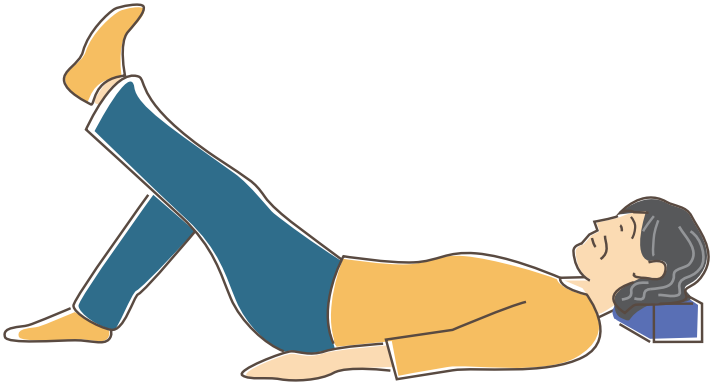
自宅でできる

リハビリ体操



毎日楽しく行いましょう！

大分岡病院　広報誌「おかのかお」より抜粋

さあ、はじめよう!

リハビリ体操

教えてくれる人
総合リハビリテーションセンター
作業療法士
野上 可奈子さん

1 外広げ体操

「前にならへ」の姿勢のように、ひじから先を直角にし、両腕を体の脇につけます。

「前にならへ」の姿勢から、そのまま手を外側に広げます。このとき、「ひじを体から離さない」ように。広げた状態で5秒間静止し、10回繰り返します。

2 上下体操

ひじを曲げて、両腕を肩の高さで上下させます。10回繰り返します。

3 両手組体操

両腕を頭の後ろにまわし、頭の後ろで両手を組みます。この状態で5秒間静止し、10回繰り返します。

両腕を背中(腰のあたり)に回し、両手を組みます。この状態で5秒間静止します。10回繰り返します。

五十肩を予防しよう

腕を上げると肩に激痛が起こる。腕を後ろに回すことが出来ない。これは五十肩の症状です。五十肩は40歳代後半から始まり50歳代にピークを迎え、60歳代まで見られます。肩関節や肩甲骨を動かし、肩周辺に筋肉を付け、五十肩を予防しましょう。

【注意すること】

- 普段から肩を冷やさないように気を付けましょう。
- 体操の前にお風呂に入ったり、蒸しタオルなどで肩を温めておくと効果的です。
- 痛みがある場合は無理をして行わないようにし、痛みを感じない範囲で行いましょう。

4 タオル(棒)体操

タオルや棒を両手で持ち、「下から上へ」動かします。また、タオル(棒)を斜めに持ち、「痛くない」ほうの手でタオル(棒)を引き、「痛い」ほうの腕を動かします。10回繰り返します。

さあ、はじめよう!

リハビリ体操

教えてくれる人
総合リハビリテーションセンター
理学療法士
安藤 将孝さん

慢性腰痛に効く体操

急性腰痛の方、痛みが強い時は運動を控えてください。運動量も強度も、体力に合わせて行い、運動後、痛みが出るようなら少し運動量を減らしましょう。週2〜3回以上の実践をおすすめします。

ストレッチ

30秒×3〜4セット

腰背筋のストレッチ

仰向けの姿勢から、おへそを覗き込むように、両膝を両方の腕で抱え込みます。腰から背中の筋肉が伸びたところで、胸に引き寄せるのを止めます。

股関節のストレッチ

仰向けに寝て、腰の下に丸めたタオルを入れます。片側の足を伸ばした状態で、対側の膝をゆっくりと抱え、胸に近づけます。これを左右両方繰り返します。

大腿後面〜膝後面のストレッチ

軽く足を広げて座ります。片方の足は軽く曲げて、楽な姿勢を取ります。背中に1本、棒を入れたつもりで、お腹を支点にしてゆっくり体を伸ばした足のほうに倒します。膝が曲がらないように注意してください。

筋力トレーニング

目標:20〜30回

腹筋

両膝を立てた状態で仰向けに寝ます。両手でへその右側と左側を触ります。へそを覗き込むようにして、肩甲骨が床から浮く程度まで、あごを引きながら頭を持ち上げます。このときに、腹筋が硬くなることを確認します。

殿筋

両膝を立てた状態で仰向けに寝ます。両手で左右のお尻の中央を触ります。お尻の穴をすぼめるようにぎゅっと力を入れて、こぶし2個程度お尻を浮かせます。このときにお尻の筋肉が硬くなることを確認します。

◉足上げ運動

【太ももの前の筋肉（大腿四頭筋）を鍛える】

片方の膝を立て、もう一方の足は膝を伸ばしたまま反対の膝の高さまで上げます。

上げて3秒保持⇔下ろす

ポイント
膝が曲がらないようにする

さあ、はじめよう! **リハビリ体操**

膝の筋力トレーニング

膝の筋力トレーニングを行うと、膝を支える力が強くなり安定感が増します。その結果、膝にかかる負担が小さくなり痛みを和らげることができ、新陳代謝も高まって長期的にも痛みが起こりにくくなります。

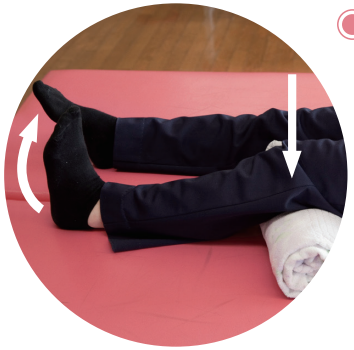
総合リハビリテーションセンター
作業療法士 河村 沙耶花さん
理学療法士 小野田 純子さん

◉太ももの裏の筋肉ストレッチ

【太ももの裏の筋肉（ハムストリングス）を伸ばす】

片方の膝を立て、両手でもう一方のふくらはぎを持ち、足の裏を天井に向ける。

ポイント 反動をつけずに30秒程度保持する



◉タオル押し運動

【太ももの前の筋肉（大腿四頭筋）を鍛える】

タオルを膝の下に置いて、タオルを押しつぶすようにして太ももに力を入れる。

5秒保持⇔力を抜く

ポイント つま先を天井に向ける

◉ふくらはぎストレッチ

【ふくらはぎの筋肉（下腿三頭筋）・アキレス腱を伸ばす】

両手を壁につき、前後に足を開き、前方にある膝を曲げていく。

ポイント
反動をつけずに30秒程度保持する

さあ、はじめよう!

リハビリ体操

自宅でできるストレッチ体操

バランス能力は、脳や脊髄から成る中枢神経と骨格筋、感覚受容器と密接な関係があります。少しずつトレーニングして、バランス力を持続しましょう。

大分豊寿苑リハビリテーション室
理学療法士 金戸綾子さん
大分豊寿苑リハビリテーション室
理学療法士 草野祥子さん

1 開眼片足立ち（片足5秒間×2回）

何かにつかまりながら
行いましょう。

2 セミスクワット（5秒間×2回）

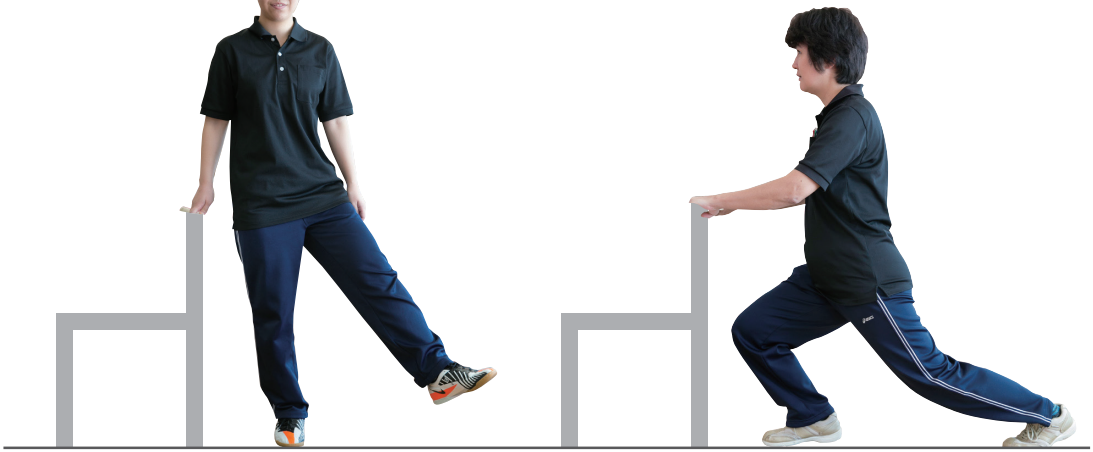
両足を肩幅まで開きます。椅子に座るように、
膝関節を軽く曲げます。

3 片足立ち

手すりや壁を持って、片足立ちしましょう。
上げた方の足で、
数字を書いてみましょう。

4 フロントランジ

大きく片足を1歩前に出して、
膝が90度になるまで曲げて戻しましょう。
10回ずつを目安に、交互の足で。



※無理はしないでください。 ※転倒防止のため、何かにつかまって行いましょう。

◉両手でそれぞれ違う図形を描く

「1、2、3、1、2、3」と声に出しながらやってみてください。

①左手は三角形を、
右手は丸を描きます。
手を替えて行います。

②左手は四角形を、
右手は逆三角形を描きます。
手を替えて行います。

さあ、はじめよう! **リハビリ体操**

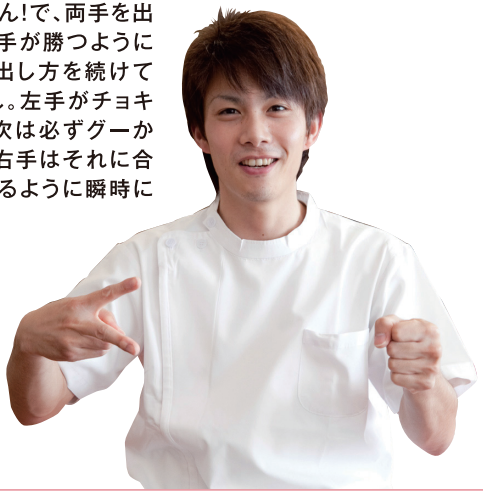
脳の柔軟度を高める

普段、習慣的にしている動きとは異なる動きをすることで、脳の柔軟度を高めることができます。左と右で違う動作をして、左脳と右脳を均等に使うようにしましょう。

総合リハビリテーションセンター
作業療法士
荻野　一正さん

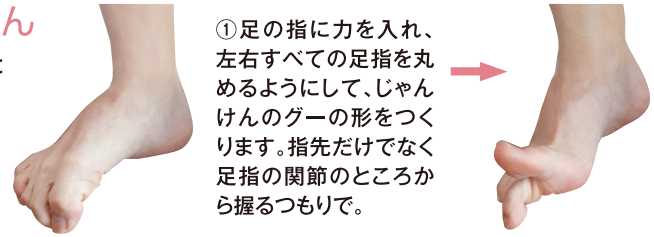
◉一人じゃんけん

じゃんけんぽん!で、両手を出して、必ず左手が勝つようにします。同じ出し方を続けてはいけません。左手がチョキを出したら、次は必ずグーかパーを出し、右手はそれに合わせて、負けるように瞬時に判断します。



◉足指じゃんけん

単純ですが、慣れないと意外と難しい動作です。



①足の指に力を入れ、左右すべての足指を丸めるようにして、じゃんけんのグーの形をつくります。指先だけでなく足指の関節のところから握るつもりで。

②グーの状態で、親指だけを立て、ジャンケンのチョキのような形をつくります。

③全部の指を左右に思いきり開いて、パーの形にします。

さあ、はじめよう!

リハビリ体操

認知症予防体操

65歳以上の高齢者のうち、認知症患者は約462万人、軽度認知障害の方は推計400万人いると報告されています。脳を活性化する運動を行うことで、認知症と関係の深い前頭葉や海馬の血流や代謝がよくなり、認知症の予防に効果があると言われています。

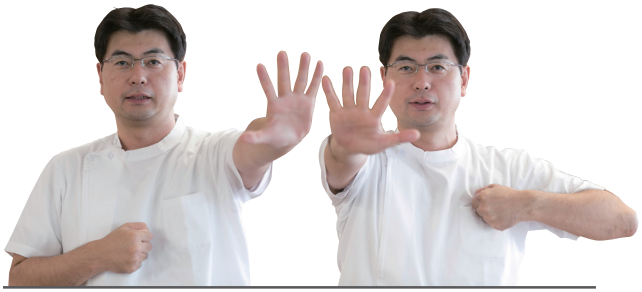
総合リハビリテーションセンター
作業療法士 荻野 一正さん
総合リハビリテーションセンター
作業療法士 山田 康二さん

拮抗体操(きっこうたいそう)

(2つの対称的な動作を同時に行う体操)

1 上肢左右拮抗体操(立位)

①前がパー　胸がグー(10回)
②前がグー　胸がパー(10回)
③前がグー　胸がチョキ(10回)
この動作を3セット行いましょう。



2 上肢左右拮抗体操(座位)

①右手はグーで太ももをトントンたたきながら、左手はパーで太ももを前後にスリスリなでる。(10回)
②次は、右手左手逆の動作を行う。(10回)
③右手はパーで太ももをトントンたたきながら、左手はグーで太ももを前後にスリスリなでる。(10回)
④最後に、右手左手逆の動作を行う。(10回)

この動作を3セット行いましょう。

デュアルタスク

(頭と体の運動を組み合わせ、二つのことを同時に行うエクササイズ)

椅子に座り、なるべく早く足踏みをしながら野菜の名前を次々に言ってください。お題を変えながら2~3分行いましょう。
注意:足踏みが遅くならないように!

さあ、はじめよう! **リハビリ体操**

咳(せき)・痰(たん)を出すトレーニング

高齢者の「誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)」が増加しています。誤嚥性肺炎は、だ液・痰・食物・水分等に付着した細菌が気管を越え、肺まで到達することで発症します。だ液・食物等が気管へ入ると、気管はこれを異物と捉えて反射的に激しく咳き込み、気管へ入り込まないように働きます。しかし、高齢者は咳き込む力が弱く、それらが肺まで入り込み、肺炎を起こしてしまいがちです。

咳き込む力が弱ると、むせることもできなくなります。むせる力は、誤嚥性肺炎を予防するためにも重要です。日ごろから、無理のない程度に、トレーニングを実施してみてください。

総合リハビリテーションセンター
言語聴覚士
安東 智美さん

◉咳に必要な呼吸の練習

ペットボトルに5㎝の水を入れ、ストローの先端を水につけ10秒程度吹き続けます。これを3回ほどくり返します。

◉咳を出すために必要な声帯を閉じる練習

椅子に楽な姿勢で座り、両手で椅子を持ちあげます。その際、「あー」「えいっ」と声を出します。

◉痰を吐き出すタイミングの練習

口を閉じ、鼻から息を吸い、唾(つば)を飲み込みます。
唾をのみこんだら「グッ」と息をこらえます。
「ハーッ」と勢いよく息を吐きます。
何度かくり返します。

さあ、はじめよう!

リハビリ体操

介護予防体操（筋力訓練編）

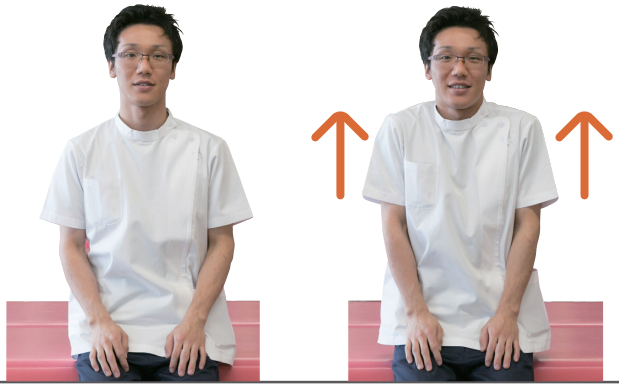
介護予防体操とは寝たきりなどで、介護を必要とせずに、できるだけ自立した生活を続けられるように、体や心の機能を維持・改善する体操です。今回は椅子に腰かけてできる体操を紹介します。

総合リハビリテーションセンター
作業療法士 毎床 秀朗さん
総合リハビリテーションセンター
理学療法士 後藤 和也さん

1 肩上げ運動

肩の動きをよくします。

椅子に座り、肩をできるだけ高く上げる。



2 腕の曲げ伸ばし

肩や腕の動きを良くして、肩・胸・腕の筋力を鍛えます。

両肘を後ろに引いて、前に伸ばす。
肩や胸も前後に動かす。

3 足踏み・膝上げ

歩く時、足が上がりやすくなり、転びにくくなります。

足踏みする。

4 膝伸ばし

立つ動作や階段の昇降時に、力が入りやすくなります。

片膝ずつ伸ばす。

5 つま先上げ

歩く際に引っかかりが減少し、歩きやすくなります。

両つま先をできるだけ高く上げる。

さあ、はじめよう!

リハビリ体操

教えてくれる人
総合リハビリテーションセンター
理学療法士
中村 亮佑さん

転倒を予防する体操

高齢者の転倒は、打撲や骨折などの外傷を引き起こし、日常生活動作や生活の質の低下などを招きます。毎日の体操が筋力低下を防ぎ、転ばない体をつくります。「ちょっとがんばったな」と思える程度に、毎日コツコツと行いましょう。

1 足首の曲げ伸ばし

①両手を軽く後ろについて、膝を伸ばして座る。
②足首を最大に伸ばし、ゆっくり手前に曲げる。

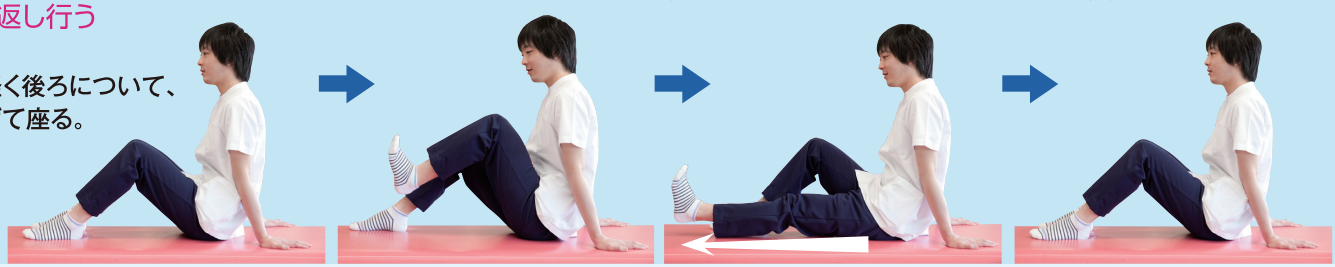
繰り返し行う

2 片足上げ・膝伸ばし

左右繰り返し行う

①両手を軽く後ろについて、膝を曲げて座る。

②片足を上げ、足首を手前に曲げ、かかとを押し出すような感じでゆっくり膝を伸ばす。
もう片方の足首を伸ばし、手前に曲げ、伸ばした後、膝を曲げ元の姿勢に戻る。



3 両足を上げて、前後に動かす

足に力を入れずにゆっくり行う

①両手を軽く後ろについて、上体を支える。

②両足を同時に上げ、前後へ交互に動かす。

4 足の裏を合わせて上げ下げ

①両手を軽く後ろについて、上体を支える。

②足裏を軽く合わせ、そのままゆっくり上げた後、下げる動作を繰り返す。

上げた時、3〜5秒静止

さあ、はじめよう! リハビリ体操

自宅でできる転倒予防体操

転倒の要因として、「バランス能力」の低下があります。日常生活の中で、これらの運動を取り入れましょう。バランス能力アップで活動範囲も広がり、毎日がより楽しくなりますよ。

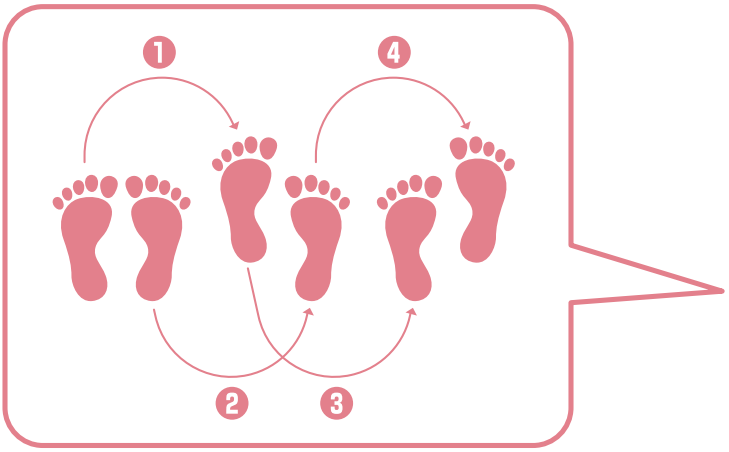
総合リハビリテーションセンター
理学療法士 森田 年哉さん
作業療法士 野上 可奈子さん

◉膝立ち

片膝を地面に着けて、反対側の足を立てます。10秒間静止して、次は足を変えて行います。

◉よつばい

右足と左手、左足と右手のように、反対側の足と手を上げます。5秒間静止状態を保ちます。



◉交差歩行

図のように足を前後にクロスして、なるべく足と足を近づけて、横に歩きます。次は反対の方向に歩きます。

◉片足立ち

片足立ちで10秒間、静止します。足を変えて行います。

発行 / 社会医療法人　敬和会　大分岡病院
〒870-0192　大分県大分市西鶴崎 3-7-11
TEL　097-522-3131（代表）
TEL　097-503-5033（コールセンター）
URL　http://www.oka-hp.com

【お問い合わせ】
総合リハビリテーション課
TEL　097-522-3576（直通）

2015.6　ver.2 発行