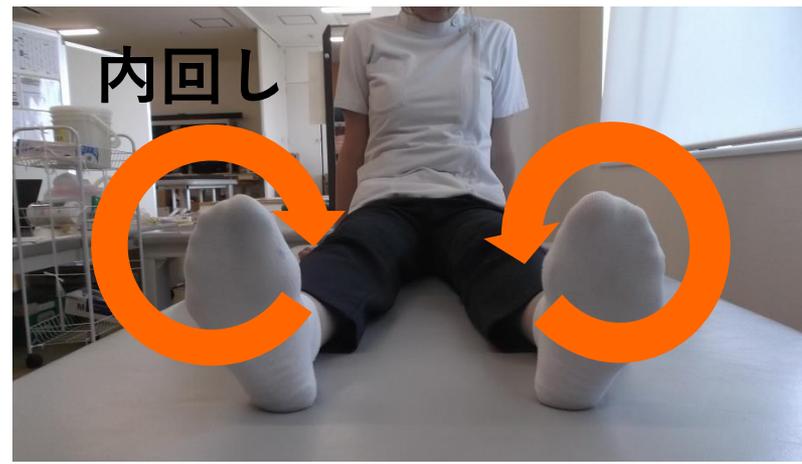
- ・筋力トレーニングにそれぞれ回数の記載はありますが、痛みや疲労に応じ回数は調整して行ってください
- ・筋肉が少し疲労する程度が適切な回数になります
- ・翌日に痛みや疲労が残るようでしたら、訓練を中断して経過を観察しましょう



足首ぐるぐるパタパタ運動（血栓予防）

1. 仰向け又は膝を伸ばした状態で座って行います
2. 両足一緒に足首を前後にパタパタ動かします
3. 両足一緒に足首をぐるぐる内回し、外回しに動かします

※両足で朝・昼・晩に10回ずつ行いましょう



太ももの筋力トレーニング

- 1.脚を伸ばして、座ります
- 2.膝の裏で床を押すイメージで太ももにグッと力をいれ、3秒停止します
(膝のお皿が上に移動するのを確認しつつ行いましょう)
- 3.力を抜きます
- 4.反対側も同じように行います

※片方ずつ10回行いましょう

 は筋力UPのところ



太ももグッと

膝の裏で床を押す
イメージで太ももに
ぐっと力を入れると、
膝のお皿が上に
移動します



タオルギャザー（タオルつまみ運動）

1. タオルを足元に敷き椅子に腰かけます
2. 両足一緒に足の指を握りタオルを手繰り寄せます
3. タオルがたぐり寄せられたら元に戻し繰り返し行います

※両足一緒に5回たぐり寄せをしましょう



全部の指で
つかみましょう

ぎゅっ



足のトレーニング

- 1.椅子に浅く座り、片足ずつゆっくり伸ばしていき、3秒停止します
- 2.ゆっくり下ろします
- 3.反対側も同じように行います

※片方ずつ10回行いましょう

○ は筋力UPのところ

背すじはまっすぐ



上半身が一緒に後ろに倒れないように、背すじはまっすぐです

「1.2.3！」



足のつけ根と下腹部の筋力トレーニング

- 1.イスに浅く座ります。背すじは伸ばします
 - 2.つま先を上げ、膝をゆっくり上げます
 - 3.太ももにグッと力をいれ、3秒停止し、ゆっくり足を下ろします
 - 4.反対側も同じように行います
- ※片方ずつ1日10回行いましょう

○ は筋力UPのところ

背すじはまっすぐ



体が後ろに倒れないよう気を付けましょう

太ももグッと

