



プラダー・ウィリー症候群の運動療法

冬場はなにかと運動不足になりがちですね。

彼はこのメニューを職員の先生たちと頑張って消化しています。

その成果があって3kgの減量に成功しました。

皆さんも試してみたらどうですか？

膝に負担のかかっている人はあまり無理をしまねないでくださいね。

指導 横山大輔

施設 社会福祉法人 後志報恩会 大江学園

☆冬の運動メニュー☆

<筋トレメニュー パート1>

☆全身を動かす運動メニュー☆

まずはじめに準備体操をしましょう！！

～肩回し、首回し、手首、足首、
アキレスけん、屈伸～

体操が終わったら運動に入ります！

①ランニング（体育館5周）



ゆっくりで
いいです。体
をあたため
ましょう。

②ケン・ケン・パー（1往復）



③両足ジャンプ（1往復）



なるべく遠
くにジャン
プする。

④横とび（1往復）



体を横にし
て、ジャンプ
しながら進
んでいきま
す。

⑤ももあげ（1往復）



しっかりと
ももを上げ
ながら前に
進みます。

⑥ひざ伸ばしと手たたき（1往復）



ひざをしっ
かり伸ばし
足を高くあ
げます。

☆イスやマットを使ったメニュー☆

☆イスでのメニュー

①スクワット（20回）



ひざは深く
曲げすぎな
いでくださ
い。

②足を後ろにのばす運動（片足ずつ20回）



③足を横にひらく運動（片方ずつ20回）



あしが後ろ
にいかない
様しましょ
う。

④かかとあげ（20回）



⑤つま先あげ（20回）



☆マットでのメニュー

①腕立ふせ（20回）



ひざを床に
つけても
OKです。

②両足あげ（20回）



ひざを伸ば
して、足を
上に持ち上
げます。

③ペダルこぎ（20回）



自転車をこ
ぐようなイ
メージで行
いましょう

④はいきん（20回）



以上で終わ
りです！
深呼吸をし
ましょう。

お疲れ様で
した！！

<筋トレメニュー パート2>

☆「おもり」や「チューブ」を使った

運動メニュー☆

まずはじめに準備体操をしましょう！！

～肩回し、首回し、手首、足首、
アキレスけん、屈伸～

体操が終わったら運動に入ります！

使用する物

- ・手首や足首に巻くタイプのおもり（1kg）
- ・棒（模造紙の芯、新聞紙を丸めたもの等）
- ・チューブ

①棒を上を持ち上げる運動 20回



頭より後ろ
で、棒を上
に持ち上げ
ます。

②仰向けで棒を上を持ち上げる運動 20回



※おもりは手首に巻いてもOKです。

③肘の曲げ伸ばし運動 20回



④チューブを横に引く運動



前ならいの姿勢から横にチューブを引きます。

⑤体の横でチューブを引っ張る運動



足でチューブを踏んで体の横でチューブを
引っ張ります。