



# 膝・股関節を守るための “攻め”のリハビリ!!



# 実際に簡単な筋力テストをやってみよう!

## 椅子立ち上がりテスト



左の動画のように、手をつかわずに、できる限り速く、椅子から立ち座りを繰り返すしてください。

※腕は、常に胸の前で組んでください。

※立ち上がるときは背筋と膝を伸ばしてください。

※勢いよく座ると身体を痛めるので注意してください。

目標

**5回椅子立ち上がりテスト：12秒以内**

# 実際に簡単な筋力テストをやってみよう!

## 指輪っか試験



両手の親指と人差し指で輪っかを作り、  
ふくらはぎの一番太い部分を囲んでください。



目標

人差し指が届かないふくらはぎの太さ  
(下腿周径: 男性 > 34 cm · 女性 > 33 cm)

# 自分自身での運動？

血糖・血圧・脂質など検診結果が基準範囲内の65歳以上であれば強度を問わず、身体活動を毎日 40 分実施が推奨されている。

	生活活動	METs
3 METs未満の強度の身体活動	皿洗いをする	1.8
	洗濯をする	2.0
	立って食事の支度をする	2.0
	子供と軽く遊ぶ	2.2
	時々立ち止まりながら買い物や散歩をする	2.0-3.0
	ストレッチングをする	2.3
	ガーデニングや水やりをする	2.3
	動物の世話をする	2.3
	座ってラジオ体操をする	2.8
	ゆっくりと平地を歩く	2.8

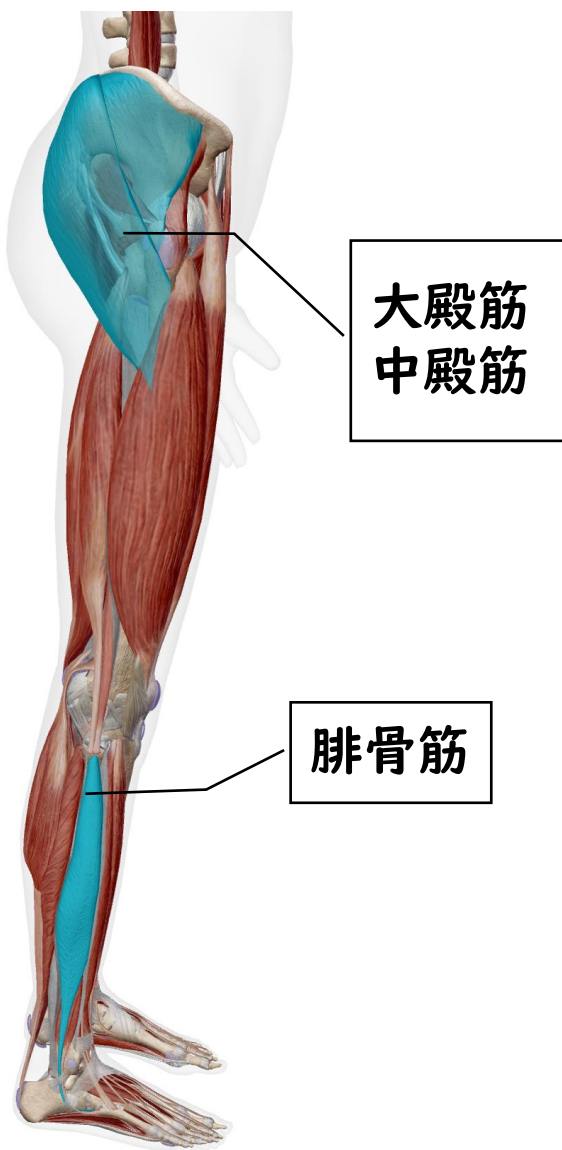
# 自分自身での運動？

十分な体力を有する高齢者は、以下に示す生活活動や運動を通して、3METs以上の身体活動を行うことが望ましい。

	生活活動 / 運動	METs
3 METs以上の強度の身体活動	普通歩行	3.0
	犬の散歩をする	3.0
	そうじをする	3.3
	自転車に乗る	3.5-6.8
	速歩きをする	4.3-5.0
	こどもと活発に遊ぶ	5.8
	農作業をする	7.8
	階段を速く上る	8.8
	自体重を使った軽い筋力トレーニング	3.5
	ラジオ体操第一	4.0



# 自分自身での運動（ロコトレ：片脚立ち）



～目標～

☺️ 左右とも1分間で1セット, 3セット/日

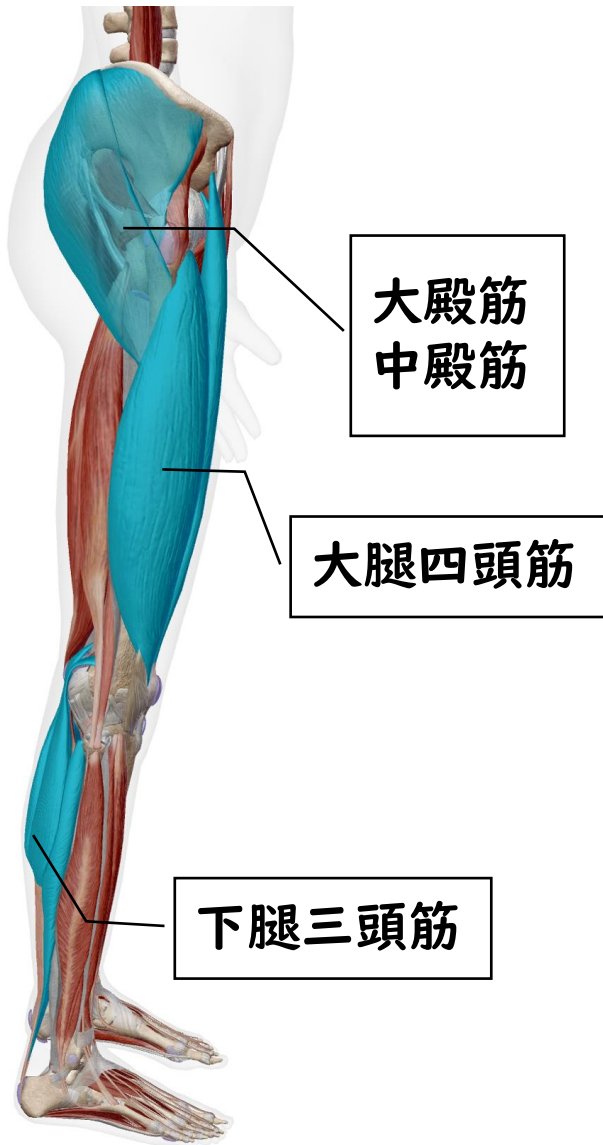
⚠️ 注意点 ⚠️

☺️ つかまるものがある場所で行う。

☺️ もたれかからないように意識する。

1. 姿勢をまっすぐに立ちます。
2. 床につかない程度に片脚を上げます。

# 自分自身での運動（ロコトレ：スクワット）



～目標～

😊 5-6回で1セット, 3セット/日

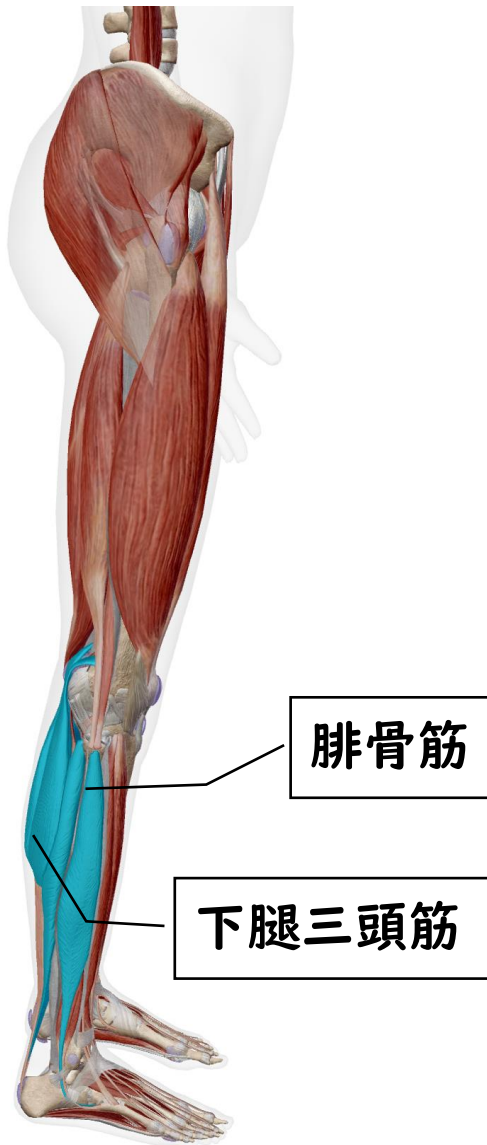
⚠️ 注意点 ⚠️

😊 後ろにイスなどをおいて安全に実施する

😊 膝はつま先より前に出ない (-----)

1. 足を肩幅に広げて立ちます。
2. お尻を後ろに引くように, 2-3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ, ゆっくり元に戻ります。

# 自分自身での運動（ロコトレ+α：踵上げ）



Visible Bodyによる画像提供



～目標～

☺ 10-20回で1セット, 3セット/日

⚠ 注意点 ⚠

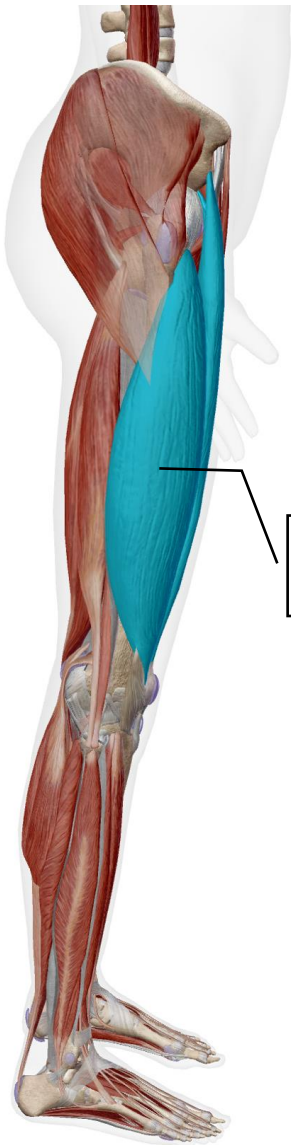
☺ つかまるものがある場所で行う。

☺ 前へもたれかからないように意識する。

1. 足を肩幅に広げて立ちます。
2. 2-3秒間かけてゆっくりと踵を上げて, ゆっくり戻す。



# 自分自身での運動（ロコトレ+α：膝伸ばし）



大腿四頭筋



～目標～

😊 10-20回で1セット, 3セット/日

⚠️ 注意点 ⚠️

😊 最後まで膝を伸ばしきる。

😊 太ももに力が入っていることを確認する。

1. イスに深く腰掛けて, 太ももを安定させます。
2. 2-3秒間かけてゆっくりと膝を伸ばし, ゆっくり戻す。

## Today's “攻め” Point

- ① 筋力の維持・向上は必須!
- ② +10 (プラステン): 現在から10分増やす!
- ③ 運動負荷量や時間は少なくとも、頻度で稼いで40分!
- ④ 患部外の運動でもOK, 出来る運動から!