



Strength
Training

Stretch

Balance



理学療法士に聞きました！

自宅でカンタンにできる エクササイズ



監修： 東京大学医学部附属病院
リハビリテーション部 理学療法士

後藤 美和 先生



サノフィ株式会社

sanofi



血友病患者さんの運動によるベネフィット

筋力や関節痛、骨密度、関節柔軟性の改善

関節症や転倒、出血の予防

肥満や心疾患、高血圧、糖尿病など生活習慣病の予防

正常な神経筋の発達

不安やストレスの軽減

体力に合わせて、無理なくできる運動から取り組むことが重要です。



エクササイズをする前に気を付けるべきこと

注意事項

- はじめて運動を行う際は主治医に必ず相談してください
- 運動は痛みのない範囲で深呼吸をしながら行ってください
- 万が一、強く痛みが出た場合、中止してください
止血療法を行い、冷却や安静を行っても改善しない場合は
医師の診察を受けてください
- 運動は毎日しなくてもよいので、
運動量を調節しながら継続しましょう
- 運動回数は翌日まで疲労感が残らない範囲で、
徐々に増やしていくとより効果的です



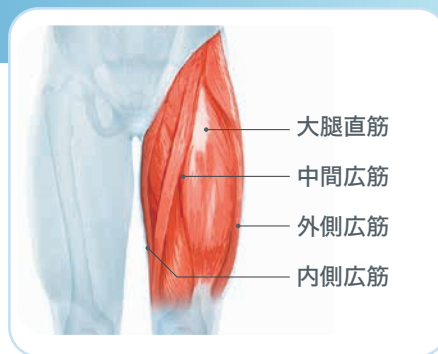
こんな方にお勧め

- 膝に不安を感じる方
- 運動不足の方

期待できること

- 大腿四頭筋の強化
- 膝の可動域の拡大

大腿四頭筋▶



エクササイズ方法

- 1 右足で左足をおさえるように力を加えながら左膝をゆっくり伸ばします
- 2 膝を伸ばし切ったところで5-7秒保ちます
- 3 スタートのポジションに戻るときも両足で押し合いながら膝を曲げるとより効果的です
- 4 次は、左足を右足の上にクロスさせて同様に行いましょう



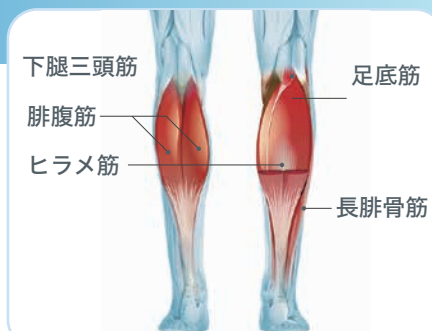
こんな方にお勧め

- 足首や歩行に不安のある方

期待できること

- 下腿三頭筋の強化
- 歩行のスピードの改善
- バランスの改善

下腿三頭筋▶

動画は
コチラ

エクササイズ方法

- 1 壁や家具を軽くさわりながら、立ちます
- 2 両足のかかとをできるだけ高く持ち上げます
- 3 ゆっくり戻します
- 4 数回繰り返します



バリエーション

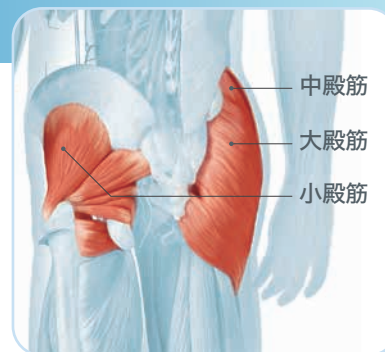
片足で
行う

こんな方にお勧め

- 下肢やバランスに不安のある方

期待できること

- バランスの改善
- 歩行時の上半身の動揺を減らす



殿筋群▶



▲ 動画はコチラ

エクササイズ方法

- 1 両膝を立てて
仰向けになります
- 2 上半身とふとももが
一直線になるように
お尻を持ち上げます
- 3 5-7秒保ち、
ゆっくりお尻を下ろします



! 一直線になるように

バリエーション

足を組む



片足を伸ばす



バランスボール

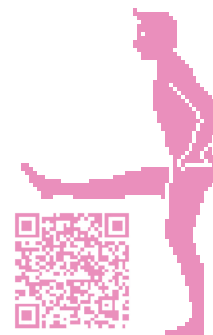
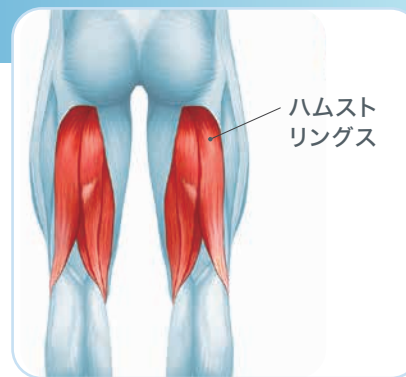


こんな方にお勧め

- 下肢に不安のある方

期待できること

- 股関節や膝の柔軟性の改善



動画はコチラ

エクササイズ方法

- 1 椅子やベッドの端に座ります
- 2 膝を伸ばしたまま、体を前に倒します
- 3 太ももの後ろ側のハムストリングスが伸びていることを意識します
- 4 30秒保ち、ゆっくり戻します
- 5 反対側も同様に行います



! 背中是一直に

バリエーション

膝が完全に伸びない場合は
膝裏にタオルなどを入れると
良いでしょう



こんな方にお勧め

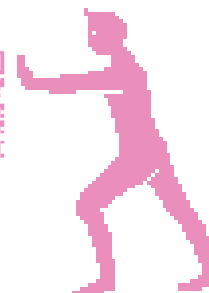
- 足首に不安のある方

期待できること

- 足首の可動域改善



下腿三頭筋▶

動画は
コチラ

エクササイズ方法

- 1 壁や家具などを支えにして立ちます
- 2 ストレッチする側の足を一步真後ろに引き、かかとを床につけ膝を伸ばします
- 3 かかとを床につけながら、前足の膝をまげることで、後ろ足の足首をまげていきます。ふくらはぎが伸びていることを意識します
- 4 30秒保ち、ゆっくり戻します
- 5 反対側も同様に行います

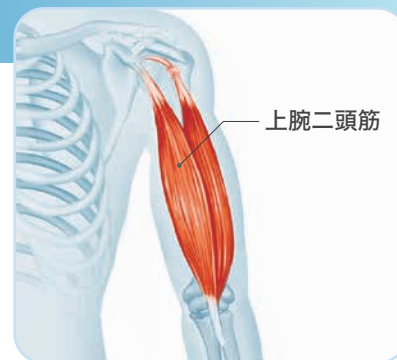


こんな方にお勧め

- 肘が伸びにくい方

期待できること

- 肘の可動域改善



上腕二頭筋▶

動画は
コチラ

エクササイズ方法

- 1 右肘を伸ばしたい場合、
右手首の少し手前を左手で持ちます
- 2 左手の力で、右手を鉛直方向に引き伸ばします
- 3 右肘の内側・上腕二頭筋が
伸びていることを意識します
- 4 30秒保ち、ゆっくり戻します
- 5 反対側も同様に行います



こんな方にお勧め

- バランスに不安のある方

期待できること

- バランスの改善
- 安定した歩行の獲得



エクササイズ方法

- 1 壁やテーブルにつかまりながら片足で立ちます
- 2 壁などを支える力を徐々に抜いていき手を離します
- 3 30-60秒を目標にバランスをとります
- 4 転倒しないように、バランスを崩しそうになったら、無理をせず壁などを再び支えにしましょう
- 5 反対側も同様に行います



こんな方にお勧め

- バランスに不安のある方

期待できること

- バランスの改善
- 安定した歩行の獲得



動画は
コチラ



エクササイズ方法

- 1 壁やテーブルにつかまりながら、
左右の足のかかととつま先をくっつけるようにして立ちます
- 2 壁などを支える力を徐々に抜いていき手を離します
- 3 30-60秒を目標にバランスをとります
- 4 転倒しないように、バランスを崩しそうになったら、
無理をせず壁などを再び支えにしましょう
- 5 反対側も同様に行います



血友病の知識と経験が集う

ヘモフィリアTODAY

<https://www.hemophiliatoday.jp/>

ウェブサイト「ヘモフィリアTODAY」は、血友病に関する知識や経験を共有し、患者さんの日常生活や治療、そして患者さんを見守るご家族や周囲の方々の困りごとをサポートする情報をお届けしています。

- 血友病とは
- 治療について
- 日常生活ガイド
- 患者さんサポート
- みんなの体験談



ヘモフィリアTODAY

検索



患者さんサポート 資料ダウンロード



患者さんにご家族、患者さんをサポートされる皆さまのお役に立つ資料・リーフレットをダウンロードできます。ご活用ください。



血友病の患者さん向け



血友病の患者さんのご家族向け



学校・保育園などの先生向け



血友病のお子さんと保護者の方向け