

自宅でできるマム体操 No.1

※痛みが出ない範囲で実施してください！

1.膝伸ばし 左右10秒×10回

目的：大腿四頭筋の筋力強化



椅子等に腰かけ、膝を伸ばします。
挙げた位置で、1, 2, 3止めてゆっくり
下ろします。

2.足踏み 左右30回ずつ

目的：腸腰筋の筋力強化



横から見た写真

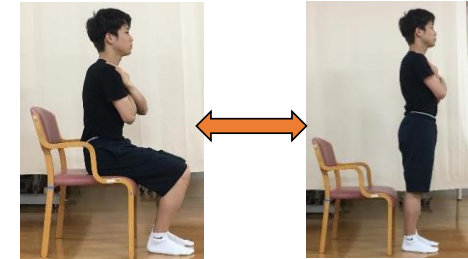


正面から見た写真

椅子等に腰かけ、膝を持ち上げます
【注意点】
・身体が傾かないようにします

3.立ち座り 20回×3セット

目的：脚を伸ばす筋群の筋力強化



腕を胸の前で組み、1・2・3・4と
数えながら立ち、1・2・3・4と
数えながら座ります

4.スクワット 10回×3セット

目的：脚を伸ばす筋群の筋力強化



横から見た写真



正面から見た写真

椅子等を持ち、1・2・3・4と数えながら上体をおろし、1・2・3・4と数えながら上体を上げます
【注意点】
・膝が足先よりも前に出ないようにします
・膝が内側に向かないように気を付けます

5.踵上げ 10回×3セット

目的：下腿三頭筋の筋力強化



椅子等を持ち、1・2・3・4と数えながら踵を上げ、
1・2・3・4と数えながら踵を降ろします
【注意点】
・体重を小指側だけで支えず、足の指全体で支えます

6.脚上げ（側方）20回×3セット

目的：中殿筋の筋力強化



椅子等を持ち、1・2・3・4と数えながら片脚を側方に上げ、1・2・3・4と数えながら戻します
【注意点】
・身体が傾かないようにします

自宅でできるマム体操

No.2 目的:歩行の安定に必要な筋肉の強化

痛みが出ない範囲で実施して下さい！

1.脚を上げる運動 左右20回×3セット

目的：大腿四頭筋の筋力強化



仰向けに寝て、膝を伸ばしたまま脚を上げます。その際、反対側の膝は立てときます。

※つま先が内側や外側に向かないように注意。

2.脚を開く運動 20回×3セット

目的：股関節外旋筋の筋力強化



両膝を曲げた状態で横向きに寝ます。脚を開くように動かします。

※両足の踵をつけたまま膝と膝を離すように。

3.脚を横に上げる運動 20回×3セット

目的：中殿筋の筋力強化



両膝を伸ばした状態で横向きに寝ます。脚を開くように上げます。

※つま先が上を向かないように注意。

4.お腹をへこます 10～20秒×3セット

目的：腹横筋・腹斜筋の筋力強化



吐く



仰向けでネタ状態で軽く両膝を曲げた姿勢を保ちましょう。その状態で息を吐きながらお腹を凹ませましょう。

※お腹を凹ませる際に息を止めないようにしましょう。

5.後ろに脚上げ 10回×3セット

目的：大殿筋の筋力強化



壁や手すりなどを両手で支えて立ちます。膝を伸ばしたまま脚を後ろに上げます。

※お尻と腰の位置が変わらないように注意。
体が傾いたり、捻じれないように注意。

6.足踏み（立位） 20回×3セット

目的：脚を持ち上げる筋力強化



立った状態で、手すりや壁を支えにし、その場で足踏みを行いましょう。足をできる限り高く上げるようにして下さい。

※ふらつくと危険ですので必ず壁などを支えにしてください。

自宅でできるマム体操 No.3 目的:姿勢改善、全身の柔軟性改善

1.腕の外側を伸ばす運動 左右30秒間

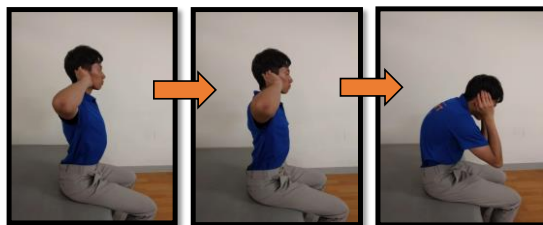
目的：肩関節後面筋の柔軟性向上



片腕を反対側へ引っ張ります。
赤丸の部分に伸張感が生じるところで止めます。
※腕を引っ張る際に体が捻じれないように注意。

2.胸を丸めたり張る運動 10～20回

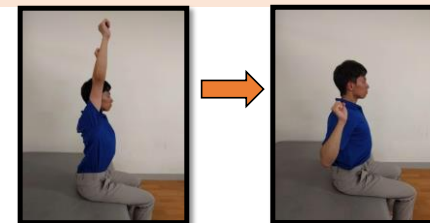
目的：胸部の筋の柔軟性向上



肩甲骨をしっかりと背中に引き寄せ、胸をしっかりと張ります。その位置から肩甲骨を前方へ引き出すように背中を丸くします。
※胸を開く時に、息を吸い丸く時に息を吐く。

3.腕上げ 10～20回

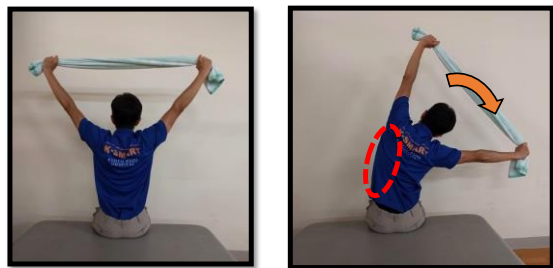
目的：胸部筋の柔軟性向上、腕の筋力強化



タオルを両端で持ち、頭上で万歳をします。
タオルを背中に引き下ろす様に腕を下します。この時に肩甲骨を背中の中央に引き寄せ合わせます。
※動作中は骨盤を立てる様に意識し、腰は反りすぎないように。

4.体を横へ倒す運動 左右5秒間×10回

目的：胸部・側腹部の柔軟性向上



タオルの両端を持ち、頭上で万歳をします。
体を側方に倒し、脇腹の部分に伸張感が出るまで傾けます。反対側も交互に繰り返します。
※背中が丸まらない様に姿勢を正し、伸ばした状態でゆっくり大きく呼吸をします。

5.脚の裏を伸ばす運動 左右30秒間

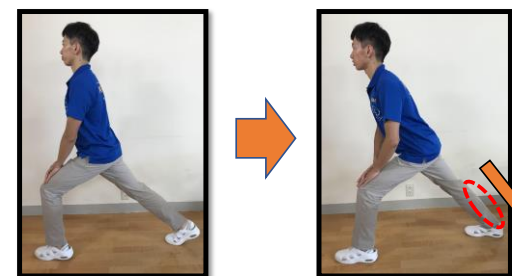
目的：大腿後面部の柔軟性向上



つま先にタオルを掛け、足を天井に向けて持ち上げます。タオルを引きつけ、太ももの裏側を伸ばします。
※ストレッチ側と反対の膝が曲がってこないように注意。

6.脚を後ろに伸ばす運動 左右30秒間

目的：下腿後面部の柔軟性向上



片脚を前方に出し、膝を少し曲げます。
後方の脚は膝を伸ばしてつま先立ちになります。
後方の脚の踵を床につけ、ふくらはぎを伸ばします。
※後ろの脚のつま先が内側や外側に向かないように注意。