



第4回 「体操」+「音楽」で生活機能向上を!

監修/安原健太
理学療法士、修士(老年学)。共創未来メディカルケア・デイサービス部機能訓練士長。『お元気体操&生活機能向上トレーニング』(ひかりのくに刊)の共著等がある。

トイレのための体操

トイレを自力で済ませるために必要な、筋力と柔軟性を向上させる体操です。ズボンなどの着脱と立ち座りの動作に分けてご紹介します。

撮影協力/デイサービスセンター 神楽坂 静華庵 撮影/小澤達也(Studio Mug) イラスト/秋葉あきこ

1 ズボンの上げ下ろしのための体操

ズボンなどの上げ下ろしやドアの開閉、トイレトペーパーでお尻を拭くといった動作のために、上肢全体の柔軟性や筋力、体幹バランスを鍛える体操です。

ねらい

- 肩まわりの動きをスムーズにします。
- 腕の筋力を鍛え、手首の柔軟性を高めます。
- お尻を上げる動きにより、体幹のバランスを鍛えます。

用意するもの

- ・いす
- ・CD(または歌詞カード)
※ CDがない場合は歌詞カードを模造紙に書いて貼り出し、利用者とサブの介護者が歌うようにするといいでしょう。
- ・ハンドタオル 1人1枚



「肩や手の筋力・柔軟性の衰えによって」ズボンの上げ下ろしが困難に……



肩や手が動かみにくい

おすすめの曲

紅葉

作詞/高野辰之 作曲/岡野貞一

1 秋の夕日に 照る山紅葉

濃いも薄いも 数ある中に

松をいろどる 楓や鳶は

山のふもとの 裾模様

2 溪の流に 散り浮く紅葉

波にゆられて 離れて寄って

赤や黄色の 色様々に

水の上にも 織る錦

やってみましょう!

ハンドタオルを4つ折りにして片手で軽く握り、浅く腰かけて背筋を伸ばします。介護者は利用者と向かい合って座り、リードします。

あきのひ ゆうに

前伸ばし



両手を胸に引き寄せる。



両手を前に伸ばす。

声かけ

伸ばしきった時にギュッと握ります

てるもみ やまじ

上伸ばし



両手を胸に引き寄せる。



両手を真上に伸ばす。

声かけ

真上に上げた時にギュッと握ります

こいもい うすも

クロス上げ



脇を締めて両手を肩の高さに持っていく。



両手をおでこの高さでクロスする。

声かけ

クロスした時にギュッと握ります

かずなか あるに

クロス下げ



脇を締めて両手を肩の高さに持っていく。



両手をお腹の前でクロスする。

声かけ

肩がスムーズに回るようになりますよ

まつをいろ どの かえでや つたは

背中回し

声かけ
タオルを左手から右手に渡します



タオルを左手に持ち両腕を後ろに回し右手に渡す。



右手を前方に戻す。

声かけ
今度は逆に回して渡します



右手のタオルを背中で左手に渡す。



左手を前方に戻す。

やまのふも との

尻はさみ



タオルを右手に持ち右のお尻を浮かせてはさむ。

声かけ

右側のお尻を浮かせてタオルをはさみます



お尻を下ろしたら再び浮かせてタオルを取り出し、左手に持ち替える。

すそもよ う



左のお尻を浮かせてタオルをはさむ。

声かけ

お尻を拭くのがラクになりますよ



お尻を下ろしたら再び浮かせてタオルを取り出す。



背中でタオルを渡す運動は、肩まわりの柔軟性に効果的。



お尻の片側を浮かせてタオルをはさむ運動で、お尻を拭く動作がラクに。