



リハビリ新聞 VOL3

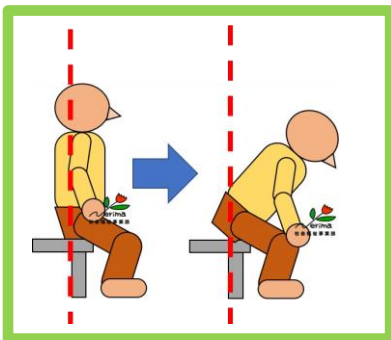
知ってます、ドスンと座って骨折することあるって？

【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.立ち上がりに必要な筋肉】

—①大腿四頭筋の役割—

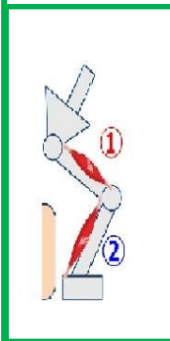
膝を伸ばす

—②下腿三頭筋の役割—

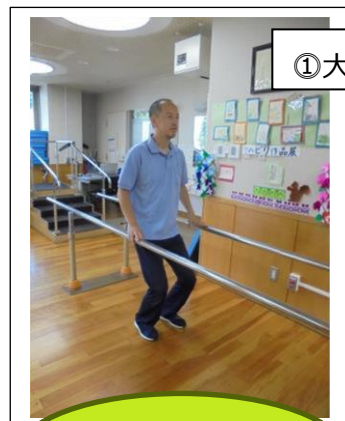
地面をしっかり踏みしめる

—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