

# 外出できない時に体力を 落とさないためのリハビリ

※ご利用に際してのお願い

このパンフレットは、ご自分で歩ける方や、座っていらっしゃる方々  
ご自身が、自分の体力を落とさないようにすることを第一の目的に  
考えて作成しています。ご利用者の責任のもと、体調に合わせ無理  
のない範囲で行ってください。

自分で起き上がることが難しい方や、もともと寝たきりの状態の  
方には、医療者が関節運動や褥瘡予防の体位変換に努める必要があ  
りますので、フローチャートに従って専門家の指導や支援を仰いで  
ください。

ア

この2日の間に、  
続けて5分以上歩くことができましたか？

問題なく歩けた

①へ

- 歩きづらかった
- 歩けたがづらかった

胸がくるしい  
息がきれる  
痛みがでる  
すぐ疲れる

②へ

- 歩けなかった
- 歩いていなかった

③へ

# ① 5分以上歩ける方へ

- 転ばないように気をつけて歩いてください。
- 歩くことが急につらくなったら早く診てもらいましょう。
- 体力を落とさないよう、定期的に運動・体操をしましょう(図1)。各運動 10回×3セット×1日2~3回



図1-1 スクワット



図1-2 かかと上げ

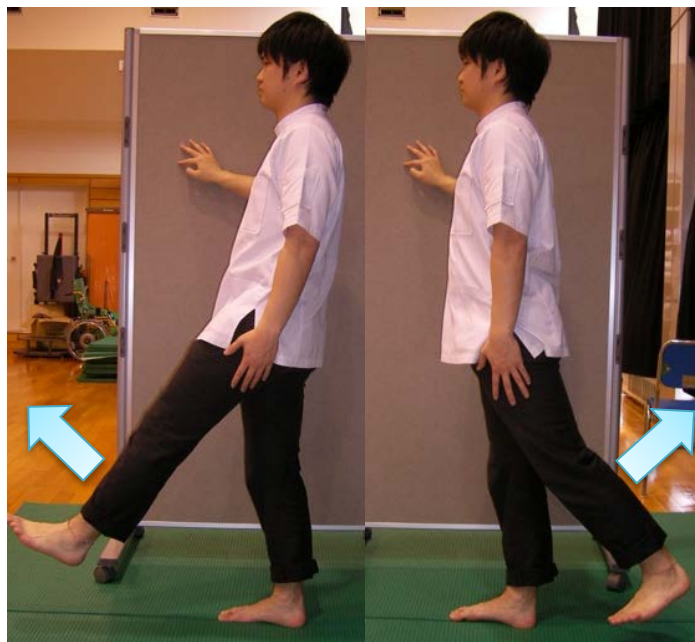



図1-3 足あげ(前後)



図1-4 足の外開き

## ② 歩くのがつらい方へ

- じっとしていると体力が落ちます。症状(つらさ)がひどくならないければ、少しでも歩いたり、体を動かしたりしましょう。必ず人と一緒に歩いてください。
- つらくなったら休みましょう。
- 歩いているときに症状(つらさ)がひどくなったら、なるべく早く診てもらいましょう。
- 症状(つらさ)が減ってきたら、最初のページのに戻って再確認します。

# ③ 歩けなかった方へ

昨日から今日までの間に、  
20分以上続けて座っていられたか？

問題なく座って  
いられる

④へ

5分以上は座れたが  
20分は無理だった

胸がくるしい  
息がきれる  
痛みがでる  
すぐ疲れる

⑤へ

• 5分座れなかった  
• 座っていない

⑥へ

# ④ 20分以上座れる方へ

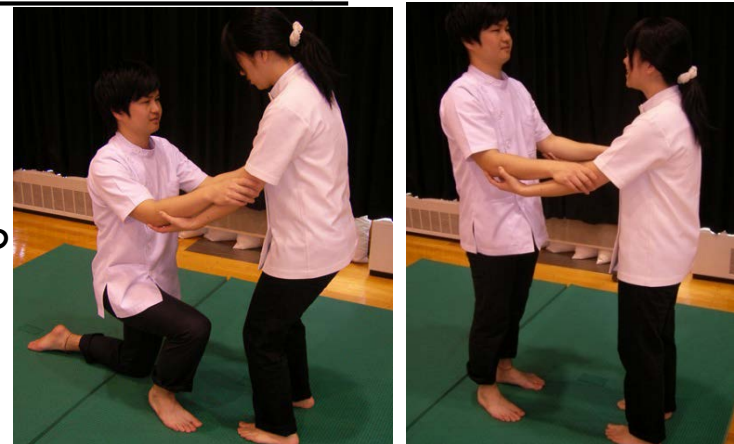
- 安定したものにつかまって立つ練習をしましょう。  
必ず人と一緒に練習してください(図2)。

図2-1  
壁につかまる場合



図2-2  
人が支える場合

ひざ立ちで、前から  
両手を持って支え  
てもらい、立ちます



- 気分が悪くなったり、痛みが出たら、休みます。
- 立ってふらつかなければ、足ぶみをしてみましょう。
- 立って足ぶみが5分できたら、つかまり歩きをして  
みましょう。必ず人と一緒に歩いてください。
- つかまり歩きができれば、最初のページの **ア** に戻って再確認します。

# ⑤ 5分以上座れる方へ

- 体力をつけるために、足の運動をしましょう(図3)。



図3-1 ひざの曲げ伸ばし運動

ひざをしっかりと  
曲げ伸ばし  
しましょう。

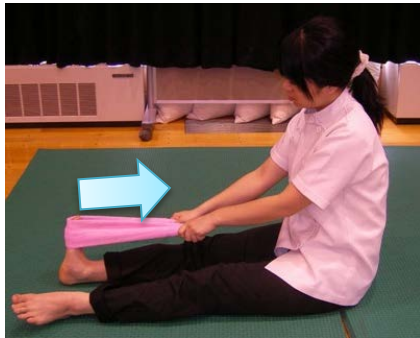


図3-2 足首の運動

足裏にタオルを  
かけて足首をそらし、  
つま先を踏み込み  
ます。



図3-3 ねじりの運動

ひざを立て、左右  
に体をゆっくりと  
ねじりましょう。

# ⑤ 5分以上座れる方へ (続き)

- 少しずつ座る時間を長くしましょう。
- 気分が悪くなったり、痛みが出たりしたら、休んでください。
- 20分以上座れるようになったら、「④ 20分以上座れる方へ」に進みます。



# ⑥ 座れない方へ

- 体力をつけるために、足の運動をしましょう(図4)。



図4-1 ひざの曲げ伸ばし運動

ひざをしっかりと  
曲げ伸ばし  
しましょう。



図4-2 足首の運動

足首もしっかりと  
反らしたり、  
踏み込んだり  
しましょう。

## ⑥ 座れない方へ（続き）

- 気分が悪くなったり、痛みが出たりしたら、休んで、なるべく早く診てもらいましょう。
- 足の運動を3分間続けて3～5回できるようになったら、座る練習をしてみましよう。座る練習は必ず人と一緒にしてください。
- 座るのがつらかったら、無理をせず、足の運動を続けてください。
- 5分以上座れるようになったら、「⑤ 5分以上座れる方へ」に進みます。

このパンフレットに関するお問い合わせはこちら

(公社)日本理学療法士協会

「外出できない時に体力を落とさないためのリハビリ」  
パンフレット担当

E-Mail : [jpta@japanpt.or.jp](mailto:jpta@japanpt.or.jp)