

家庭でできる！ 脳卒中のリハビリ～下肢編～



脳卒中後の片麻痺などで動かしづらくなった動作に対する、家庭でできるリハビリテーションをいくつか紹介します。

Point. 1 麻痺による筋力低下や痙縮による拘縮（関節の固まり）に対してストレッチや筋力増強訓練を行いましょう。



アキレス腱の
ストレッチ

足を保持しながら
つま先を上に向け
動かします



膝の開閉運動

両膝を立て左右に
開きます



膝の屈伸運動

膝をまっすぐした
状態から立てます



両足ブリッジ

両膝を立てた状態
からお尻を浮かし
ます

Point. 2 座っている状態から楽に立つためのトレーニングを行いましょう。

おじぎ



あごを軽く引いて膝を見ながら体を
前方に傾けます

左右にゆらゆら



前を見ながらゆっくり左右に傾けて
静止します

Point. 3



歩行訓練

健常の足にしっかり体重を
乗せたら、杖と麻痺足を前に
振り出します。

杖と装具



杖や装具は麻痺の度合いに応じ
て選びましょう。
必ず専門職（医師、理学療法士、
作業療法士）の指示・助言を受
けてください。

家庭でできる！ 脳卒中のリハビリ～上肢～



脳卒中後の片麻痺を少しでも楽にするために、家庭でできる
トレーニングを一部ご紹介します！



Point : 運動は無理のない範囲で、気持ちよく100回程度は繰り返しましょう！



肩甲骨を動かす

肩甲骨内側に指を置いて、肩甲骨を動かします

◎肘は前後に曲げ伸ばし！



肩関節を動かす

肩甲骨を引き上げ、三角筋をこすります

◎腕を上げ下ろし！



肘を伸ばす

親指で三頭筋を押し、肘が伸びる動きを促します

◎曲げる時は手のひらが顔を向くように！



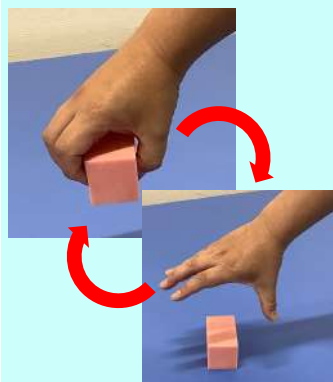
指を伸ばして手首を反らす

指を伸ばして手首を回してもらい、手首が回りきったら反らしてもらいます

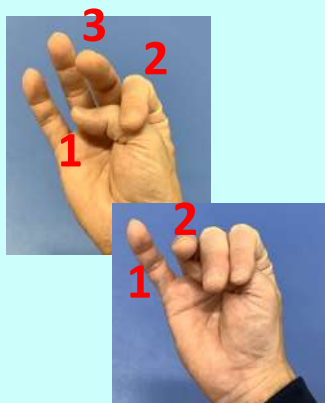
◎はらうように回す！



その他リハビリに役立つトレーニング



【スポンジの握り離し】



【指折り数え】



【台拭き運動】



振動刺激によって
筋肉の緊張が緩み、
運動が楽になります！



【ハンディマッサージャー】

『決定版！家庭でできる脳卒中片マヒのリハビリ やさしい図解「川平法」』より

【脳卒中・心臓病相談支援窓口】

窓口：鹿児島大学病院 地域医療連携センター内 脳卒中・心臓病相談支援窓口

電話：099-275-6895

メール：sc-shien@kufm.kagoshima-u.ac.jp