

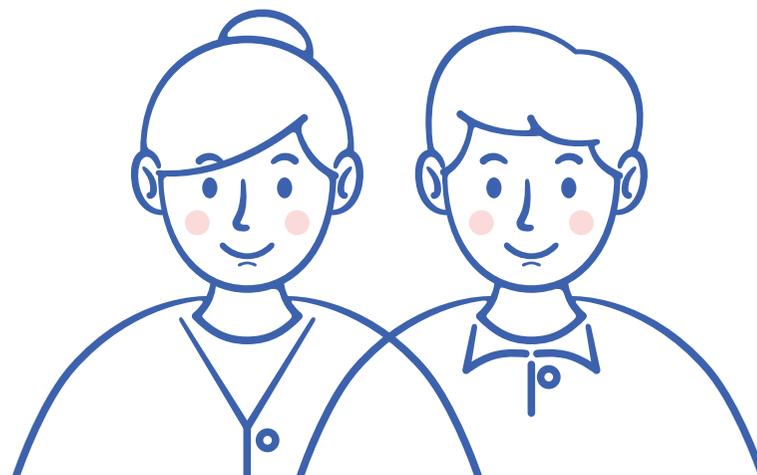
2019

# 介護予防教室

## ガイドブック preventive care



### タオル体操編



## 目次 contents

---

ストレッチ	03
ADL体操	14
転倒予防	18

---

### 注意点

- 姿勢に気を付けましょう。
- 息を止めず、ゆっくりと呼吸をしながら行いましょう。
- 痛みのない範囲で行いましょう。  
痛みを我慢し、無理に実施すると、関節を痛める危険があります。
- 反動をつけないで行いましょう。
- タオルは、長めに持つと動作が楽に行え、短く持つと、負荷が強くなります。

タオル体操は、体の柔軟性を高めるだけでなく、入浴や、更衣などの日常生活動作を円滑にするための効果が期待できます。無理をせず、継続して取り組みましょう。

## 基本姿勢



タオルは肩幅よりも少し広めに持ちましょう。肘は水平になるように。  
タオルを持つ幅を長くすれば負荷は軽く、短くすれば負荷が強くなります。

# ストレッチ

柔軟性を保ち、疲労を取りやすくする運動。  
各体操は、それぞれの動作を10秒間保持し、  
1回から2回ずつ行います。

## 腕上げ



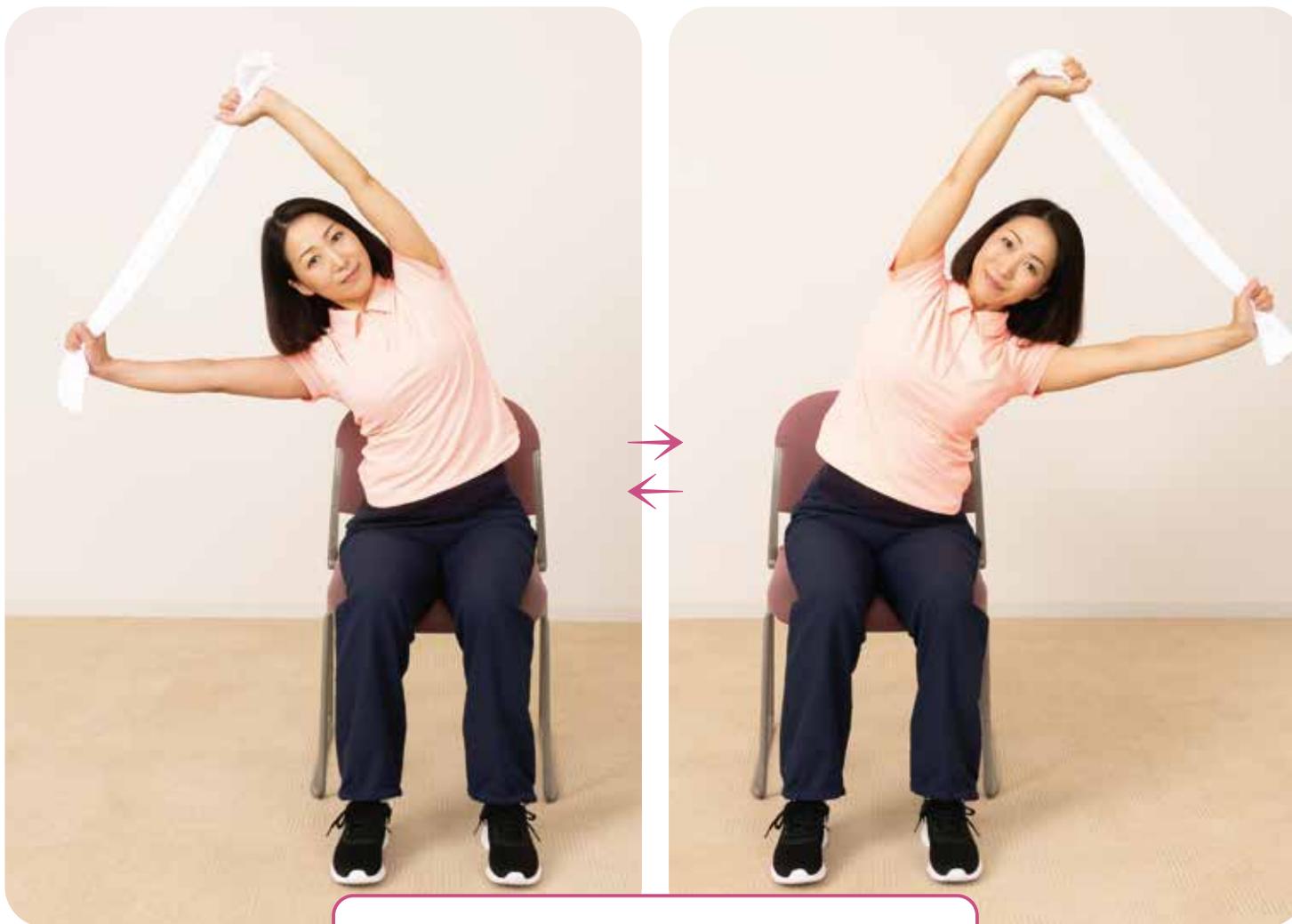
痛くない程度に高く持ち上げます。

## 胸を張る



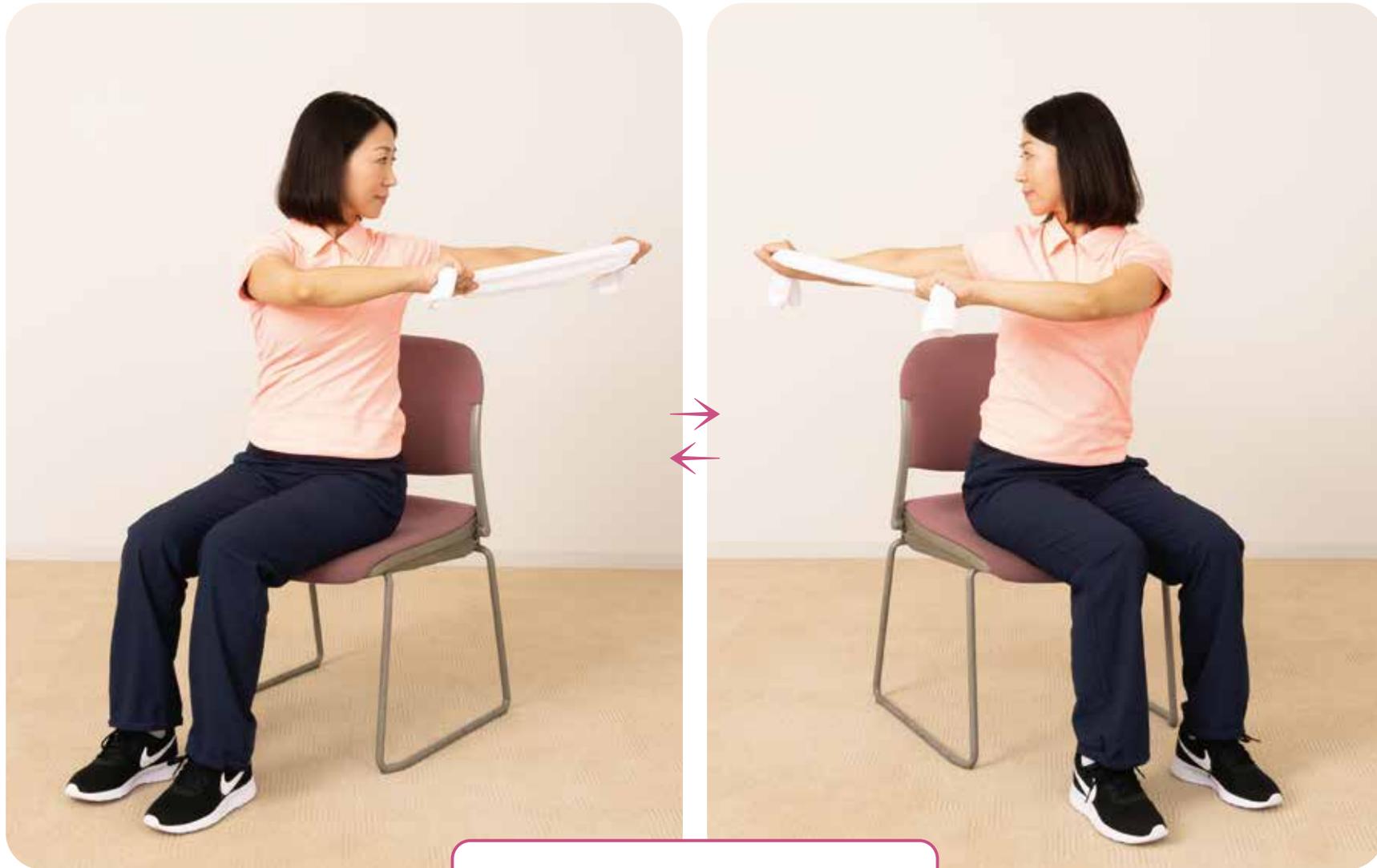
肩に痛みが出ないように気をつけながら、頭の後ろに持っていきます。  
タオルをたるませて行くと、負荷が低くなります。

## 側屈



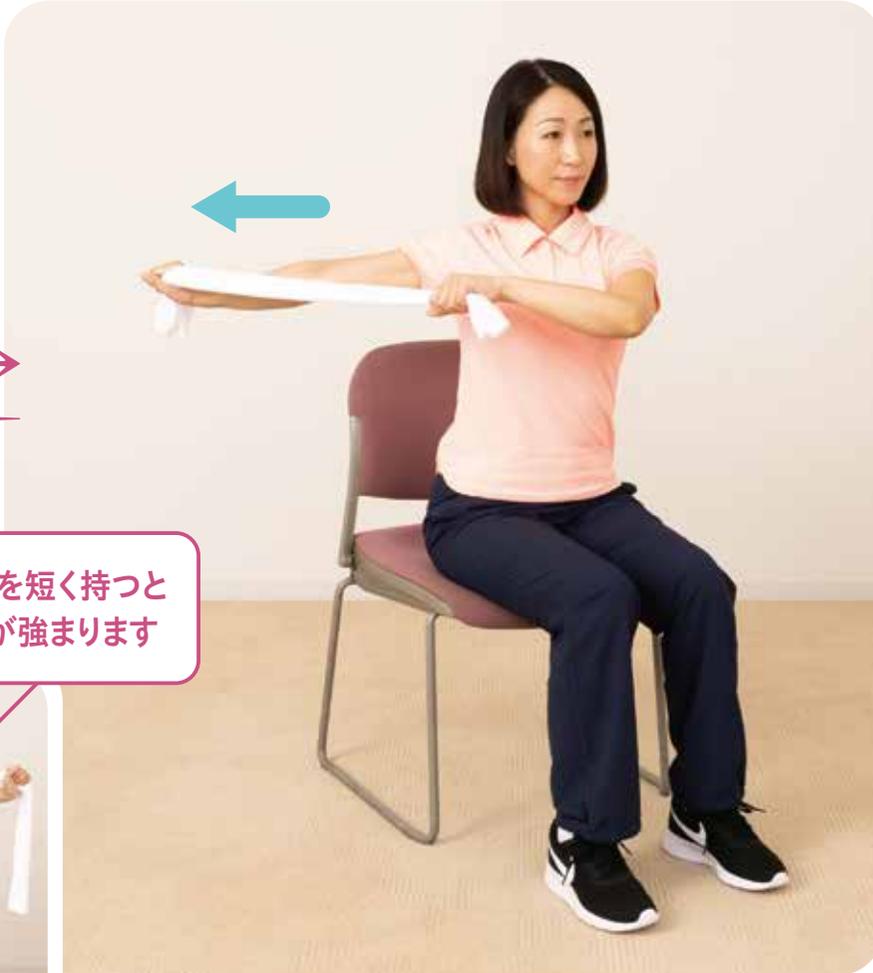
脇が伸びていることを感じながら横に倒します。  
お尻が椅子から浮かないように気を付けましょう。

## 回旋



真後ろを見るように、腰をひねりましょう。

# 肩の運動



→  
←

タオルを短く持つと  
負荷が強まります



正面を向いたまま、水平に腕をねじります。  
後ろの腕で前の腕を引っ張るイメージです。

## ハンドル回し



タオルが  
たるまないように!



タオルを引っ張ったまま半円を描くように動かします。

## 手首の運動

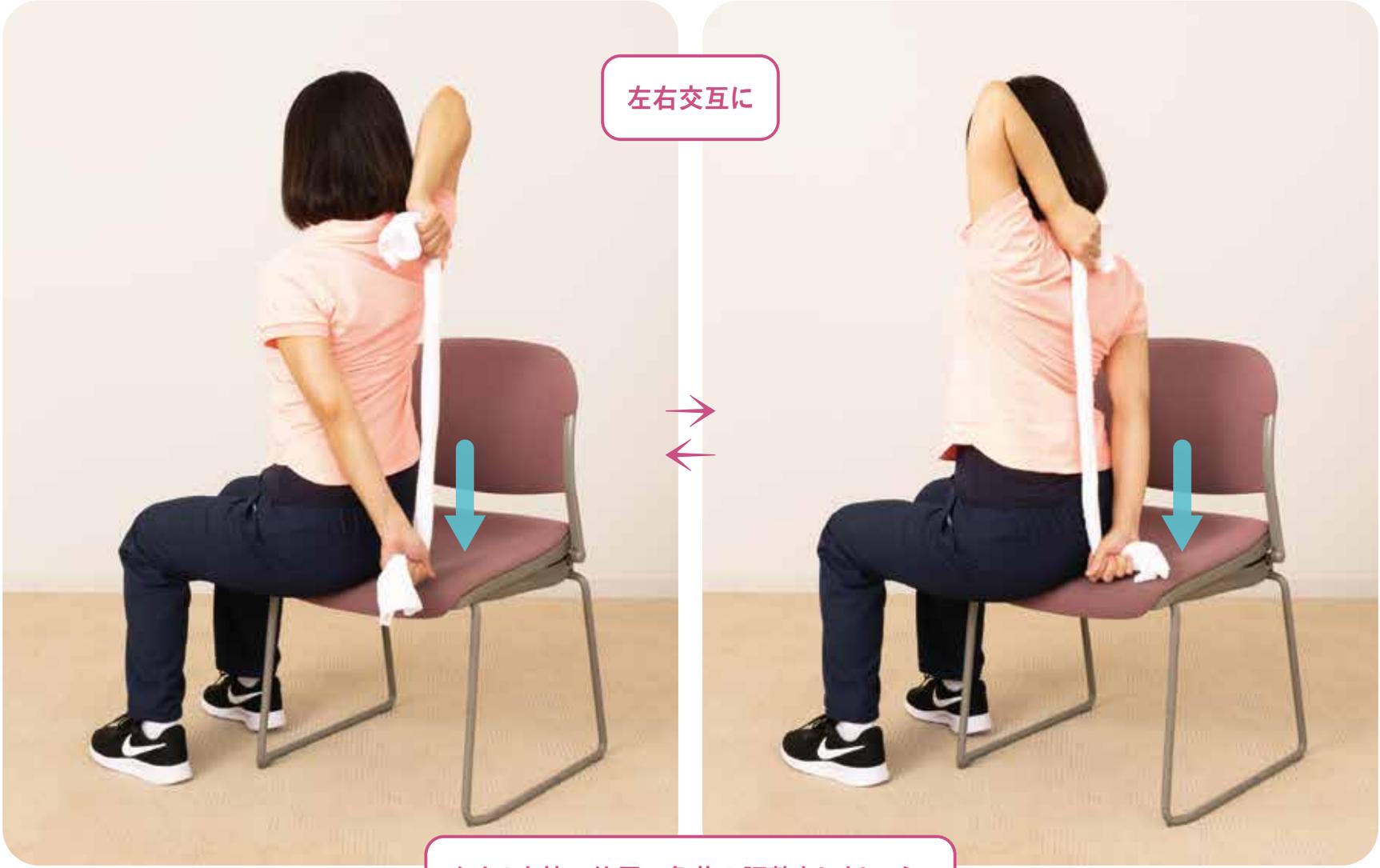
手首を  
下に曲げて10秒



手首を  
上にそらして10秒



# 背中に回した手を下に引く



左右交互に

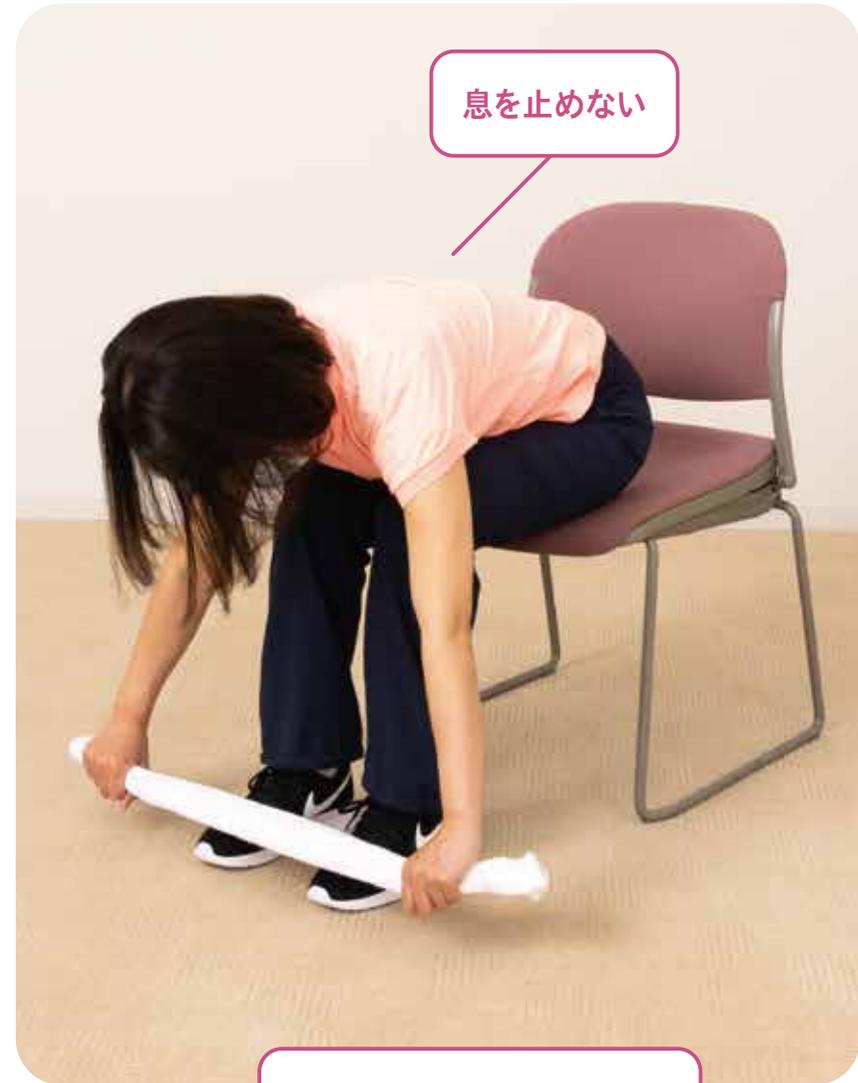
タオルを持つ位置で負荷の調整をしましょう。

## 手を後ろに



椅子に横に座ります。  
椅子から落ちないように気を付けましょう。

## 前屈



顎を引いて背中を丸めます。

## 下肢の背面のストレッチ



- 椅子に浅く座り、膝を伸ばした状態で、踵（かかと）を床につけます。
- つま先が上を向くように足首をそらせます。
- 足の裏に回したタオルで、つま先を手前に引っ張ります（つま先をそらすのを、タオルで助けるようにします）。

## 膝を胸に付けるように高く持ち上げます



膝をしっかり曲げましょう。

# ADL体操

入浴、トイレ、更衣動作を行いやすくするための運動

ADL:日常生活動作 (Activities of Daily Living)

# 背中くぐり

スタート(終了)



頭の上を通過



腰で終了(スタート)



(反対の動作もチャレンジするといいでしょ)

上衣の着脱や洗体動作のトレーニングになります。  
タオルから手を離さず、背中から腰までまわします。  
ゆっくりと5回繰り返しましょう。

※肩を痛めやすい体操です。痛みが出ない範囲で行いましょう。

# 尻くぐり

スタート(終了)



お尻の下をくぐり



腰で終了(スタート)



(反対の動作もチャレンジするといいでしょ)

立ち上がりや、下衣の着脱のトレーニングになります。  
膝裏のタオルをお尻を浮かして背中にまわします。  
なるべくゆっくり5回繰り返しましょう。

※転倒に十分注意して行いましょう。

# 足くぐり



↑ ↓ ※負荷の高い運動です。難しければ、片足だけでまたぎ、戻しを行いましょう。

靴下や下衣の着脱のトレーニングになります。片足ずつタオルをまたぎます。ゆっくりと5回繰り返しましょう。



(反対の動作もチャレンジするといいでしょ)

# 転倒予防

視覚からの情報に合わせ、タイミングよく手足を動かすことはバランスをとる上で大切です。

楽しみながら運動に取り組みましょう。

また、つまずかないように足を高く上げたり、しっかりと踏ん張れるように足の指の運動をしたりしましょう。

## 手でキャッチ



上に放り上げたタオルをキャッチしましょう(5回)。  
簡単に行える方は、  
タオルを投げてからキャッチするまでの間に、  
手をたたいてみましょう。

## 膝でキャッチ



目の高さから落としたタオルを膝でキャッチしましょう(5回)。

## 足でキャッチ



目の高さから落としたタオルを足でキャッチしましょう(5回)。  
椅子から落ちないように気を付けましょう。

## タオルギャザー



タオルに重りを載せると負荷が高まります



足の指でタオルを手繰り寄せます。

## 膝でタッチ



膝を高く持ち上げ、胸の高さのタオルに触ります(左右5回ずつ)。

## つま先でタッチ



つま先で、腰の高さのタオルを触ります(左右5回ずつ)。  
息を止めないように気を付けて行いましょう。