



公益財団法人 佐々木研究所附属

杏雲堂病院

KYOUNDO HOSPITAL

リハビリりからのご案内

- ▶ 循環や呼吸に効果がある体操や、マッサージをご案内します
- ▶ すべて行わなくても構いません
- ▶ 無理のない範囲で行ってください
- ▶ （記載した回数はいくまで目安です）
- ▶ 疼痛の悪化、息切れなどの症状を感じたときは、スタッフにお知らせください

横になって行う体操

- ▶ ベッド上で横になったままでも行える運動があります
- ▶ 循環改善や関節の可動性を維持・改善できます
- ▶ 無理なく可能な範囲で運動しましょう

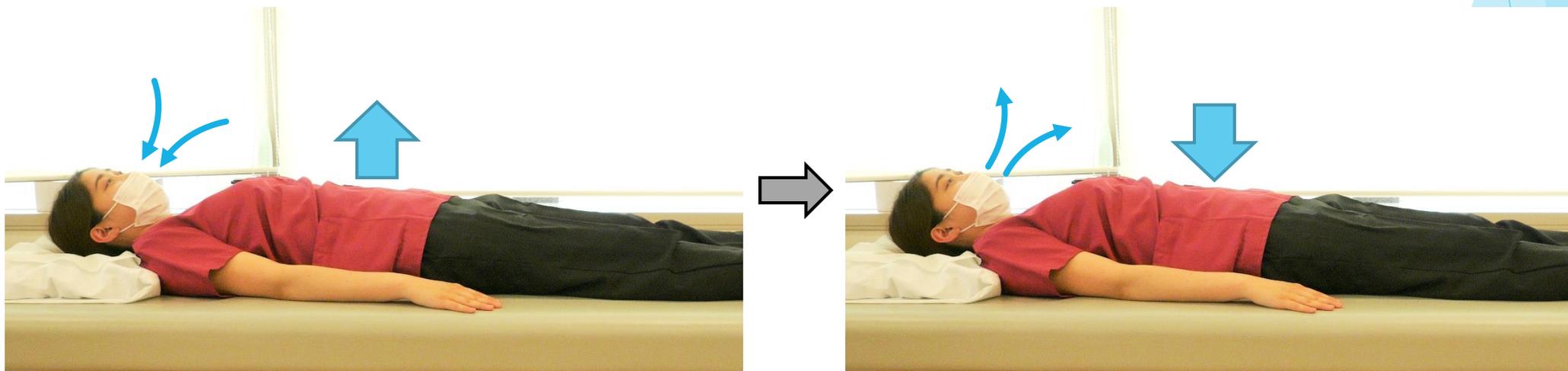
肩の上げ下げ

- ▶ 効果：肩の筋肉のリラクゼーション効果があります
- ▶ 方法：肩を上げたらずっと力を抜きます
- ▶ 注意：肩甲骨が擦れたり、痛みを感じたらやめてください
- ▶ 回数：3～5回



深呼吸

- ▶ 効果：呼吸にかかわる筋肉や関節が硬くなるのを予防します
- ▶ 方法：鼻から吸って（お腹は膨らませる）、口から吐く（お腹はへこみます）、吐く方を長めにします
- ▶ 注意：息苦しいと感じたときはやめてください
- ▶ 回数：3～5回



足首の運動

- ▶ 効果：むくみの改善、血栓（血のかたまり）を予防します
- ▶ 方法：足首を曲げたり伸ばしたりします
- ▶ 注意：痛みを感じたらやめてください
- ▶ 回数：左右10回



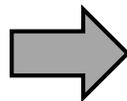
ひざ伸ばし

- ▶ 効果：足の筋力を強化します
- ▶ 方法：膝の裏をベッドに押し付けるように力を入れます
- ▶ 注意：痛みを感じたらやめてください
- ▶ 回数：左右10回



足の姿勢を変える

- ▶ 効果：足の筋力を強化します
- ▶ 方法：片方ずつ膝を立てます
- ▶ 注意：かかとを強く擦らないように注意します
- ▶ 回数：左右1回



寝返り

▶ 効果：同じ姿勢を長時間とることで感じる疲れを予防します

▶ 方法：寝返りをして姿勢を変えます

深呼吸とあわせて行くと、胸のまわり関節を動かす運動になります
写真のようにしっかり横を向かなくても、肩を浮かせるだけでも構いません

▶ 注意：気分が悪い時はやめてください

▶ 回数：目標 左右どちらかを1時間に1回



座って行う体操

- ▶ 座位は重力に抗した姿勢となり、横になった姿勢よりもより呼吸機能・循環状態の維持・改善が期待できます
- ▶ 体調に合わせて座位で体操を行いましょう

足首の運動

- ▶ 効果：浮腫を改善、血栓（血のかたまり）を予防します
- ▶ 方法：つま先とかかとを上げ下げします
- ▶ 注意：疲れを感じたらやめてください
- ▶ 回数：10回ずつ



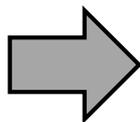
ひざ伸ばし

- ▶ 効果：足の筋力を強化します
- ▶ 方法：膝を伸ばしてつま先を上げ、ゆっくり下ろします
- ▶ 注意：反動をつけないように行います
- ▶ 回数：左右10回ずつ



肩の上げ下げ

- ▶ 効果：肩の筋肉のリラクゼーションをはかる効果があります
- ▶ 方法：肩を上げたらすっと力を抜きます
- ▶ 注意：痛みや疲れを感じたらやめてください
- ▶ 回数：3～5回



肩をまわす

- ▶ 効果：肩の筋肉のリラクゼーションをはかる効果があります
- ▶ 方法：肩甲骨を大きく回します
- ▶ 注意：痛みや疲れを感じたらやめてください
- ▶ 回数：前からと後ろから 各5回

