



以下の手順で運動日誌を確認し、BELU継続またはBELU and BEASTへの移行か判断

2週ごとの来院時に確認を行い、運動負荷量の調整を行う

過負荷：ややきついが効果的 漸増負荷：同負荷では効果が薄れる 反復性：繰り返し行う

→運動効果を出すには積極的に運動量を上げていく、ただし、個性（身体機能、体調）を考慮する

週2回の運動継続ができていない

疲労感の程度が直近3週で上昇傾向または疲労感が「きつい」

関節痛あり

YES



BELU（負荷減少）

継続できていない原因検索

頻度？運動時間？

身体機能に対して過負荷？

疼痛を招いた運動の種類は？



継続できていない原因から

対応策をフィードバック

NO



運動強化



運動指導の際にOT、PTが動作確認

BELUの動作が関節に負担なく安全に行える（術後、変形、転倒リスク）

YES



BELU+BEAST

NO



BELU（負荷向上）

3セットへと増加



日本赤十字社

山口赤十字病院
Japanese Red Cross Yamaguchi Hospital

BEAST運動指導

運動効果をさらに出すにはこれまでの6週間に行ったBELUに加えてBEASTという運動を追加

またはBELUのセット数を2セットから3セットへ増やすなどして運動量を増やしていく必要があります。

立って行う運動が増えたり、痛みを招く可能性があるため、セラピストの判断の下、運動を追加します。

また、これから2週間ごとに来院していただき、運動量の調整を行なっていきます。

下肢の運動

立って後ろに足伸ばし（グルートキックバック）

開始肢位：両手を壁についた立位

声かけ：壁に両手をついた状態で立ちましょう。体は少し前に傾けます。

足を後ろへと蹴り上げるように動かします。

そして元の位置へと戻します。

お尻の後ろの大殿筋、中殿筋に力を入れるように意識しましょう。

運動は片方ずつ、10秒ずつ行いましょう。

片方が終わったら反対の足を行いましょう。

意識する筋肉：大殿筋、中殿筋



立っておしりけり（バットキック）

開始肢位：両手を壁についた立位

声かけ：両手を壁について立ちましょう。

膝関節を曲げれるところまで曲げます。

踵がお尻へとつくようなイメージでやってみてください。

ペースはすこし早めでバランスを崩さなように注意してください。

太ももの前的大腿四頭筋、後のハムストリングスを意識しましょう。

左右交互に20秒間行いましょう。

意識する筋肉：大腿四頭筋、ハムストリングス



立ってももあげ（ハイニー）

開始肢位：立位

声かけ：立っておこないます。

左右の膝を上げれる範囲で交互に上にあげましょう。

バランスを崩さないように支えても構いません。

太ももの付け根の腸腰筋や太ももの大腿四頭筋を意識しましょう。

20秒間行いましょう。

意識する筋肉：大腿四頭筋、腸腰筋



立ってつま先立ち

開始肢位：立位

声かけ：背筋を伸ばしてまっすぐ立ちましょう。

つま先を地面につけたまま、踵を最大まで上げます。

そしてゆっくりと踵を地面につけます。

ふくらはぎの腓腹筋、ヒラメ筋に力を入れるように意識しましょう。

左右同時に20秒間行いましょう。

意識する筋肉：下腿三頭筋（腓腹筋、ヒラメ筋）



上肢の運動

うで合わせ（アームリフト）

開始肢位：座位

声かけ：椅子に腰掛け、背筋を伸ばして座りましょう。

両肘を胸の前で合わせます。

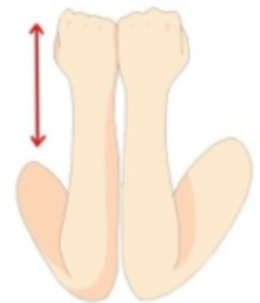
手は軽く握り拳を作っておきましょう。

常に力を入れながら上に引き上げていきます。

腕を上げるときはなるべく肘が離れないようにしましょう。

20秒間運動を行いましょう。

意識する筋肉：大胸筋、上腕三頭筋



ロープ引き寄せ（ロープクライミング）

開始肢位：座位

声かけ：椅子に座って行いましょう。

紐を引っ張って上へと登っていくように腕を上から下へと動かします。

指はしっかりと握り込み、上腕二頭筋や胸の前の大胸筋に力を入れるように意識をしましょう。

20秒間行いましょう。

意識する筋肉：上腕二頭筋、大胸筋



指びっぱり（S）

開始肢位：座位

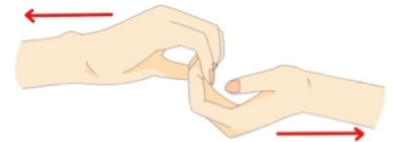
声かけ：椅子に座って行いましょう。

両手の指と指をひっかけ、引っ張り合いをしましょう。

20秒間の運動を行いますが、

5秒間程度ひっぱり、休憩を入れて何度か繰り返し行いましょう。

意識する筋肉：前腕筋群、手指屈筋



指押し（フィンガーブッシュ）

開始肢位：座位

声かけ：椅子に座って行いましょう。

左右の指先と指先を合わせて押し合ひましょう。

20秒間行いますが、

5秒程度押し、休憩を入れて何度か繰り返し行いましょう。

意識する筋肉：手指筋群

