

おすすめの運動トレーニング …歩行のための筋力やバランス能力を鍛えます。

動画 (YouTube) で確認

- A** 膝伸ばし運動 ▶ 立位
歩行時に膝折れしにくくなります。歩行速度スコア ↗
- B** 立ち上がり運動 ▶ 立位
段差昇降や早歩きができる脚の筋力をつけます。歩行速度スコア ↗
- C** 足踏み運動 ▶ 立位 ▶ 座位
歩行時につまづきにくくなります。左右のバランスの取れた歩行につながります。
左右差スコア ↗
- D** かかと上げ運動 ▶ 立位 ▶ 座位
歩幅を伸ばしてリズムよく歩行できるようになります。リズムスコア ↗
- E** 足開き運動 ▶ 立位 ▶ 座位
歩行時の左右へのふらつきを軽減します。ふらつきスコア ↗
- F** 片足立ち運動 ▶ 立位
歩行時のバランスが良くなります。ふらつきスコア ↗
- G** リズム足踏み運動 ▶ 立位 ▶ 座位
- H** リズムかかと上げ運動 ▶ 立位 ▶ 座位
歩行のリズムが良くなります。リズムスコア ↗

マルチタスクトレーニング …同時に2つのことをする能力を鍛えます。

- I** クラップ・マーチング ▶ 立位 ▶ 座位
- J** 引き算マーチング ▶ 立位 ▶ 座位
“ながら”歩きでふらつきにくくなります。
外出時（買い物など）の転倒リスクの軽減につながります。

おすすめの運動トレーニング

ホコリハ

A

膝伸ばし運動

左右 10秒×5回ずつ

太ももの前側の筋肉を鍛える運動です。
椅子に座って行ってください。

- 1 椅子に浅く座ります。
- 2 片方の膝をまっすぐ伸ばします。
- 3 しっかり伸ばした状態で 10 秒間保持します。
- 4 これを左右交互に 5 回ずつ行います。



動画 (YouTube) で確認

「おすすめのホコリハ」の
A-1 膝伸ばし運動



効果

- ✓ 歩行や階段が楽になります。
- ✓ 膝折れしにくくなります。
- ✓ 膝痛の予防に効果があります。

ポイント

- ✓ できる範囲でしっかり膝を伸ばすと効果が高まります。

おすすめの運動トレーニング

ホコリハ

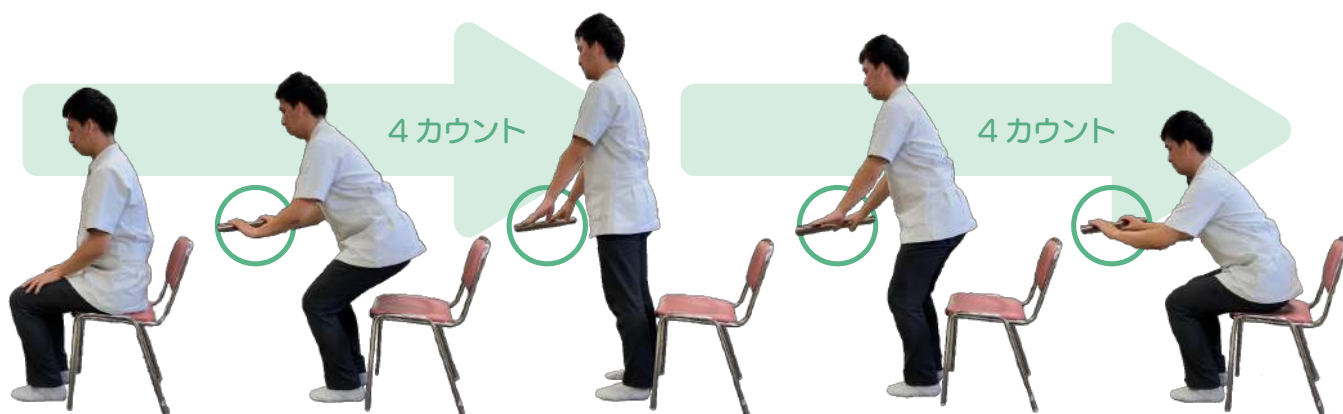
B

立ち上がり運動

10回×1セット

足の筋肉を鍛える運動です。

- 1 椅子に浅く腰掛けます。
- 2 手すりを持って、ゆっくり立ち上がります。
- 3 4カウントで立ち上がり、4カウントで座る。
- 4 この運動を10回を目安に繰り返します。



動画 (YouTube) で確認

「おすすめのホコリハ」の
B 立ち上がり運動



効果

- ✓ 足の筋力を強化できます。
- ✓ 階段の上り下りに必要な筋力を強化することができます。

ポイント

- ✓ 簡単に実施できる方は、手を胸の前で組み、手すりを使わずに行ってみてください。
- ✓ 膝が痛い方は中止してください。

おすすめの運動トレーニング

ホコリハ

C

足踏み運動

20回×1セット

股関節の前側の筋肉（腸腰筋）を鍛える運動です。
不安な場合は座位で行ってください。

- 1 手すりを持ち、バランスを取ります。
- 2 姿勢を正し、片足ずつを高く上げます。
- 3 左右交互に20回を目安に行います。
足は90度まで高く上げましょう。
姿勢が前かがみ・後ろかがみにならないように注意！



動画 (YouTube) で確認

「おすすめのホコリハ」の

C-1 足踏み運動



効果

- ✓ 歩行時の足の上がり良くなり、つまづきにくくなります。
- ✓ 膝折れしにくくなります。

ポイント

- ✓ 姿勢を真っ直ぐにした状態で行うと効果的です。

座位で行う場合

- 1 椅子に浅く座ります。
- 2 姿勢を正し、片足ずつを高く上げます。
- 3 左右交互に20回を目安に行います。
姿勢が前かがみ・後ろかがみにならないように注意！

動画 (YouTube) で確認

「おすすめのホコリハ」の

C-2 足踏み運動 (座位)



効果

- ✓ 歩行時の足の上がり良くなり、つまづきにくくなります。

ポイント

- ✓ 姿勢を真っ直ぐにした状態で行うと効果的です。

おすすめの運動トレーニング

ホコリハ

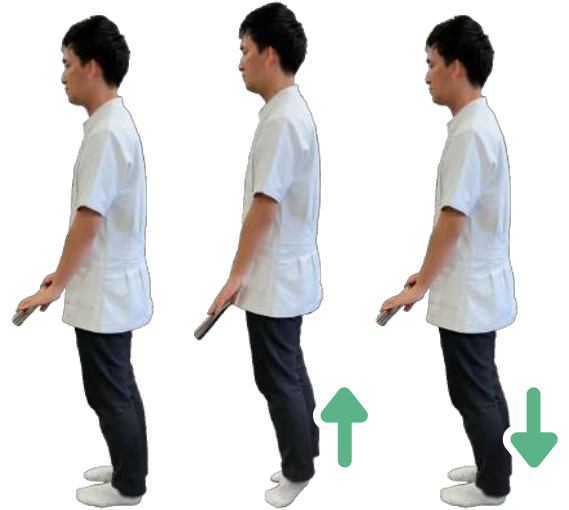
D

かかと上げ運動

10回×2セット

ふくらはぎの筋力を高める運動です。
不安な場合は座位で行ってください。

- 1 手すりを持ち、足は肩幅に広げます。
- 2 かかとをゆっくり持ち上げ、ゆっくり下ろします。
- 3 この運動を 10 回繰り返します。



動画 (YouTube) で確認

「おすすめのホコリハ」の
D-1 かかと上げ運動



効果

- ✓ 姿勢が良くなる効果があります。
- ✓ バランスが良くなります。

ポイント

- 👉 お尻にも力を入れて、行くと効果的です。

座位で行う場合

- 1 椅子に浅く座ります
- 2 姿勢を正し、かかとをゆっくり持ち上げ、ゆっくり下ろします。
- 3 この運動を 10 回繰り返します

動画 (YouTube) で確認

「おすすめのホコリハ」の
D-2 かかと上げ運動 (座位)



効果

- ✓ 足首の動きが良くなることでバランスが良くなる効果があります。

ポイント

- 👉 足首を動かすことを意識して実施すると効果的です。

おすすめの運動トレーニング

ホコリハ

E

足開き運動

左右 10回ずつ×1セット

股関節の横の中殿筋という筋肉を鍛える運動です。
不安な場合は座位で行ってください。

- 1 手すりを持って行います。
- 2 片足を伸ばしたまま、真横に蹴るように上げます。
- 3 この運動を 10 回繰り返し、次に反対の足に交代します。



動画 (YouTube) で確認

「おすすめのホコリハ」の

E-1 足開き運動



効果

- ✓ 歩行時のふらつきが改善する効果があります。
- ✓ バランスが改善する効果があります。

ポイント

- ✓ 足を真横に動かしているか注意しながら実施してください。

座位で行う場合

- 1 椅子に浅く座ります。
- 2 片足を横に大きく開きます。
- 3 この運動を 10 回繰り返し、次に反対の足に交代します。



動画 (YouTube) で確認

「おすすめのホコリハ」の

E-2 足開き運動 (座位)



効果

- ✓ 股関節の動きや柔らかさを良くする効果があります。

ポイント

- ✓ 体幹が動かないように前を向いたまま実施すると効果的です。

おすすめの運動トレーニング

ホコリハ

F

片足立ち運動

左右 10回ずつ×2セット

バランスを強化する運動です。

- 1 手すりを片手で軽く持ちます。
- 2 片足を少し浮かし、
反対の足でバランスをとります。
- 3 この状態で 10 秒間バランスをとります。

ふらつきがある場合は転倒の危険があるため
十分注意するか、実施を再検討しましょう。



動画 (YouTube) で確認

「おすすめのホコリハ」の
F 片足立ち運動



効果

- ✓ 歩行時のふらつきが
改善する効果があります。
- ✓ バランスが良くなります。

ポイント

- ✓ 手の支えはできるだけ少なくすると効果的
ですが、転倒しないように十分注意してく
ださい。

おすすめの運動トレーニング

ホコリハ

G

リズム足踏み運動

20回×1セット

歩行時のリズム感を鍛える運動です。
不安な場合は座位で行ってください。

- 1 手すりを持ちバランスを取ります。
- 2 姿勢を正し、片足ずつを高く上げます。
- 3 左右交互に20回を
リズムよく声を出しながら行います。
足は90度まで高く上げましょう。
姿勢が前かがみ・後ろかがみにならないように注意！



動画 (YouTube) で確認
「おすすめのホコリハ」の
G-1 リズム足踏み運動



効果

- ✓ リズム良く行うことで歩行が安定する効果があります。
- ✓ 歩行時の足の上がり良くなり、つまづきにくくなります。

ポイント

- 🕒 回数を声に出して数えながら、リズム良く行うと効果的です。

座位で行う場合

- 1 椅子に浅く座ります。
- 2 姿勢を正し、片足ずつを高く上げます。
- 3 左右交互に20回を
リズムよく声を出しながら行います。
姿勢が前かがみ・後ろかがみにならないように注意！

動画 (YouTube) で確認

「おすすめのホコリハ」の
G-2 リズム足踏み運動(座位)



効果

- ✓ リズム良く行うことで歩行が安定する効果があります。
- ✓ 歩行時の足の上がり良くなり、つまづきにくくなります。

ポイント

- 🕒 回数を声に出して数えながら、リズム良く行うと効果的です。

おすすめの運動トレーニング

ホコリハ

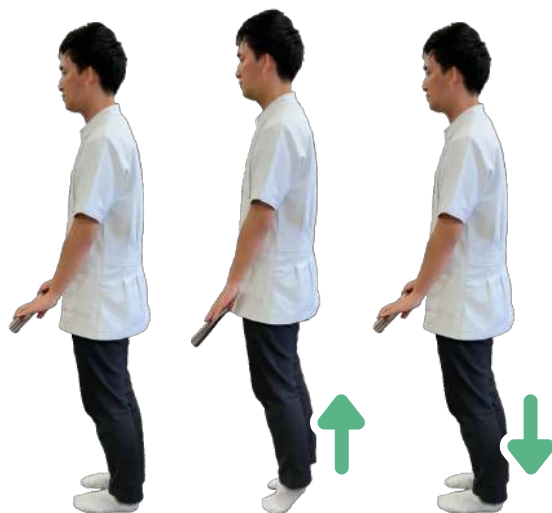
H

リズムかかと上げ運動

10回×2セット

歩行時のリズム感を鍛える運動です。
不安な場合は座位で行ってください。

- 1 手すりを持ち、足は肩幅に広げます。
- 2 かかとをゆっくり持ち上げ、ゆっくり下ろします。
- 3 この運動を 10 回、リズムよく声を出しながら行います。



動画 (YouTube) で確認

「おすすめのホコリハ」の
H-1 リズムかかと上げ運動



効果

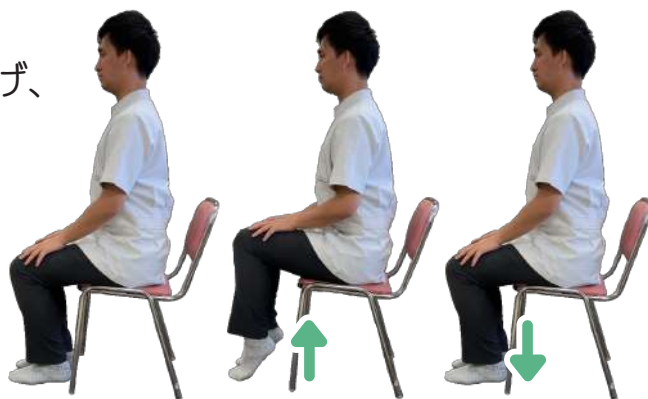
- ✓ リズム良く行うことで歩行が安定する効果があります。
- ✓ 姿勢が良くなる効果があります。
- ✓ バランスが良くなります。

ポイント

- ✓ 回数を声に出して数えながら、リズム良く行うと効果的です。

座位で行う場合

- 1 椅子に浅く座ります。
- 2 姿勢を正し、かかとをゆっくり持ち上げ、ゆっくり下ろします。
- 3 この運動を 10 回、リズムよく声を出しながら行います。



動画 (YouTube) で確認

「おすすめのホコリハ」の
H-2 リズムかかと上げ運動(座位)



効果

- ✓ リズム良く行うことで歩行が安定する効果があります。
- ✓ 足首の動きが良くなることでバランスが良くなる効果があります。

ポイント

- ✓ 回数を声に出して数えながら、リズム良く行うと効果的です。

おすすめのデュアルタスクトレーニング

ホコリハ

クラップ・マーチング

同時に2つのことをする能力を鍛えます。
不安な場合は座位で行ってください。

- ① 一定のペースで足踏みをします。
- ② 足踏みに合わせて30まで数を数えていきます。
「1,2,3,...」
- ③ 3の倍数の数字のときだけ手を叩きます。
(3,6,9,12,15,18,21,24,27,30)
- ④ うまくできている場合は、
3の倍数と3のつく数字のときに手を叩きます。
(3,6,9,12,13,15,18,21,23,24,27,30)

動画 (YouTube) で確認
「おすすめのホコリハ」の
I-1 クラップ・マーチング



効果

- ✔ 同時に2つのことをする能力が高まります。
- ✔ 歩行の応用力が身につきます。

ポイント

- ⚠ 手足を別々に動かす力は、転倒によるケガを予防できます。
- ⚠ バランスを崩しやすいので危険な場合は座位で実施しましょう。

座位で行う場合

- ① 一定のペースで足踏みをします。
- ② 足踏みに合わせて30まで数を数えていきます。
「1,2,3,...」
- ③ 3の倍数の数字のときだけ手を叩きます。
(3,6,9,12,15,18,21,24,27,30)
- ④ うまくできている場合は、
3の倍数と3のつく数字のときに手を叩きます。
(3,6,9,12,13,15,18,21,23,24,27,30)

動画 (YouTube) で確認
「おすすめのホコリハ」の
I-2 クラップ・マーチング (座位)



効果

- ✔ 同時に2つのことをする能力が高まります。
- ✔ 歩行の応用力が身につきます。

ポイント

- ⚠ 手足を別々に動かす力は、転倒によるケガを予防できます。
- ⚠ 安全が確保できる場合は、立位で行うとより効果的です。

おすすめのデュアルタスクトレーニング

ホコリハ

J

引き算マーチング

同時に2つのことをする能力を鍛えます。
不安な場合は座位で行ってください。

- ① 一定のペースで足踏みをします。
- ② 足踏みに合わせて100から1ずつ数字を減らしていきます(80まで行う)
- ③ 次は100から2ずつ減らします(80まで)
- ④ 次は100から3ずつ減らします(70まで)
余裕がある場合は、5や7で試してみましょう。

動画 (YouTube) で確認
「おすすめのホコリハ」の
J-1 引き算マーチング



効果

- ✔ 同時に2つのことをする能力が高まります。
- ✔ 歩行の応用力が身につきます。

ポイント

- ✔ 手足を別々に動かす力は、転倒によるケガを予防できます。
- ✔ バランスを崩しやすいので危険な場合は座位で実施しましょう。

座位で行う場合

- ① 一定のペースで足踏みをします。
- ② 足踏みに合わせて100から1ずつ数字を減らしていきます(80まで行う)
- ③ 次は100から2ずつ減らします(80まで)
- ④ 次は100から3ずつ減らします(70まで)
余裕がある場合は、5や7で試してみましょう

動画 (YouTube) で確認
「おすすめのホコリハ」の
J-2 引き算マーチング (座位)



効果

- ✔ 同時に2つのことをする能力が高まります。
- ✔ 歩行の応用力が身につきます。

ポイント

- ✔ 手足を別々に動かす力は、転倒によるケガを予防できます。
- ✔ 安全が確保できる場合は、立位で行うとより効果的です。

