

# 能動的な脚関運動

## Active Leg Range of Motion

Do these exercises on your back  
\_\_\_\_\_ times, \_\_\_\_\_ times a day.

仰向けに寝て、この運動を\_\_\_\_回、1  
日\_\_\_\_回行います。

### □ Ankle Pumps

Move your foot up and down  
as if pushing down or letting  
up on a gas pedal in a car.

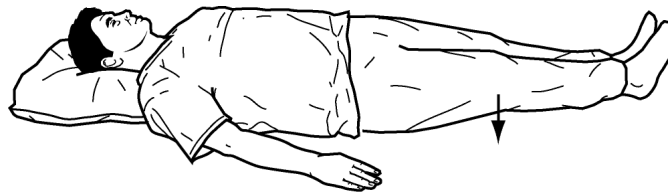


### □ 足首の上下運動

自動車のアクセルペダルを踏  
むように、足を上下運動させ  
ます。

### □ Quad Sets

Lie on your back with  
your legs straight  
and toes pointed  
toward the ceiling.  
Tighten your thigh  
muscles and push  
your knee down to  
the bed. Hold for 5  
seconds and release.

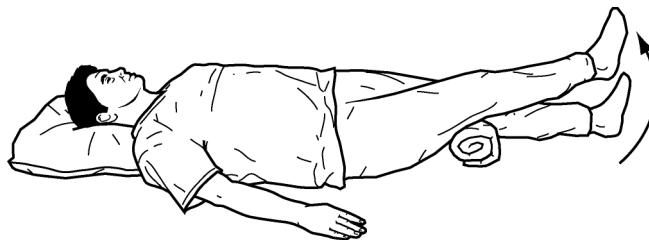


### □ クワッドセット

脚を真っ直ぐに伸ばし  
て仰向けになり、つま  
先を真上に向けます。  
腿の筋肉を引き締め、  
膝を下に押すように力  
を入れます。5秒間保  
持して、力を抜きます。

### □ Short Arc Quads

Place a large can or  
rolled towel under  
your knee. Straighten  
your knee and leg.  
Hold \_\_\_\_\_ seconds.

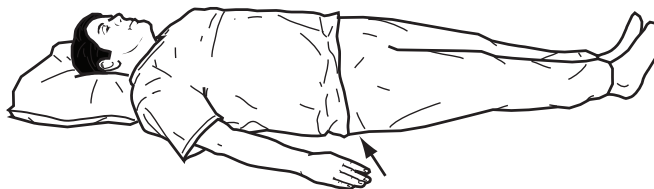


### □ ショートアークク ワッド

大きな缶、または丸め  
たタオルを膝の下に  
いれます。膝と脚を真  
っ直ぐに伸ばします。  
そのまま\_\_\_\_秒間保  
持します。

## □ Gluteal Sets

Squeeze your buttocks together. Hold for 5 seconds and release.

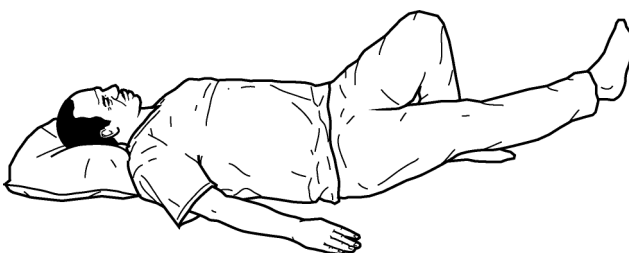


## □ 臀部運動

お尻を引き締めます。5秒間維持して、楽にします。

## □ Straight Leg Raise

Lift your leg toward the ceiling while keeping your knee straight. Bend the opposite knee.

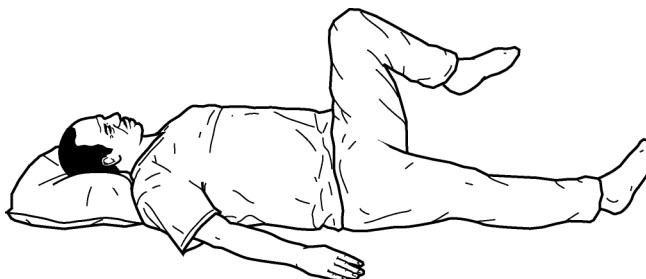


## □ 脚上げ運動

脚を真っ直ぐに伸ばした状態で上に上げます。もう片方の脚は膝を曲げます。

## □ Hip and Knee Bending

Bring your leg in towards your chest, bending the knee and hip. You also can do this exercise sitting.

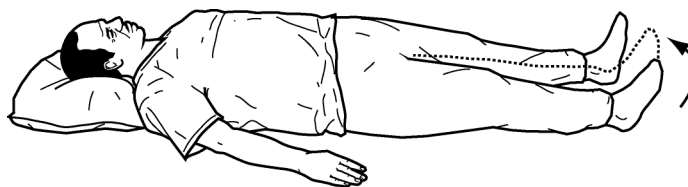


## □ 臀部と膝の曲げ運動

膝と臀部を曲げて、脚を胸に近づけます。この運動は座った状態で行っても構いません。

## □ Hip Rotation

Roll your leg in towards your other leg and then back out.

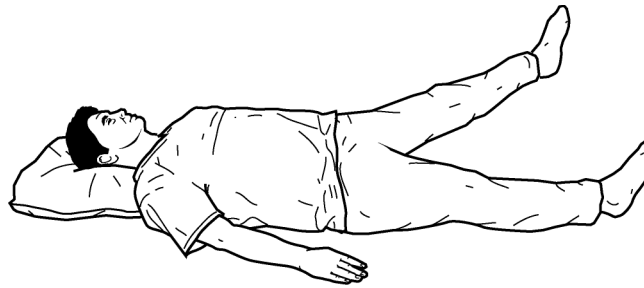


## □ 臀部の円運動

脚をもう一方の脚に向けて内側から外側へと回転させます。

## □ Hip Outward and Inward

Move your leg out to the side and then back, keeping your knee straight and pointed towards the ceiling.

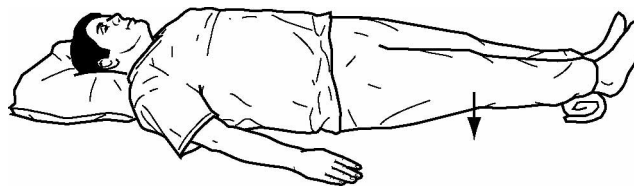


## □ 股関節の運動

脚を真っ直ぐに伸ばし、つま先は真上に向けながら、横方向に広げてから、閉じます。

## □ Knee Push

Put a towel roll under your ankle and push your knee down into the bed.



## □ ニープッシュ

丸めたタオルを足首の下に入れて、膝を下に押すように力を入れます。