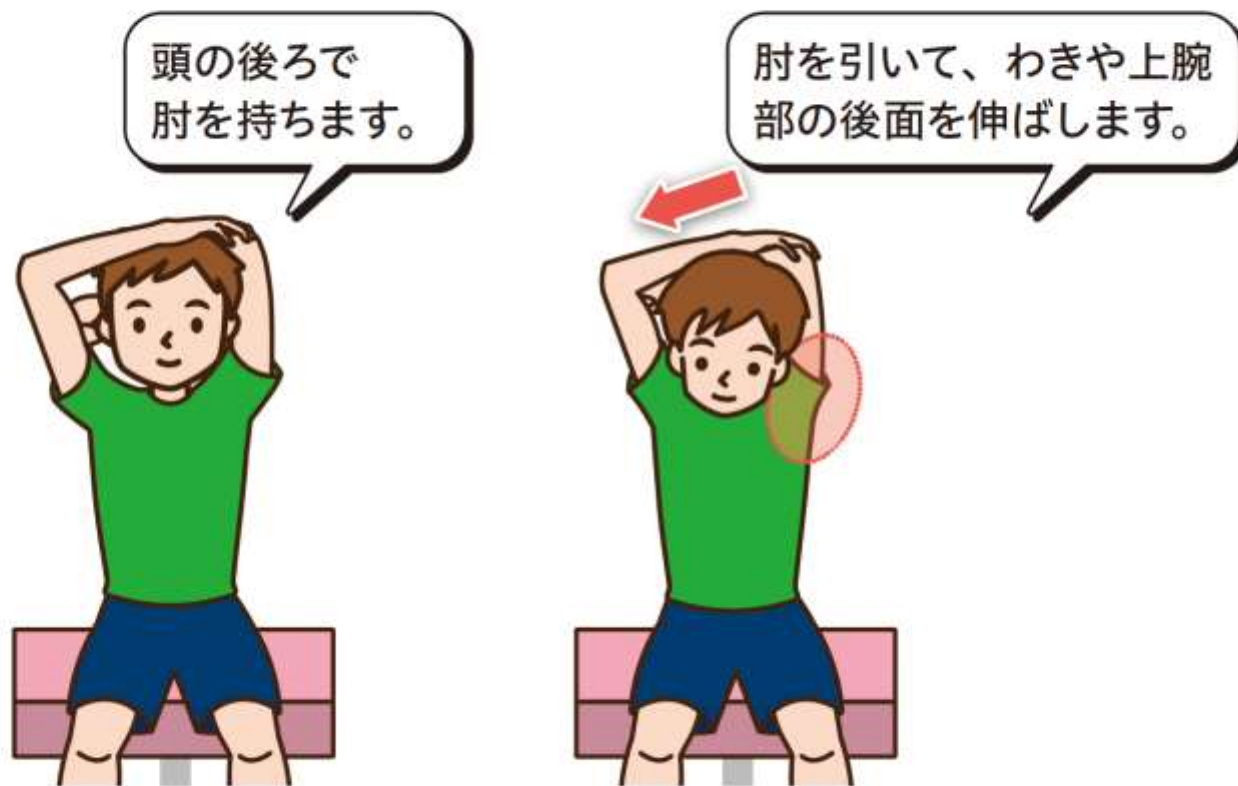


## レベル3.

- 身の周りのことは自立し、歩いて外出することができる。
- 公共交通機関の乗り降りも一人で行える。
- 買い物で重たいもの（1.5リットのペットボトル）などを家まで持ち帰ることができる。

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。

16

## 棒使用での肩の運動:頭の後面

★★

両手に棒を持ち、  
頭の上に上げます。



肘を曲げて、良い姿勢で  
頭の後ろへ下ろします。

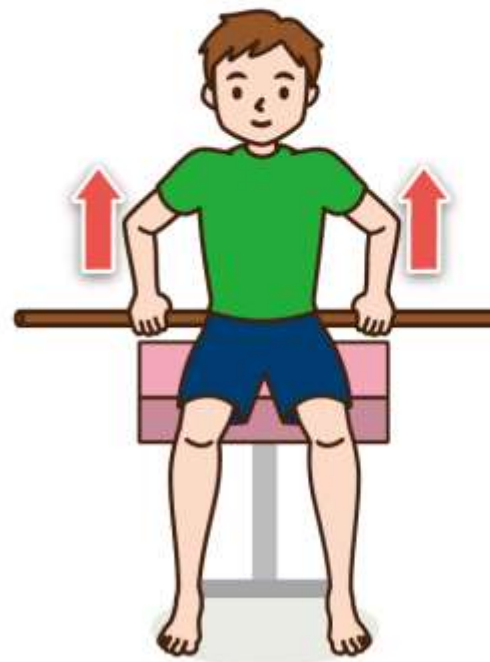


背筋を伸ばして座る。両手で棒（孫の手やラップの芯など）を持つ。両肘を伸ばし、頭の上に棒を上げる。次に棒を頭の後ろに下ろす。肩甲骨が下方に動くことを意識しながら、一日10回程度行う。

体の後ろで棒を持ちます。



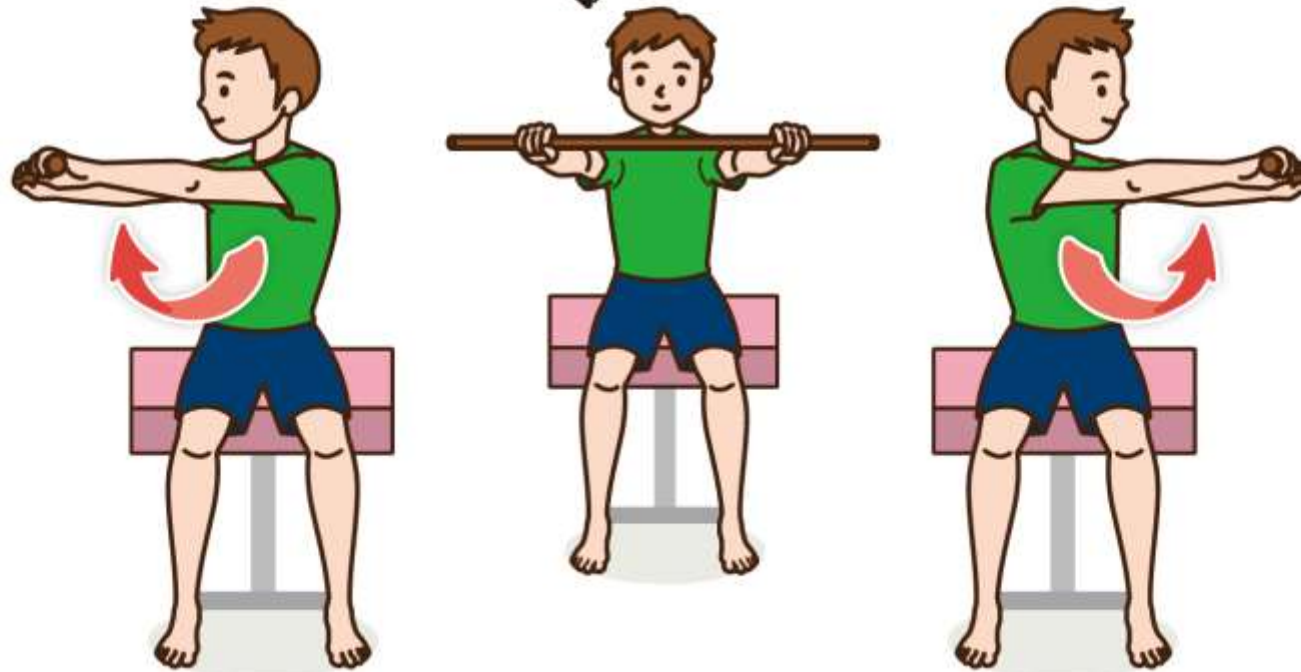
棒を背中に滑らすように肘の曲げ伸ばしをします。



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。



体の前で棒を持ち、  
左右に体をねじります。



背筋を伸ばして座る。  
両手で棒（孫の手やラップの芯など）を肩の高さで保持する。  
肩の高さで棒を保持したまま、左右に体をゆっくりとねじる。  
一日10回程度行う。

23

## 体幹の運動(内外腹斜筋)

★★★

膝を曲げて仰向けに寝て、両手を組みます。



頭と肩を上げてひねります。



仰向けに寝て、両膝を立てた状態を保つ。  
片側の膝の方向に、組んだ両手を伸ばし、少しだけ頭（背中）を持ち上げる。  
頭を下ろし、反対側の膝にも同様に両手を伸ばし、頭（背中）を持ち上げる。  
この動作をゆっくりと交互に一日5回行う。



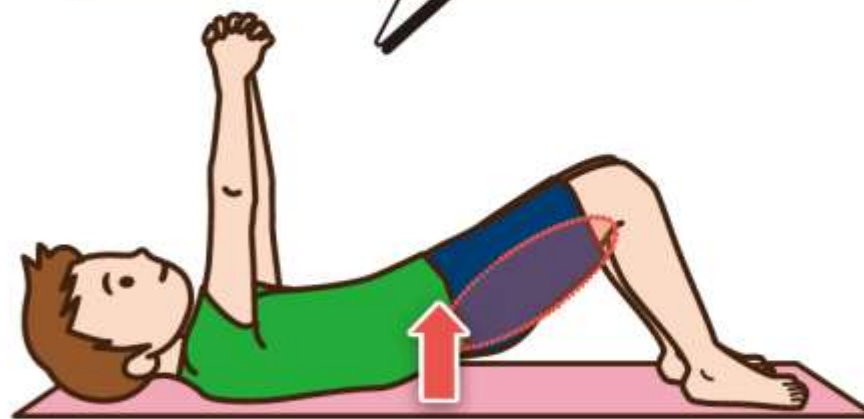
30

## 両手を組みながらお尻上げ(腹筋群・大臀筋・ハムストリングス) ★★★

仰向けに寝て、両膝を立て、  
両手を上で組みます。



骨盤が左右に揺れないように  
水平に保ち、お尻上げを行います。



仰向けに寝て、両手を組み、両膝を立てた状態を保つ。  
ゆっくりとおしりを持ち上げる。上がったところで数秒間止める。  
ゆっくりとおしりを下ろす。  
この動作を一日10回行う。

36

## 四つ這い運動(体幹筋・脊柱起立筋):手足交互

★★★

四つ這いになります。

左右非対称の手足を上げ(イラスト:  
右手・左足)、バランスを保ちます。

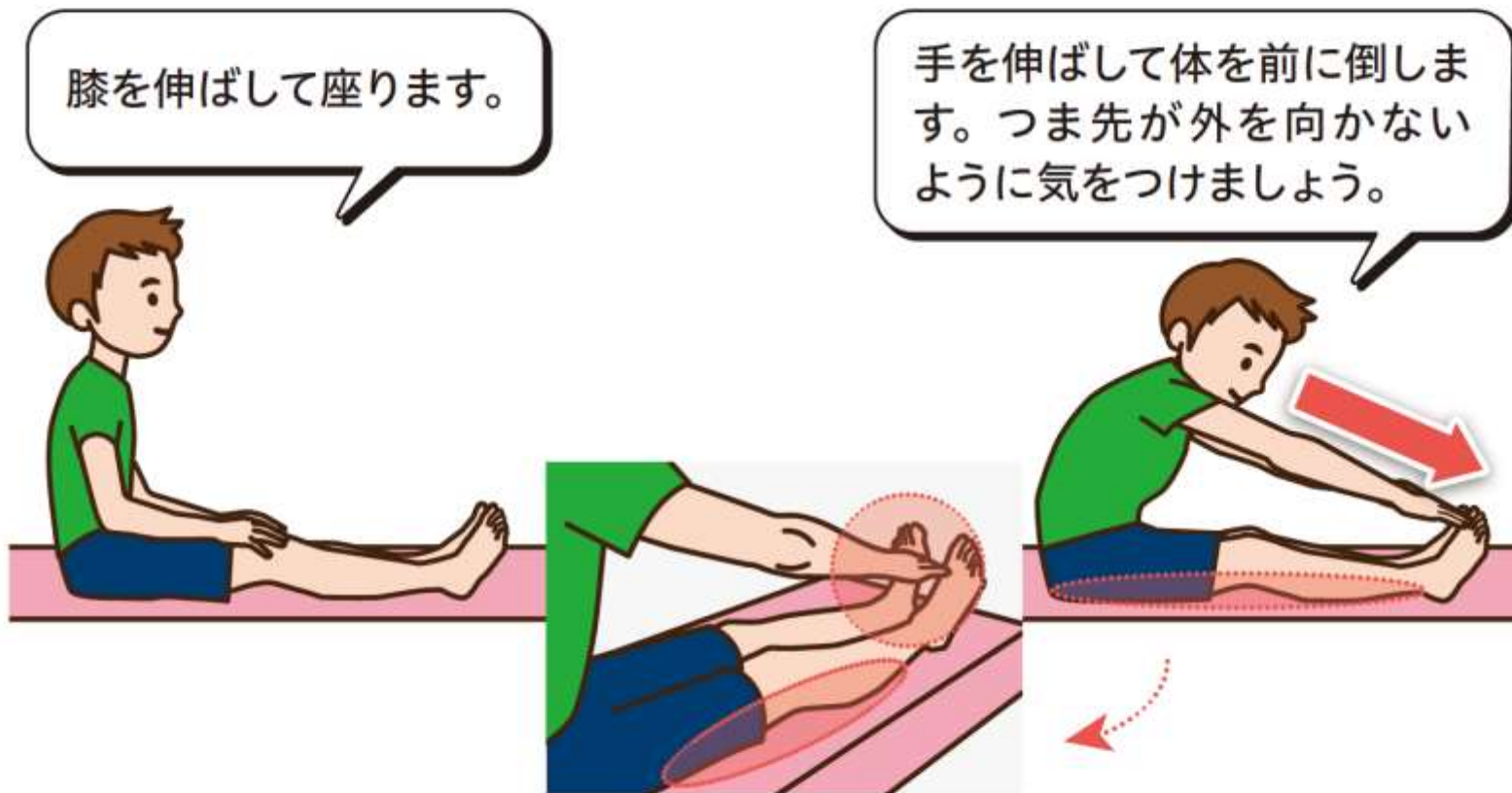


四つ這いの姿勢をとる。  
左足・右手を上上げる。(右足・左手はしっかりと体を支える)  
上げた手足を下ろし、反対側も同様に行う。  
上げたところで数秒間保持する。一日5回程度行う。

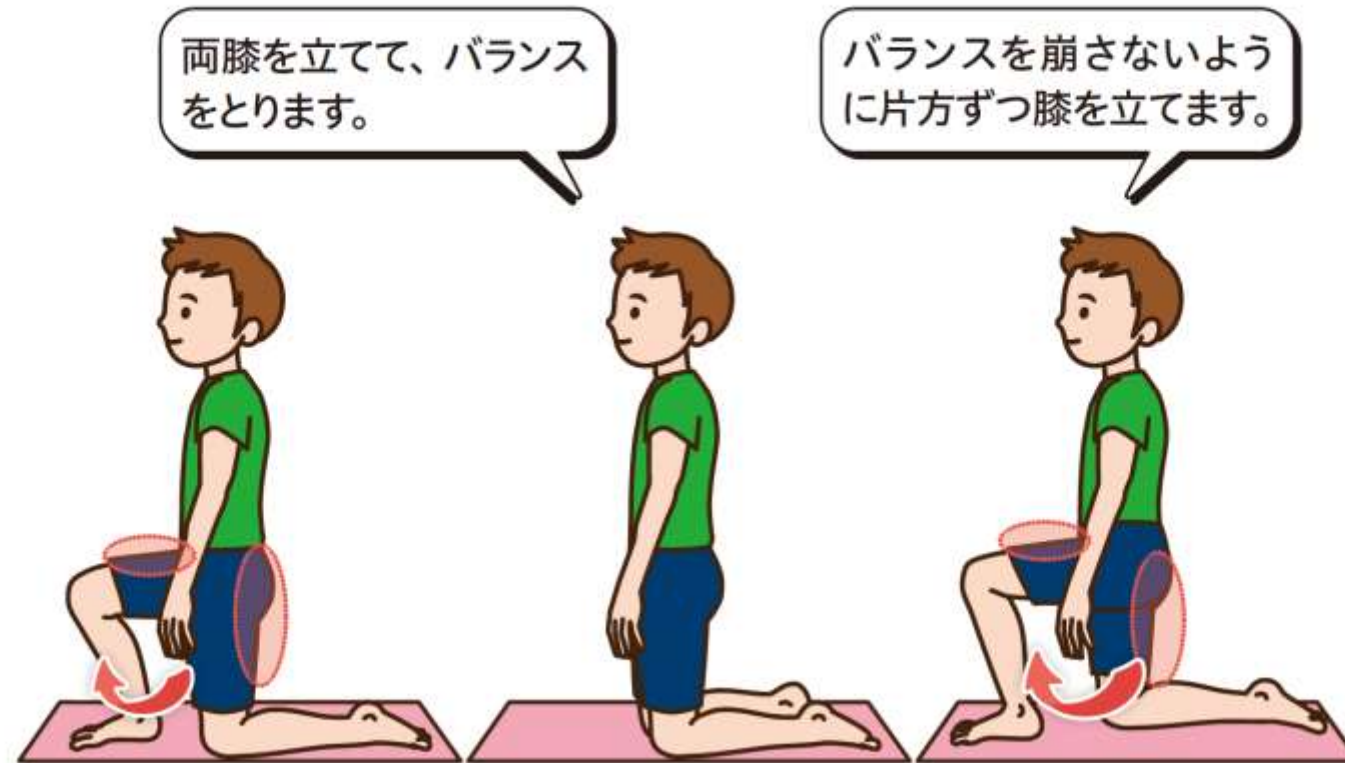


19

## 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。



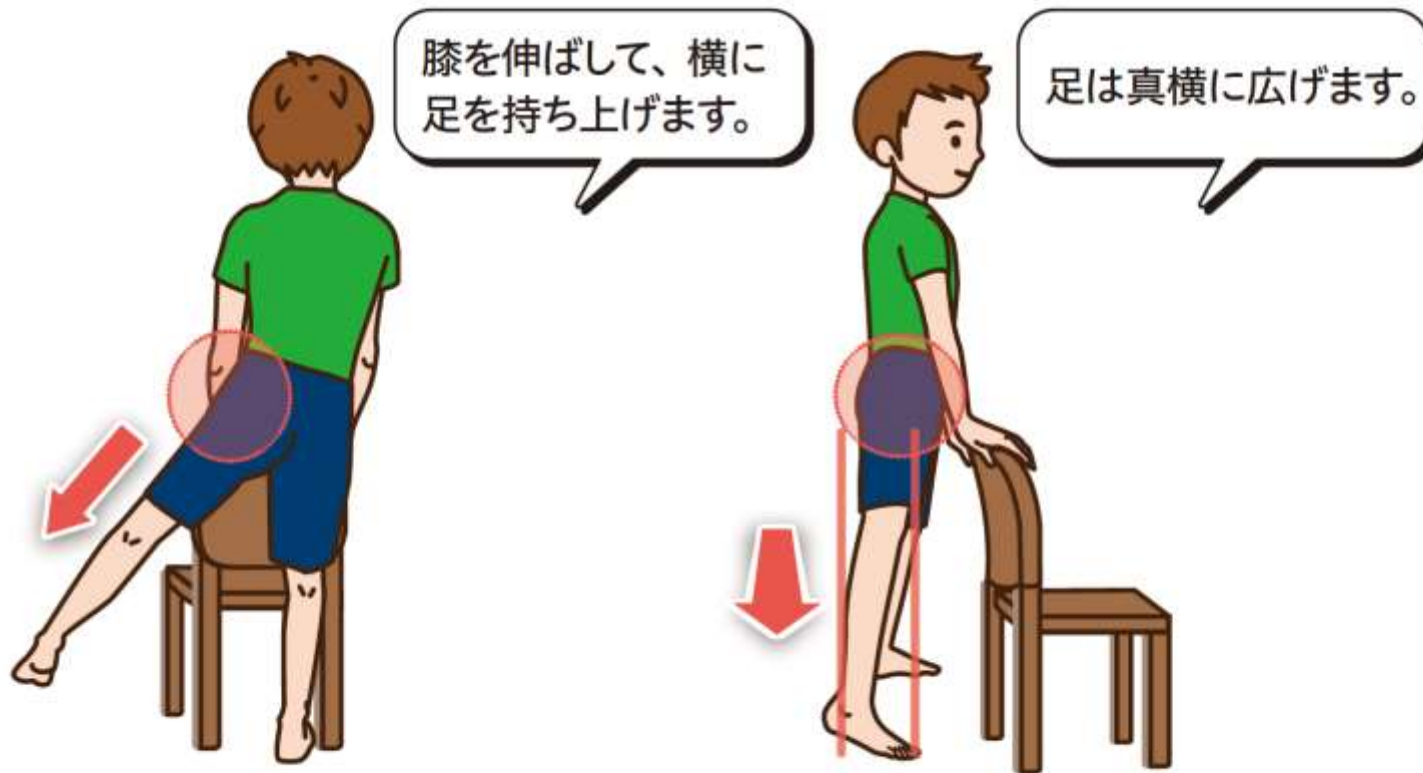
膝立ち姿勢をとる。

転倒に注意をしながら、右足を一步前に出す。(左足はしっかりと体を支える)

右足を元に戻し、反対側も同様に行う。

交互に一日5回程度行います。

\* 不安な方はテーブルに手をつけて行ってもよい。



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。左足のつま先が外側を向かないように、横方向にゆっくりと持ち上げる。その後、ゆっくりと下ろす。反対側も同様に行う。数秒間かけながらこの動作を行う。一日10回程度行う。

肩幅に足を広げ、  
椅子の後ろに立ちます。



両方の膝がつま先から前に出  
ないようにして、股関節を曲げ  
て腰を落としていきます。



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。両膝がつま先よりも前に出ないように、ゆっくりとおしりを下げる。1/3程度、腰を下げたら、ゆっくりと立位をとる。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