

元気な体いつまでも!

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1 前傾姿勢を作しましょう (えんや〜!とっと!)

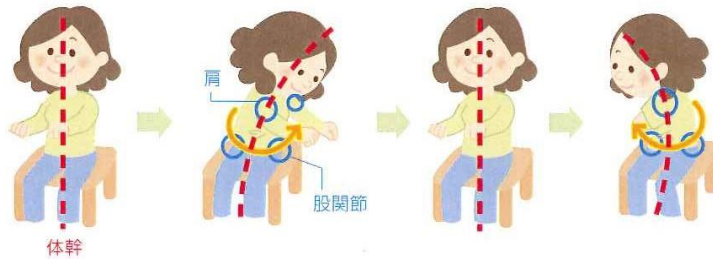


前傾姿勢は運動の基本です。①食べること ②トイレ動作 ③更衣 ④入浴 ⑤整容 ⑥立ち上がる動作 ⑦歩くこと…等々、日常生活の全ての動きに共通して含まれています。

痛くない、無理しない範囲でゆっくりと、1セット10〜20回くらいを一日に数セット、テレビ鑑賞の合間にも、たま〜にやってみましょう!

基本運動 その2 身体のねじりを作しましょう

身体をねじる体操はたくさんありますが、今回は基本的で複合的な体操です。オールを使い川面でゆうゆうとカヌーを漕ぐイメージでやってみましょう。



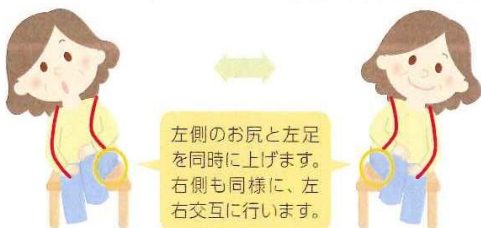
オール漕ぎ体操

前回の前傾姿勢をとる動作と同じように、日常生活(食べる、服を着替えること、トイレ…など)において体幹をねじることは非常に重要な動きです。肩や股関節の柔軟性にも非常に良い効果があります。

痛くない、無理しない範囲で、テレビコマーシャルの合間にも、休み休み行いましょう。

基本運動 その3 お尻上げ + 片足上げ体操 (別名: ちょっとプー体操)

今回は、前回の「身体のねじり(たくさんある身体をねじる体操の中でも基本の複合的体操)」に「お尻上げ」が加わります。非常に重要な動きであり、バランスの向上にもつながります。この動きができると、介護を受けている方も、介護をしておられる方も、お互いにとっても楽になります。



お尻を上げている側は身体(体幹)を曲げています。お尻を上げていない側は、逆に体幹を伸ばしています。

あまりお尻を上げ過ぎると転びますので、気を付けて行ってください。片方のお尻と足だけで座位のバランスを取るのなかなか難しいと思いますが、これまでご紹介したように、日常生活(食べる、服を着替えること、トイレ…など)に直結する重要な「体幹のねじり」の運動です。また、体幹や骨盤の柔軟性を上げるにも非常に良い動きになっています。

痛くない、無理しない範囲で、テレビコマーシャルの合間にも、休み休み行いましょう。

基本運動 その4

座ったままで行う足の体操

今回は、座ったままで行う足の体操をご紹介します。

3月号でご紹介した「えんやーとっとの体操」から続けると一層効果的です。

足踏み



足伸ばし



両足上げ



右出し



両足そろえて



左出し

右左
交互に
ゆっくり

今回ご紹介した体操もこれまで同様、日常生活を円滑に過ごすために重要な体操です。立ち上がり等はもちろん、着替えることやトイレなどの動作が円滑になります。

痛くない、無理しない範囲で、テレビコマーシャルの合間にも、休み休み行いましょう。

簡単な体操ですが、歩く際に重要な股関節や大腿部を動かすことができ、骨盤の前後傾や股関節のねじり動作を負担をかけずに行えます。

次回からは、
上肢(肩や腕)の体操
をご紹介します。

基本運動 その5 泳いだつもりで肩の運動!

※小さい動きで(無理せず痛くない範囲で) ゆっくりと、泳いでいるつもりで行うのがコツです。

今回は、腕の付け根のあたりにある肩甲骨周辺の運動をご紹介します。4種類の水泳の動きを椅子に座ったまま行います。肩こり防止にも良いので、肩こりにお悩みの方も無理のない範囲でやってみましょう。

クロール



少しお辞儀をして、肩の前回しを左右交互に行います。肩甲骨の前面上部の回旋を促します。

背泳ぎ



少しのけぞり、肩の後ろ回しを左右交互に行います。肩甲骨を下向き・内向きに回す動作です。

平泳ぎ



少しお辞儀をし、胸の前で水をかくような動きで肩を水平に外回しします。肩甲骨を外向き・内向きに回す動作です。

バタフライ



少しお辞儀をしなが、両手を上げて肩を開き、腕を真っ直ぐ前に持っていきます。肩甲骨の外回し・上回しの運動です。

一つの運動を10回くらいずつ(4種類×10回=合計40回)、休み休み行ってください。

基本運動 その6 腰痛予防にも! 足と腹圧を上げる体操

※両手はまっすぐ前に伸ばしたままを維持するのがミソです。

前々回の「基本運動 その4」でご紹介した足上げの運動に、両手を前に伸ばしたままを維持する動作を加えるだけで、体幹や腹部等の使う筋肉も違ってきます。バランス機能を図るだけでなくリズム取りも行うことで、小脳等に二重に働きかける運動になります。

そもそも、大腿部(太もも)の筋肉は人間の体の中で一番大きな筋肉です。そこを上げるだけでも、血流やリンパをかなり動かすことになり、心肺機能にも良い効果をもたらします。

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。声に出してゆっくり数えながら行くと、お腹にも力が入ります。

①片足上げ



片足を上げて下ろす

②反対側の足上げ



もう片足を上げて下ろす

③両足同時上げ



両足を上げて下ろす

①②③、①②③…このセットの繰り返しです。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」を加えたらさらに良いでしょう。

これは、福島県社会福祉協議会の広報誌「はあとふる・ふくしま」に掲載されているものです。

7回目以福島県社会福祉協議会のホームページ <http://www.fukushimakenshakyo.or.jp/>

「はあとふる・ふくしま」のコーナーをご覧ください