

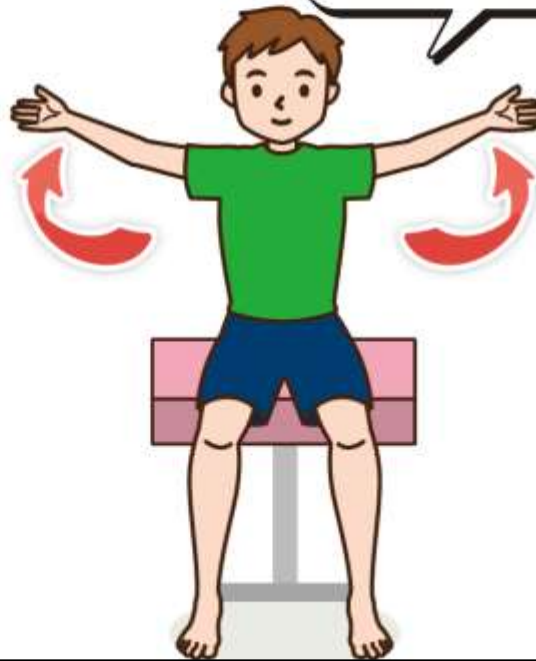
レベル1.

- 自ら起き上がり、座ることができる。
- ほとんどの時間、座っているかあるいは横になっている。
- 身の周りのことは自立しているが、家事や外出をすることはほとんどない。入浴も見守りがあったほうがいいかもしれない。

背中を丸めながら、小さく丸まります。



腕を大きく広げながら一緒に背中も反らせます。



椅子に腰かけ、安定した状態を保つ。
深く息を吐き、背中を丸めながら、前かがみになる。両手を体の前で交差する。
次に両手を体側に広げ、背中を伸ばしながら大きく息を吸う。
一日5回を目安に行う。

両手を頭の後ろで組みます。



両肘を外に広げ、胸を広げます。

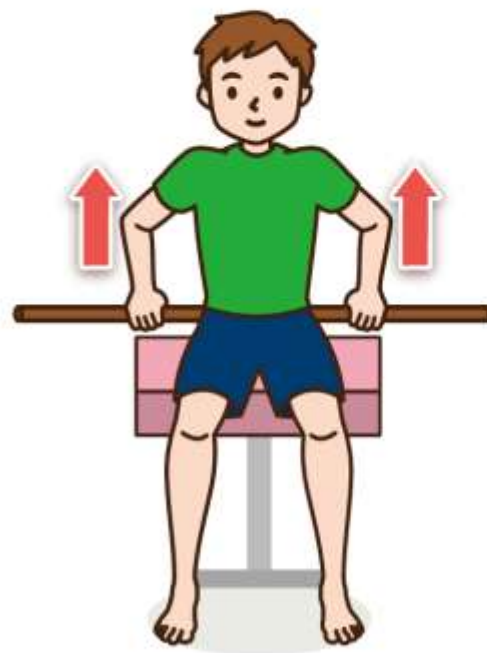


背筋を伸ばして座り、両手を頭の後ろで組む。
両肘を外側に広げ、胸を広げる。この時に視線は少し上方を見る。
外側に広げたところで数秒間保持する。一日10回程度行う。

体の後ろで棒を持ちます。



棒を背中に滑らすように肘の曲げ伸ばしをします。



背筋を伸ばして座る。背中の後ろで棒（孫の手やラップの芯など）を持つ。両肘を曲げ、棒を上上げる。この時に視線が下がらないようにする。肩甲骨が内側に動くことを意識しながら、一日10回程度行う。

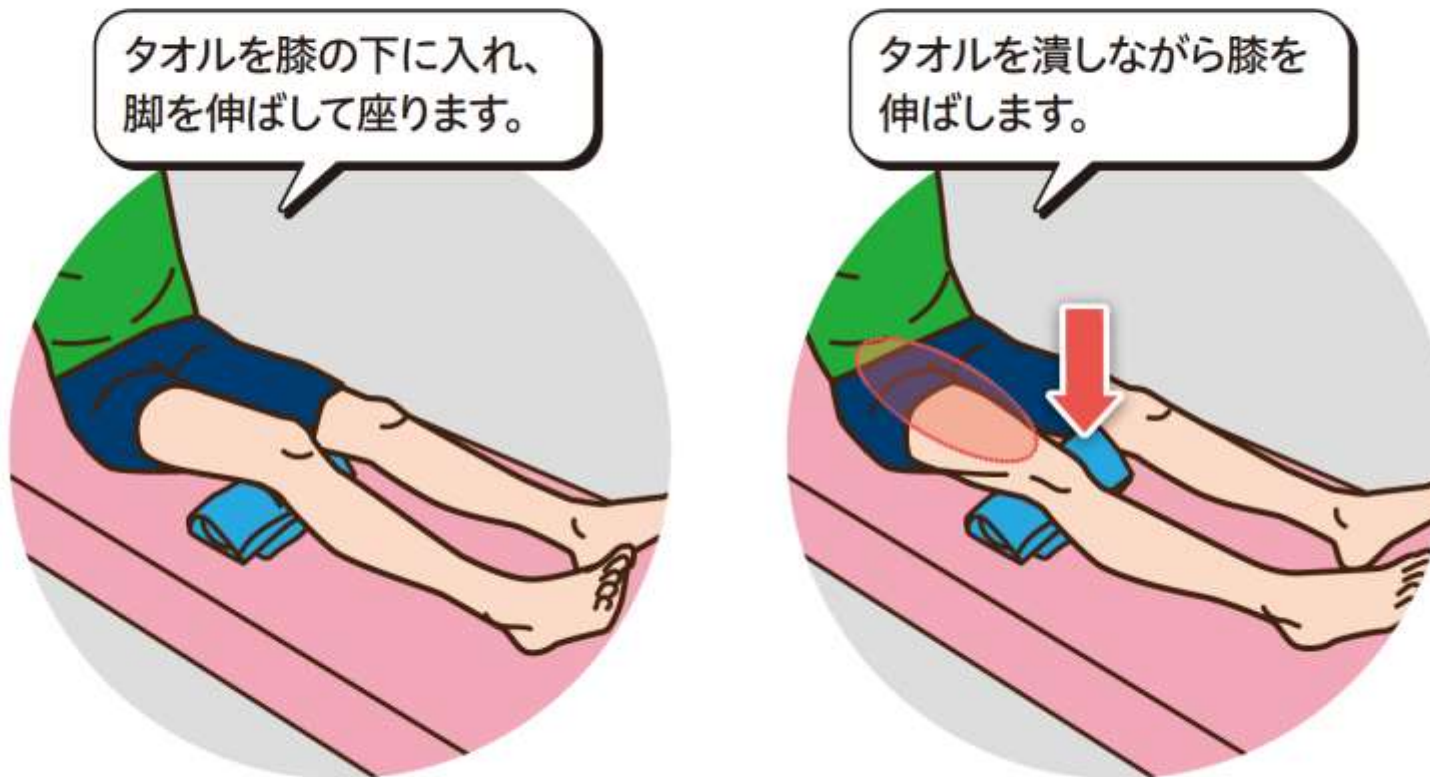
片方の足を前に出します。



同じ側の手を爪先に向かって伸ばします。



椅子に腰掛け、片脚を前に出し、膝を伸ばす。
伸ばした足のつま先に向けて、同側の手を伸ばす。
前に出した足の裏側が伸びていることを感じたまま、数秒間保持する。
一日10回程度行う。

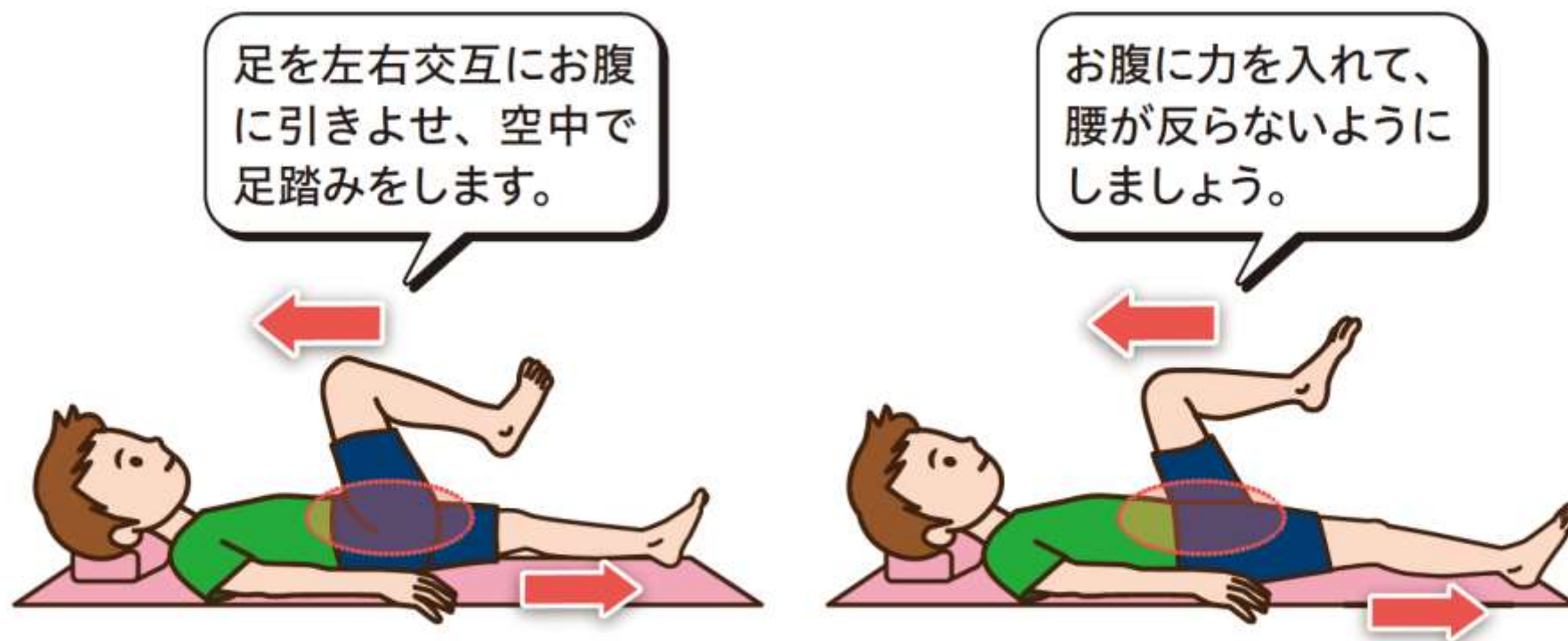


両脚を伸ばして座る。
片方の伸ばした膝の下に、タオルを入れて、膝が少し曲がった状態にする。
膝の下のタオルをつぶすように力を入れる。
数秒間保持する。一日5回程度行う。

26

空中足踏み(腹直筋・腸腰筋)

★★



仰向けに寝て、両脚を伸ばす。
片方の脚をおなかのほうに引き寄せる。その際に、膝が90度に曲がった状態を保つ。
おなかに引き寄せた脚を伸ばして元の位置に戻す。
反対側の脚をおなかのほうに引き寄せる。
交互に足踏みをするように一日30回(歩)程度行う。

- 参考文献
- Patient and caregiver guide to managing COVID-19 patient at home. 「COVID-19感染症で退院された患者とその介護者向け」 Created by Anne Felicia Ambrose,MD. Department of Rehabilitation Medicine, Montefiore Medical Center
Version2:March24,2020.
- 引用文献
- 体操資料：墨田区在宅リハビリテーション支援事業 在宅リハサポート医ガイドブック～こころ・からだ・くらしをみる～
編集発行 墨田区・公益社団法人墨田区医師会・東京都リハビリテーション病院