

下肢筋力向上のためのレクリエーション

動かす機会の多い上肢と違い、下肢は意識しないとなかなか鍛えることができません。太ももや足の指や甲、裏など、足全体を使ったレクで、効果的に下肢筋力を鍛えてみましょう。

撮影協力/社会福祉法人 興寿会 撮影/伏見早織(本社写真部) イラスト/みやれいこ



監修/尾渡順子

社会福祉法人 興寿会 教育実践研修センター、認知症介護レクリエーション実践研究センター所長代理。介護現場での実践者として日本各地でレク研修を行っている。

監修/大場マッキー広美

(株)マザーライク フットケアセンター山形

下肢筋力を維持することの重要性とは？

下肢筋力は、歩いたり日常生活動作を行ったりするのに欠かせません。例えば、自分でトイレまで歩いて行き、便座に座って座位を保つのも下肢の筋力が必要とされます。「立つ」「歩く」と同時に、「踏ん張る」「バランスをとる」などの行為のための筋力が衰えないように体を動かしていくことが大切です。楽しみながら下肢を鍛えてみてください。

さらに、下肢筋力を維持するレクを行うことで、利用者の下肢の機能の把握にもつながります。どの程度の筋力があるかだけではなく、足の状態も見てください。5本の指がしっかりと機能しているかどうかでも、利用者の生活動作は変わってきます。例えば、足指は前に進むために地面を蹴るという大事な役割を果たしています。また、足指が弱るとバランスを崩して転倒することも。「歩くこと」は生活範囲を広げる大切な人間の基礎動作です。レクを行うことでその力を楽しく維持できるよう支援していきましょう。

レクを始める前に！

準備体操

効果をより高めるために体をほぐしてから始めましょう。

5. 足の開閉

つま先を外側、内側へと開閉する動きを10回。



1. 足グーパー

両足の指を握って開く動きを10回。



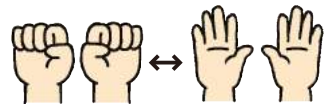
6. ひざ裏伸ばし

片ひざを伸ばしてつま先を上げ、両手を伸ばしたひざの上に置く。上半身を倒して息を止めずに10秒キープ。反対側も同様に。



2. 手グーパー

両手を前に出し、握って開く動きを10回。



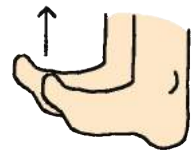
7. 足上げ

片足を前に伸ばして5秒キープ。反対側も同様に。



3. つま先上げ

1、2、3、4で両足のつま先を上げて、5、6、7、8で下ろす。



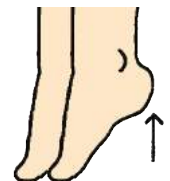
8. 足ぶみ

腕を振りながらその場で足踏みをする。



4. かかと上げ

1、2、3、4で両足のかかとを上げて、5、6、7、8で下ろす。



足指で開いてたたむ

新聞紙をパタパタ

足の指や裏を使って、丸めた新聞紙を開いてからたたみます。

1 新聞紙を足で広げる

裸足になって椅子に座る。丸めた新聞紙を足元に置き、両足を使って新聞紙を広げる。



2 しわを伸ばす

両足の裏を使って、広げた新聞紙のしわを伸ばす。



3 半分にたたむ

広げた新聞紙を、足指を使って半分に折りたたむ。



4 さらに半分にたたむ

しっかり折り目をつけて、さらに半分に折りたたむ。



声かけ

できるだけ足の指を1本ずつ開くつもりでやりましょう



[ねらい]

- 丸めた新聞紙を広げてたたむことで、足指を動かす。
- 力の加減をしながら足を動かすことで太ももや腹筋を鍛える。
- 足指の巧緻性を高め、仲間と競うことを楽しむ。

[隊形]

3名ほどが横1列になって行う。

[用意するもの]

- ・ 4分の1に切って丸めた新聞紙



片足で押さえながら半分にたたみます。



たたんだ上から両足を使って、しっかり折り目をつけます。



同じ要領でもう一度たたみます。



配慮のポイント

片麻痺の人には、ゆるく丸めて介護者が手伝いましょう。

