



# リハビリ新聞 VOL3

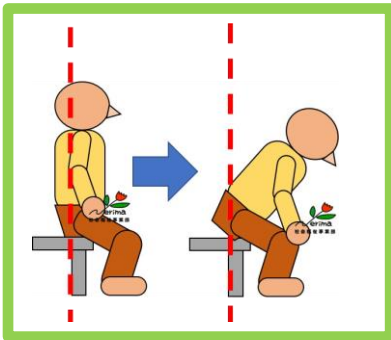
知ってます、ドスンと座って骨折することあるって？

## 【今回のテーマ】 お辞儀をして立ち上がることの大切さ

—お辞儀をして立ち座りを行う事で何が良いの？—

- 毎日の動作で体幹・下肢の筋トレ！
- ゆっくり、お辞儀をしながら行って骨折予防！

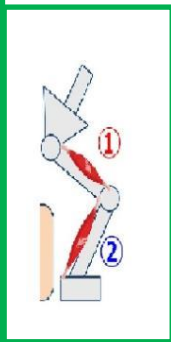
### 【1.お辞儀をして立ち上がる方法】



お辞儀をしながら、お尻の体重を足に移動します

### 【2.立ち上がりに大切な筋肉】

- ①大腿四頭筋の役割—  
膝を伸ばす
- ②下腿三頭筋の役割—  
地面をしっかり踏みしめる
- ③大殿筋（お尻）の役割—  
股関節を伸ばす



### 【3.実際の筋トレの方法】



①大腿四頭筋の筋トレ

①膝を軽く曲げそのまま5数え伸ばす



②下腿三頭筋の筋トレ

②かかとを上げる



③大殿筋の筋トレ

③膝を90度曲げて股関節を後方に引く

事業団全てのデイサービスに  
理学療法士または作業療法士が常駐しています！