

# 介護予防体操

一般社団法人 ふくしまをリハビリで元気にする会 理事長 岡本宏二(作業療法士)

年齢を重ねても介護のお世話にならない体であるための体操をご紹介します。

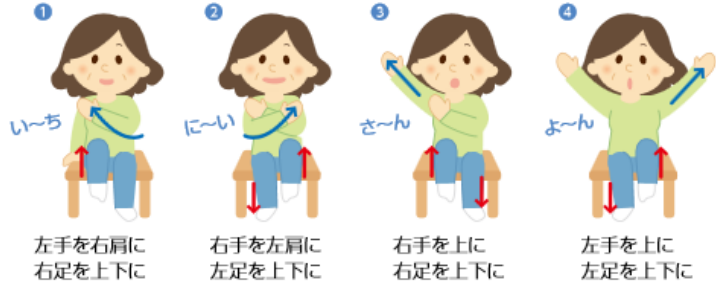
## 基本運動 その7 足踏みと上肢の混合運動

リズム感を養い、認知面にも働きかけの多い運動です。

椅子に座ります。足は、①右足、②左足、③右足、④左足と交互にリズムを刻みながら足踏みをします。上肢は、①左手を右肩に、②右手を左肩に、③右手を上、④左手を上動かします。運動にルール、リズム(規則性)、テンポ(速さ:今回は本人の無理のないスピードで)を持たせることは、脳機能(大脳や小脳)をより使うこととなります。認知機能への働きかけも強くなります。

大腿部(太もも)の筋肉は、単体では人間の体の中で一番大きな筋肉です。そこをただあげるだけでも、かなりの血流やリンパを動かすことになり、心肺機能にも良いのです。

声を出して自分のリズムと速さで行いましょう!



①②③④、①②③④…のセットを繰り返し行います。10セットだけでもとても疲れますので、休み休み行いましょう。

リハビリで大切なことは、「痛くなく」「恐くなく」「無理せず」「楽に」「愉しく」「満足して」行うことです。そこに「忘れずに」を加えるとさらに良いでしょう。

## 基本運動 その8 腕と指の運動

両腕(肘)を曲げ伸ばししながら指を動かす運動です。リズム感を出すことで、頭の体操にもなります。

椅子に座って①～⑧までを3回～5回くらい繰り返します。疲れなければ、スピードを上げていってください。リズムをきちんと取りながら行うのがミソです。

前回と同じように、運動にルール、リズム(規則性)、テンポ(速さ:今回は本人の無理のないスピードで)を持たせることは、脳機能(大脳や小脳)をより使うこととなり、認知機能への働きかけが強くなります。

声を出して自分のリズムと速さで行いましょう!



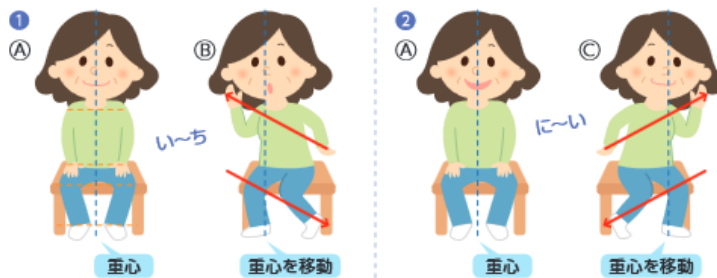
同様の流れで、指を③3本、④4本、⑤5本…と増やします。

⑥～⑧も両腕を屈伸しながら行います。

いつものように、無理せず、疲れな範囲で、テレビを見ながらでもやってみてください。

## 基本運動 その9 腕と脚と体幹を使ったバランス運動

※リズム感を出すことで、頭の体操にもなります。転ばないように注意して行ってください。



③(①と同様) さ～ん

④(②と同様) よ～ん

慣れたらテンポを上げていってください。

食事・更衣(着替え)・トイレなどの動作の中で重要な、バランスを鍛える運動です。

手足を動かしながら重心を移動させます。①の重心は右足・左足の踵の間にあります。②③の動きとともに、向いた方の足の踵に重心を移します。リズムをきちんと取り、①～④をワンセットとして8セットくらい繰り返します。運動のルール、リズム(規則性)、テンポ(速さ:今回は本人の無理のないスピードで)を意識して行うことが、脳機能(大脳や小脳)をより使うこととなり、認知機能への働きかけが強くなります。

いつものように、無理せず、疲れな範囲で、テレビを見ながらでもやってみてください。

## 基本運動 その10 お尻をちょっと浮かすスクワット運動

主に、もも(大腿四頭筋)、ふくらはぎ(地面を蹴り踏ん張る筋肉)と、腕・胸・お腹の筋肉を収縮させる運動です。



5回くらい繰り返す

椅子に座って手を膝に置き、足裏を床につけたまま、おしりを椅子から浮かすか浮かさないくらいに上げます。上がらなくても、足に力を入れお尻を浮かそうと意識するだけで、運動になります。腕や胸、お腹にも力が入っているはず。

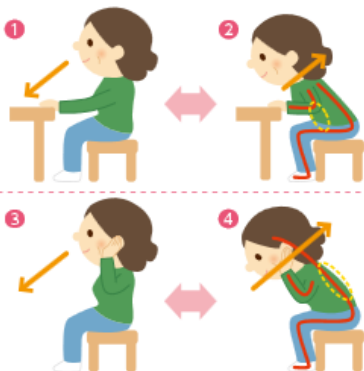
その状態で10数えます(7秒~10秒くらい)。これを5回程度繰り返します。意外と疲れるので、必ず休み休み行いましょう。また、バランスを崩して転ばないように、注意してください。

このように、じっとしていて関節が動かない(動きはない)けれど力が入る運動を、等尺性収縮の運動(アイソメトリック: isometric)といいます。この運動は、立つ時、着替える時、食事の時、排泄時…など様々な動作の準備段階となる姿勢を鍛えることになります。

いつものように、無理せず、疲れない範囲で、テレビを見ながらでもやってみてください。

## 基本運動 その11 座ったままで腕立て伏せの運動

今回ご紹介するのは等張性収縮(アイソトニック: isotonic)の筋トレの代表例です。



安定した椅子に座り、安定したテーブル(机)に両手を添えます①。腕を伸ばしきった時に背がまっすぐになる距離をとり、背を伸ばしたままテーブルに近づいたり離れたりを繰り返します②。テーブルを押すのではなく肘を曲げ伸ばしするつもりでゆっくり行くと、腕・胸・お腹周り・背中などの筋力アップに効果があります。また、足裏全体を床につけたまま行うことで、下肢の筋力アップにもなります。椅子とテーブルの安定に気を付け、ひっくり返らないよう注意して行ってください。

次に、テーブルを使わずに行ってみましょう。両手を頭の横に添えて胸を張ります③。そのまま上半身を前方に倒したり戻したりを繰り返します④。主に背中中の筋肉のほか、腹筋や下肢の筋力アップになります。テーブルを用いた運動と合わせて行くと、体幹と下肢が引き締まるように感じると思います。

各運動は5~10回を目安にやってみてください。立つ、着替える、排泄、食事といった様々な動作の準備を作る姿勢を鍛えることができます。

いつものように無理せず、疲れない範囲で、テレビを見ながらでもやってみてください。

## 基本運動 その12 気持ち(表情)の運動

気持ちを表情で表します。特に大切なのは笑顔です。笑うことには、「免疫力を上げる」「頬の筋肉が上がり、やる気の出る物質が脳に自然に出る」「大きな声を出すとカロリーを消費する」といった効果があります。おもしろくなくても笑うだけで効果があります(いつの間にかおかしくなり、少し元気になるます)。

「あ、い、う、え、お」で豊かな表情を作り、知らず知らずのうちに元気になりましょう。

いつものように無理せず、疲れない範囲で、テレビCMの間でもやってみてください。「何だかつまらない」という時の気分転換や、「さあ、これから頑張るぞ!!」という時の準備運動におすすです。

あ



「あっ」と叫び、満面の笑みで驚きます。眼を見開いて、手のひらを広げてください。心が解放されます。

い



「いっ」と叫び、口角を上げて笑います。志村けんさんの「アイーン」のような表情です。

う



「うっ」と叫び、タコのような口を作ってください。(投げキッスのように!)

え



「えっ」と叫び、笑顔で誰かの話を聴くようにしてください。表情豊かに、相手が思わず笑いたくなるように。

お



「おっ」と叫び、威張って、胸を広げてください。胸を張ると、気持ちが前向きになります。