

【座位編】



しぞ〜か でん伝体操

でん たいそう



腕出せ! 足出せ! 元気出せ!!

※しぞ〜かでん伝体操は、ゆっくりとした6つの運動からなる筋力アップ体操です。
日頃よく使う、肩・お腹・背中・お尻・もも・すねの筋肉を強くします。
※実施頻度は週2回程度が効果的です。

運動時に注意すること



※無理をしないこと

体調が悪い時や痛みがある時は運動を控えましょう。
首・上肢(肩、肘、手首)・下肢(腰、股、膝、足首)に
痛みの出ない範囲で運動を行いましょう。

※ゆっくり行うこと

ゆっくりした動きで行うと、筋肉に持続的な負荷をかけ、
運動効果を高めます。

※呼吸をしっかりすること

イチ ニ サン シ
「1・2・3・4」と声を出して数えると、呼吸が自然とできます。
血圧上昇を抑えるために呼吸を取り入れましょう。



静岡市

令和5年度発行

静岡市 地域リハビリテーション推進センター

TEL 054-249-3182

第1の運動 腕を前に上げる運動

効果 物の持ち上げが楽になる



- 椅子に腰掛け、両足を肩幅に開き、背筋を伸ばす。
 - 手の平を内側に向けて、両腕を体の横に垂らす。
 - 親指を上に向くようにして、両腕を体の前に、肩の高さまで上げる。
 - 両腕を肩の高さまで4秒かけてゆっくりと上げ、4秒かけて下ろす。
- ※痛みが出ない範囲で運動を行いましょう。

第2の運動 腕を横に上げる運動

効果 布団やベッドからの起き上がりが楽になる



- 椅子に腰掛け、両足を肩幅に開き、背筋を伸ばす。
 - 手の平を内側に向けて、両腕を体の横に垂らす。
 - 手の平を下に向くようにして、両腕を体の横に、肩の高さまで上げる。
 - 両腕を肩の高さまで4秒かけてゆっくりと上げ、4秒かけて下ろす。
- ※痛みが出ない範囲で運動を行いましょう。

第3の運動 椅子から立ち上がる運動

効果 椅子からの立ち上がりが楽になる



- 椅子に浅く腰を掛け、背もたれに、もたれ掛かる。
- 膝を曲げ、両足を肩幅に開き、かかとを少し後ろに引く。
- 両腕を胸の前で、交差して組む。
- 8秒かけて椅子からゆっくり立ち上がり、8秒かけてゆっくり座る。

※手を使わずに立ち上がることが難しい人は、椅子などにつかまるなどの方法で実施しましょう。
※痛みの出ない範囲で運動を行いましょう。

第4の運動 膝を伸ばす運動

効果 つまづきを防ぎ、しっかりと歩ける



- 椅子に深く腰を掛け、手をももの下に入れる。
- もも裏で手をつぶすように、4秒かけて膝をまっすぐに伸ばし、4秒かけてゆっくりと曲げる。
- 膝を伸ばした際に、つま先を頭の方へ向ける。

※痛みの出ない範囲で運動を行いましょう。

第5の運動

足の後ろ上げ運動

効果 きれいな姿勢で歩くことができる



- 椅子から30cm後ろに立ち、肩幅に足を開く。
- 上半身をまっすぐにしたまま、腰を少し曲げ椅子をしっかり掴む。
- 足を4秒かけて30cm後ろに足を上げ、4秒かけてゆっくりと下ろす。
- 左右交互に行う。

※痛みの出ない範囲で運動を行いましょう。

※安定した椅子を用意して、転倒しないように実施しましょう。

第6の運動

足の横上げ運動

効果 ふらつきが少なくなり転倒予防につながる



- 椅子から30cm後ろに立ち、肩幅に足を開く。
- 上半身をまっすぐにしたまま、腰を少し曲げ椅子をしっかり掴む。
- 足を4秒かけて30cm横に足を上げ、4秒かけてゆっくりと下ろす。
- 足を上げる際に、つま先が正面を向くように意識して上げる。

※痛みの出ない範囲で運動を行いましょう。

※安定した椅子を用意して、転倒しないように実施しましょう。