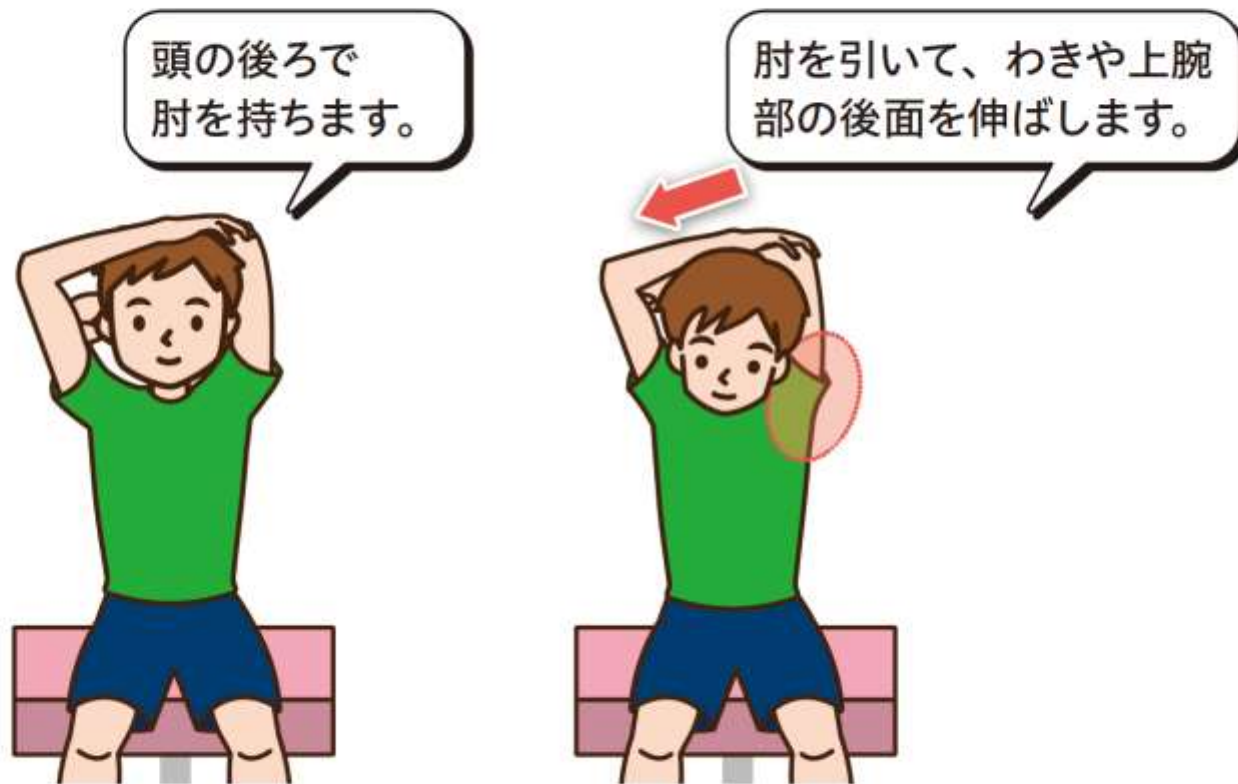


レベル2.

- 自ら寝起きし、歩いて移動することができる。
- 身の周りのこと、簡単な家事、買い物などはできている。

05

わき・上腕部後面のストレッチ(三角筋)

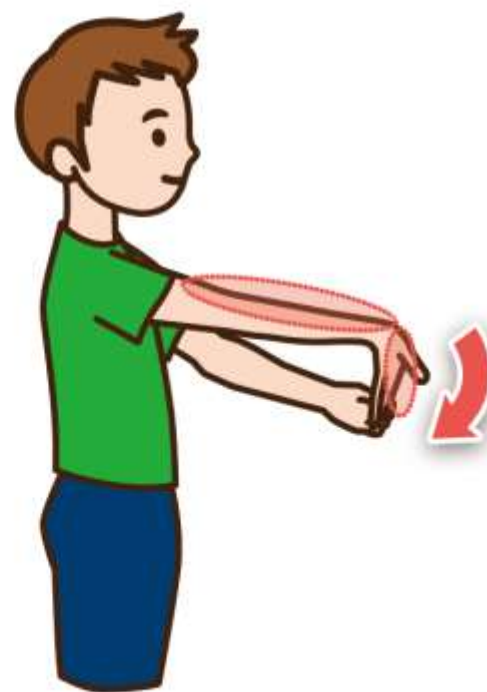


椅子に腰かけ、安定した状態を保つ。
背筋を伸ばし、片方の腕を頭の後ろにもっていく。
その腕の肘を、反対の手で下方に引く。
頭の後ろにもっていった腕のわきや上腕部の後面が伸びることを感じる。
反対の腕も同様に、一日5回行う。

06

前腕部のストレッチ(前腕筋):立位

手首を反り、腕の前面の筋を伸ばします。



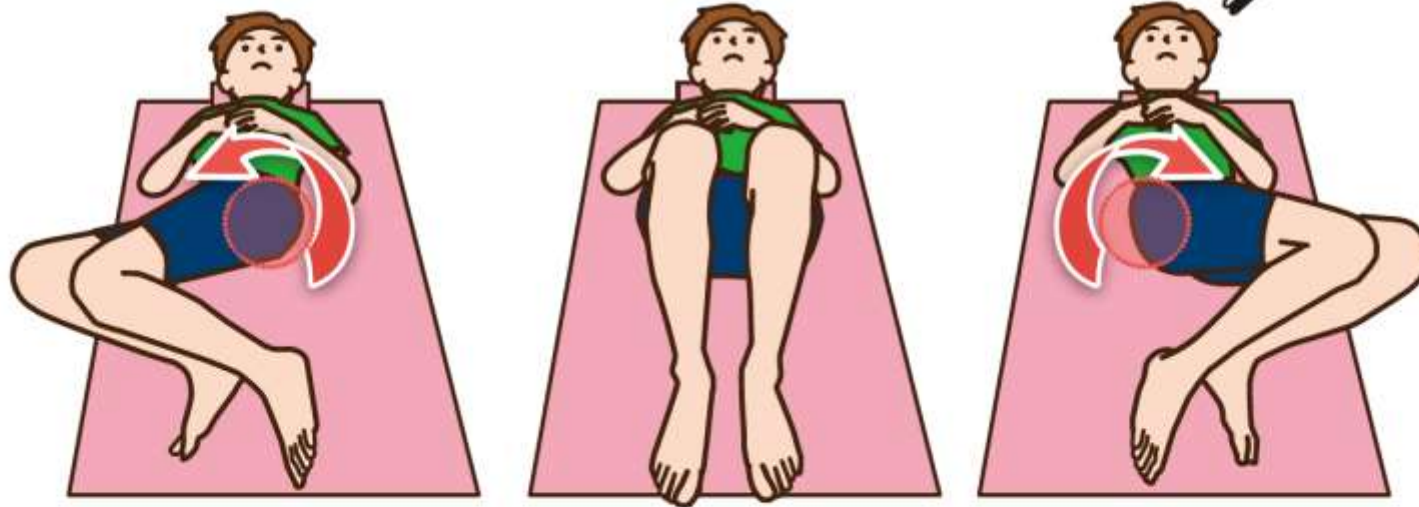
片方の腕を、掌が上を向くように前方で伸ばす。
反対の手で、伸ばした腕の指先を後ろに反らす。
反対も同様に一日5回行う。

12

背中と臀部のストレッチ(背筋群・大臀筋)

膝を左右にゆっくり倒し、
腰をひねります。

両肩はベットから離さずに行
います。視線はなるべく正面
を維持しましょう。



仰向けに寝て、リラックスした状態を保つ。両膝を立て、左右にゆっくりと両膝を倒す。膝を倒した反対側の腰部がねじれて伸張されていることを感じる。ゆっくりと左右にねじることを一日5回行う。

17

臀筋群のストレッチ(大臀筋)

仰向けに寝て、腰が浮かないように気をつけましょう。

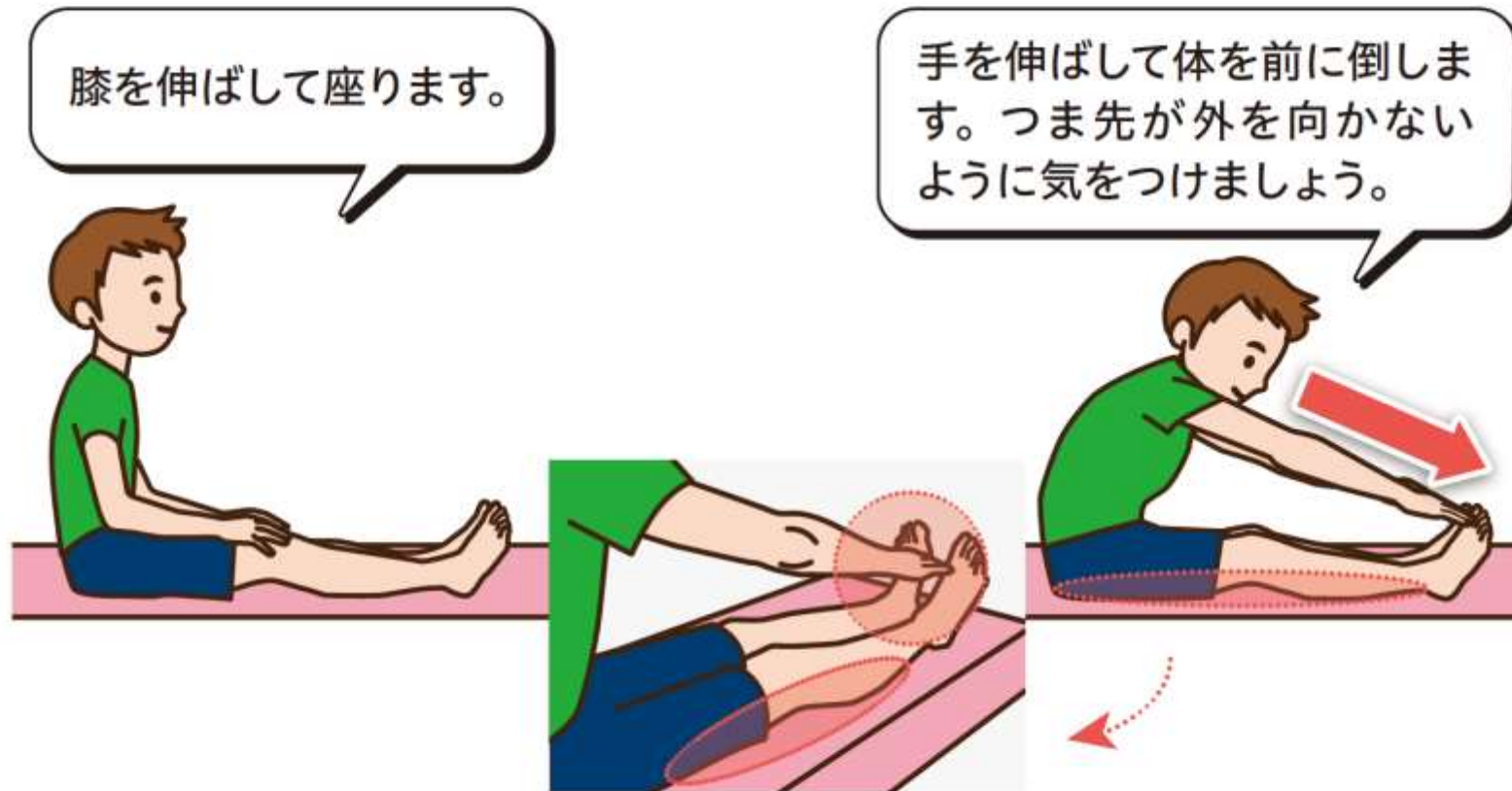
片方の膝を両手で胸の方へ引き寄せます。反対の足は床につけたままにします。



仰向けに寝て、両脚を伸ばす。
片方の脚をおなかのほうに両手で、出来るだけ引き寄せる。
反対の脚は、伸ばして床につけたままにしておく。
反対側の脚をおなかのほうに引き寄せます。交互に一日5回程度行う。

19

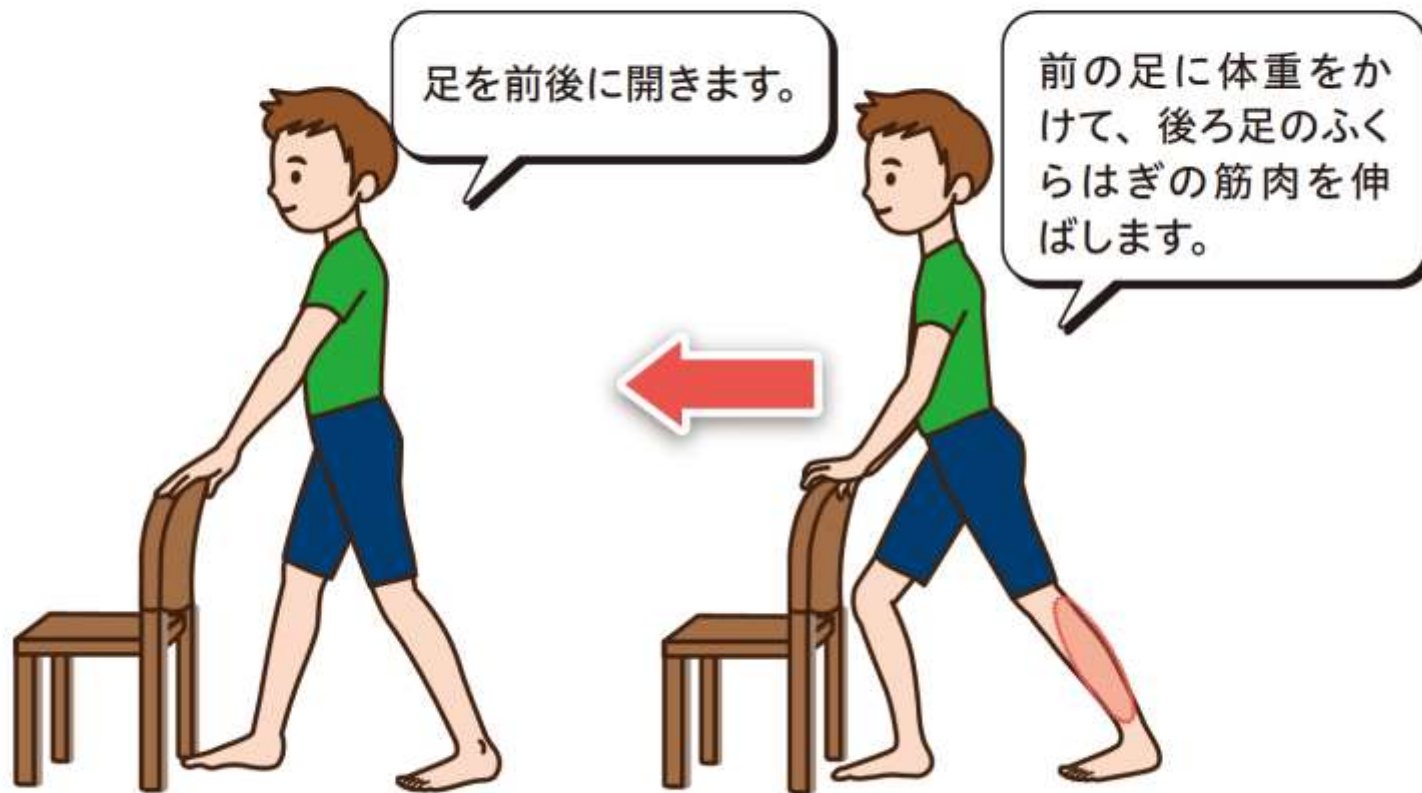
大腿後面のストレッチ(ハムストリングス):長座位両足



両膝を伸ばして座る。両脚のつま先に向けて、両手を伸ばす。
脚の裏側が伸びていることを感じながら、数秒間保持する。一日5回程度行う。

23

アキレス腱のストレッチ(下腿三頭筋):立位



両手で椅子の背もたれを持ち、立つ。
片方の脚を後方に引き、前後に脚を開く。
前方の脚に体重をのせ、後方の脚のふくらはぎが伸びるのを感じる。
反対側も同様に行い、一日5回程度行う。

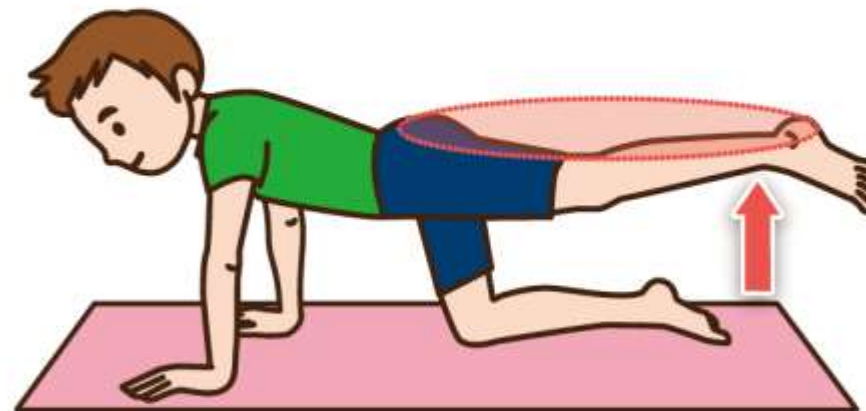
35

四つ這い運動(体幹筋・脊柱起立筋):足上げ



四つ這いになります。

足をお尻の高さまで上げ、
バランスを保ちます。



四つ這いの姿勢をとる。
片方の脚を膝を伸ばすように上後方に上げる。
(両手と反対の脚とでしっかりと支える)
上げた脚を下ろし、反対側も同様に行う。上げた脚は数秒間保持する。
一日5回程度行う。

肩幅程度に足を開いて、
ゆっくりとお尻を持ち
上げながら立ちます。

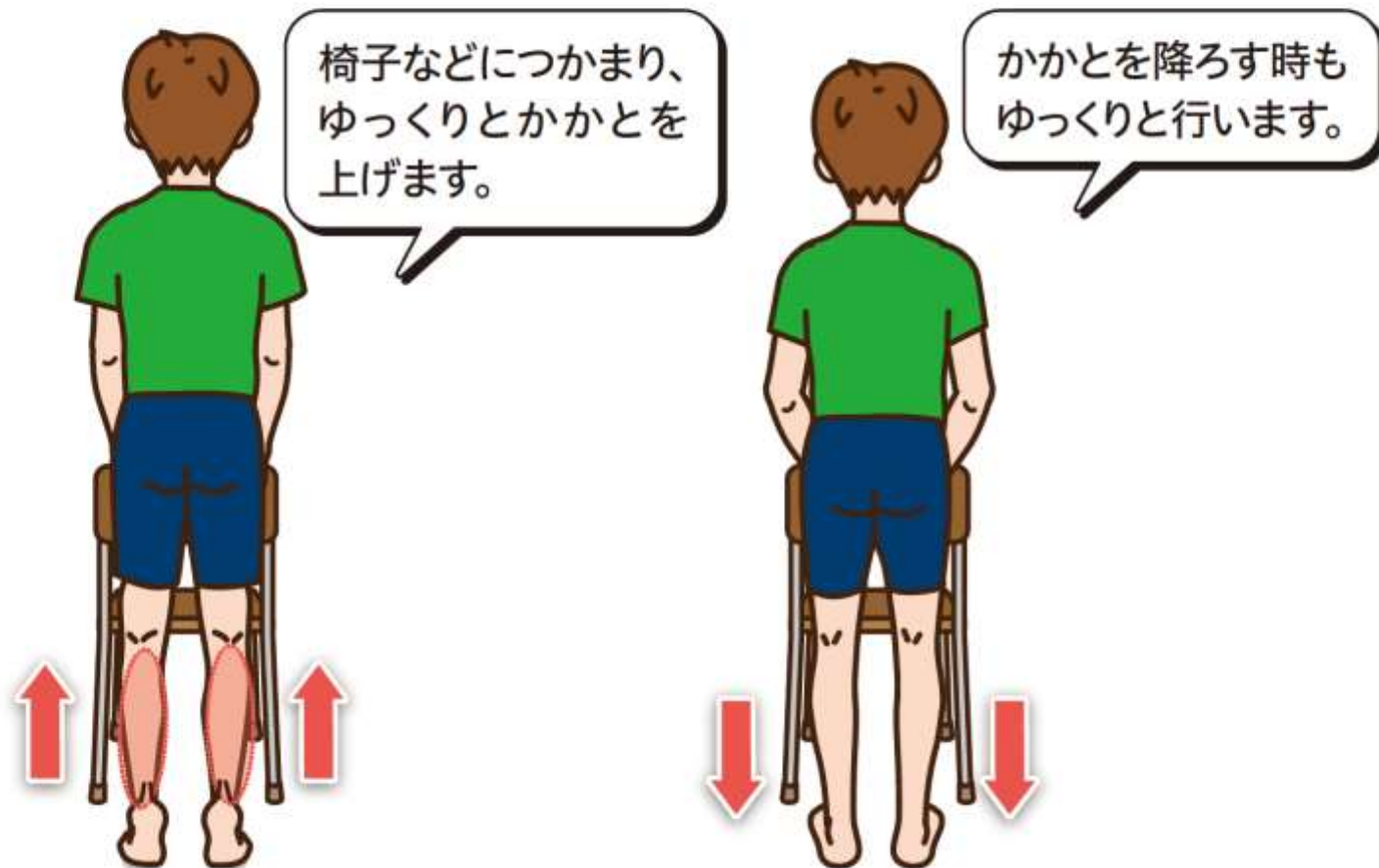


ゆっくりと前かがみにな
り、座ります。



この2つの動作を
繰り返しましょう。

肩幅程度に脚を開き、背筋を伸ばして座る。
頭部を前方に倒しながら、お尻を持ち上げる。徐々に視線は上方を見る。
しっかりと立位をとる。
数秒間かけながら、この動作を繰り返す。一日10回程度行う。



椅子の背もたれを持ち、肩幅程度に脚を開いて背筋を伸ばして立つ。両方のかかとをゆっくりと持ち上げる、その後、ゆっくりと下ろす。数秒間かけながらこの動作を行う。一日10回程度行う。

- 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