

福知山

健康維持極意秘伝書

大久保洋平

其の壺 転倒予防の術

バランス良く歩くには、
足首を自由自在に動かせることが肝心

なるべく大きくグルグル



足首グルグル運動

効果： 足関節周囲の筋力強化

転倒予防

こむら返り予防

冷え性予防

グラウンドゴルフの成績向上

椅子に座って行います。

片足ずつ、

かかとを床から少し上げます。

足首をグルグル回します。

10回まわして、逆向きも10回まわす
1日、1回 やってみよう

※注意事項

運動は無理をせず、痛みの無い範囲で行なってください。

痛みがある場合は、中止してください。

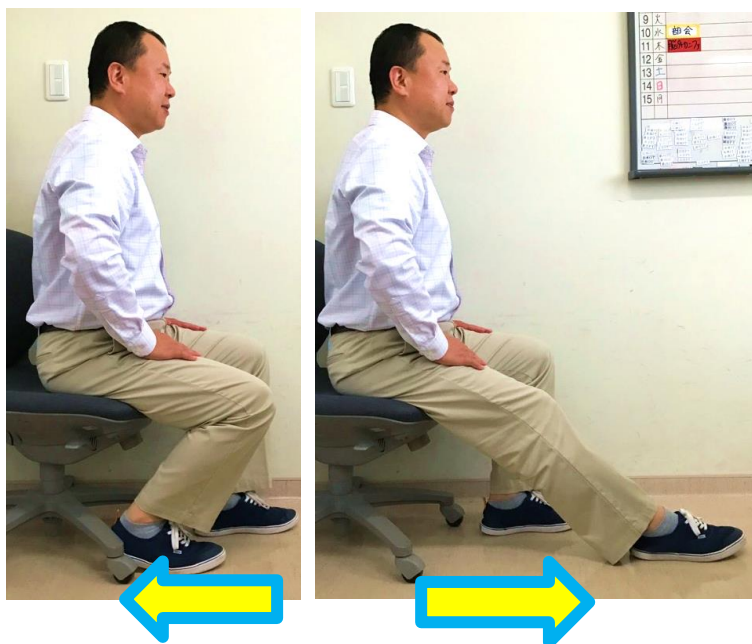
痛みがつづく場合は、主治医（専門医）に相談してください。

令和元年12月8日

作成：作業療法士 大久保洋平 市立福知山市民病院 リハビリテーション科、 福知山市役所 高齢者福祉課

其の貳 膝痛予防の術

膝をかばいすぎると、膝の柔軟性が低下する。
太ももの筋肉をしっかりと働かせることが肝心



痛くない範囲で、10往復×2回

ゆっくり、曲げ伸ばし

膝関節のストレッチ

効果：膝の柔軟性改善

ヒアルロン酸分泌の促し

膝痛の軽減

トイレの立ち座りが楽になる

椅子に座って行います。

椅子に座ったまま、膝を曲げ伸ばし。

足の裏を、床の上で滑らせます。

ツルツル滑りやすい床の上などで行ってください。

1日1回 やってみましょう

※注意事項

運動は無理をせず、痛みの無い範囲で行なってください。

痛みがある場合は、中止してください。

痛みがつづく場合は、主治医（専門医）に相談してください。

令和元年12月8日

作成：作業療法士 大久保洋平

市立福知山市民病院 リハビリテーション科

福知山市役所 高齢者福祉課

其の参 腰痛予防の術

筋肉が硬いと、腰への負担が多くなる。
硬くなった筋肉を、ゆっくり伸ばす術



息はこらえずに、ゆっくり20秒

左右とも、2回ずつ

太ももの後ろのストレッチ

効果：太もも後ろの筋肉が柔らかくなる

腰痛の軽減

歩く姿勢が良くなる

遠くまで歩ける

椅子に座って行います。

片足を伸ばして、かかとは床につけて、つま先は天井に向けます。

背筋を伸ばしたまま、股関節の付け根から曲げるように、おじぎをします。

1日1回 やってみましょう

※注意事項

運動は無理をせず、痛みの無い範囲で行なってください。

痛みがある場合は、中止してください。

痛みがつつく場合は、主治医（専門医）に相談してください。

令和元年12月8日

作成：作業療法士 大久保洋平

市立福知山市民病院 リハビリテーション科

福知山市役所 高齢者福祉課

其の四 坂道・段差の克服術

ふくらはぎが弱ると、坂道・段差が苦手になる。
ふくらはぎを強化して、元気アップ。

つま先立ち練習

効果：ふくらはぎの筋力強化
歩行の安定
血のめぐりが良くなる
お墓参りに行きやすくなる

机や流し台に両手をついて行います。
足を腰幅程度に開きます。
両足でゆっくり、つま先立ちになります。
降りるときもゆっくりと。



か
か
と
を
上
げ
る

ゆっくり上げ下ろし

15回×2セット、1日1回

※注意事項

運動は無理をせず、痛みの無い範囲で行なってください。

痛みがある場合は、中止してください。

痛みがつづく場合は、主治医（専門医）に相談してください。

令和元年12月8日 作成：作業療法士 大久保洋平 市立福知山市民病院 リハビリテーション科、福知山市役所 高齢者福祉課

其の伍 温泉旅行を楽しむ術

散歩だけでは、なかなか筋肉は強くない。
おしりの筋肉を強化して、安全に歩こう・・・

足を真横に上げる



おしりの筋肉を強化する

効果： おしり（中臀筋）の筋力強化
バランスが良くなる
遠くまで歩けるようになる
旅行に行きたくなる

両手で机などにつかまります。
胸を張って、前を見て、姿勢を正します。
そのままの姿勢で・・・
足を体の真横に上げます。

ゆっくり上げ下ろし

10回×2セット、1日1回

※注意事項

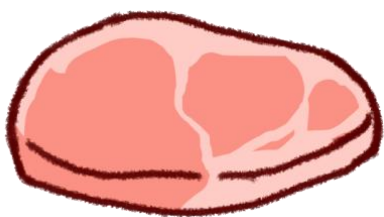
運動は無理をせず、痛みの無い範囲で行なってください。
痛みがある場合は、中止してください。
痛みがつづく場合は、主治医（専門医）に相談してください。

令和元年12月8日 作成：作業療法士 大久保洋平 市立福知山市民病院 リハビリテーション科、福知山市役所 高齢者福祉課

其の六 栄養を忘れない

運動だけでは、筋肉は強くならない。
とくに重要、タンパク質。おかずを食べよう。

1日に必要なタンパク質： 50～60g



**牛もも肉100g
タンパク質:20g**



**紅鮭1切れ70g
タンパク質:16g**



**そば 1玉
タンパク質:10g**



**おやつや一品に、
ちくわやソーセージ**



※注意事項

運動は無理をせず、痛みの無い範囲で行なってください。

痛みがある場合は、中止してください。

痛みがつづく場合は、主治医（専門医）に相談してください。

令和元年12月8日

作成：作業療法士 大久保洋平 市立福知山市民病院 リハビリテーション科、 福知山市役所 高齢者福祉課