

真心と奉仕の精神をモットーに

ふくだ通信

Vol. 06
2023. May

Fukuda
General
Hospital

Let's try!

元気な暮らしの応援隊！

リハビリ

お家でリハビリ体操！

特集

腰と膝

- ✓ 痛みを軽減
- ✓ 痛みを予防

家
Fukuda
General Hospital
Rehabilitation

腰

IE-REHA | No.1 | LOWER BACK

体幹と腰部周辺の筋肉を強くしよう

腰部周辺の筋力や柔軟性の低下により正しい姿勢が保てなくなると、腰への負担が増え、腰痛を引き起こす原因となります。

体幹と腰部周辺の筋肉を強くすることで正しい姿勢を維持し、動かしやすい体をつくり腰痛を予防・軽減しましょう。



一緒に始めてみませんか

リハビリ

Attention | 各体操はご自身のペースに合わせて無理のない回数・ペースで行ってください。質問等がございましたらお気軽にリハビリスタッフにお声かけください。

筋肉のこりをほぐして動かしやすくする

上体スライド体操

インナーマッスル



ここに効く /

ちようようきん

腸腰筋

上半身と下半身を繋ぐ筋肉。歩行時に足や膝を持ち上げ、正しい姿勢を保つ役割があります。

座っての作業が多い方にもおすすめです



1
背筋を伸ばして椅子に座ります。

1

足を前後に開いて後ろ側の膝をつき、両手を前側の膝の上に置きます。



2

ゆっくりと上体を前にスライドさせ、ゆっくりと元の態勢に戻します。



身体の中心、体幹を強くする体操です



左右同様に行う。

2

ゆっくりと腰を
後ろにひねり、
深呼吸しながら
20秒キープ
します。

深呼吸しながら
20秒キープ

腰椎と骨盤を安定させる

腰ひねり体操

ここに効く /

ようほうけいきん

腰方形筋

腰椎を両側から支えて姿勢を安定させ、骨盤のかたむきを防ぐ役割があります。

インナー
マッスル



足組みは
筋肉の左右バランスが
崩れる原因に



吐きながら

3

息を吐きながら
ゆっくり元の位置に
もどします。

左右同様に行う。

背骨をまっすぐに保持

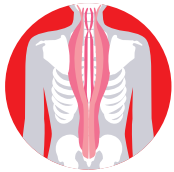
四つん這い体操

ここに効く /

せきちゅうきりつきん

脊柱起立筋

背骨に沿ってついている長い筋肉。背骨をまっすぐに保持する役割があります。



吐きながら

1

四つん這いの姿勢になり
息をはきながら
ゆっくり背中を丸めます。

吸いながら

2

元の姿勢に戻し、
息を吸いながら背中をそらして
おしりを突き出します。



膝

IE-REHA | No.2 | KNEE JOINT

膝関節を支えている筋肉を強くしよう

骨と骨の結合部分が浅い膝関節は周囲にある筋肉や半月板（軟骨）などの働きにより安定性を保つことができます。

膝周辺の筋力低下による半月板の消耗、膝の痛み・変形を防ぐため膝周辺の筋肉を強くし、安定した歩行を目指しましょう。



階段の上り下りも楽に

リハビリ

Attention | 各体操はご自身のペースに合わせて無理のない回数・ペースで行ってください。質問等がございましたらお気軽にリハビリスタッフにお声かけください。

膝の曲げ伸ばしの筋肉を強くする 太もも伸ばし体操



ここに効く /
だいたいしとうきん
大腿四頭筋

太ももの前面にあり膝関節の曲げ伸ばしに重要な役割を担っています。

歩行時の
転倒予防
にも



1 壁に手をついて立ち
手をついた反対側の
足の膝をまげ
つま先をつかみます。



2 つま先を後方に
引き上げて太ももの
前側を伸ばし、
息を吐きながら
30秒キープ
します。



息を吐きながら
30秒キープ

左右
同様に
行う。

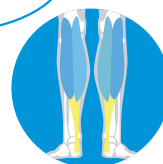
歩行時につま先が上がるように

つま先動かし体操

両足を伸ばして床に座り
つま先をゆっくりと
たおしてすねを伸ばし、
次に手前に引き寄せて
ふくらはぎを伸ばします。



いわゆる
“こむらえり”は
腓腹筋の痙攣です



ここに効く /
ひふくきん
腓腹筋

ふくらはぎにあり、つま先を伸ばしたり膝を曲げる動作をサポートしています。



ぜんけいこつきん
前脛骨筋

ひざ下前面にあり、つま先を上げたり土踏まずのアーチを維持する役割があります。

左右同様に
行う。

“地域を元気に” ～ これからも福田総合病院は地域と共に歩んでまいります～

医療法人 御殿山
福田総合病院

フクダリハビリフィールド・モットー

フクダ居宅介護支援事業所

フクダ訪問看護ステーション・御殿山

フクダ御殿山保育園

大阪府枚方市渚西1丁目18-11
TEL : 072-847-5752 FAX : 072-847-2991

大阪府枚方市渚西1丁目40-11-101
TEL : 072-807-4135 FAX : 072-807-4136

大阪府枚方市渚西1丁目40-11-103
TEL : 072-894-8823 FAX : 072-894-8820

大阪府枚方市渚西1丁目40-11-105
TEL : 072-807-6026 FAX : 072-807-6027

大阪府枚方市渚西1丁目18-16
TEL : 072-847-8030 (病院総務直通)

京阪電車・御殿山駅より徒歩2分

福田総合病院

フクダ
御殿山保育園

- ① フクダリハビリフィールド・モットー
- ② フクダ居宅介護支援事業所
- ③ フクダ訪問看護ステーション・御殿山

コンビニ

① ② ③

枚方市駅

御殿山駅

京阪電車