

■お家でも毎日リハビリ！■

「デイサービス + お家」リハビリで運動効果は上昇



①手を足へ (10 秒間)

> 椅子に座って両手でつま先を触る



効果) 体の柔軟性を高める
注意) お尻が浮かないように

②バンザイ (10 秒間)

> 椅子に座ってバンザイ



効果) 腕を上げる力をつける
注意) 背中まっすぐ、腕は耳の横

③アイアイ (10 回)

> 片手を頭、他手を背中、体をねじる



効果) 体・肩の柔軟性を高める
注意) 背中まっすぐ、手のひら上下向き

④顔頭洗い (1 往復)

> 顔・頭頂・頭後の順に手のひらを回す



効果) 肩の柔軟性を高め、五十肩予防
注意) 顔頭に手のひら向け、肩を大きく回す

⑤立ち上がり (10 回)

> 椅子から立ち上がり、座る



効果) 体・足の筋力をつける
注意) 足を肩幅に広げ、足先まっすぐ
背中まっすぐ、ゆっくり座る

⑥背中まっすぐ (10 秒間)

> 肩甲骨をくっつけるように胸を張る



効果) 猫背予防
注意) 肩甲骨同士の内側を近づけ、胸を張る

⑦膝曲げ伸ばし (10回)

> 手すりつかまり、膝を曲げ伸ばし



効果) 足の筋力をつける
注意) 足を肩幅に広げ、足先まっすぐ

⑧片足立ち (左右 10 秒間)

> 手すりつかまり、片足を上げる



効果) 片足立ち安定し、他足の振り出し大きく
注意) 背中まっすぐ、手すりつかまり過ぎない

⑨太もも上げ歩き (5メートル)

> 手すりつかまり、太もも上げて歩く



効果) 太ももの筋力をつける
注意) 床並行まで太もも上げる

⑩継ぎ足歩き (5メートル)

> つま先と踵をくっつけて歩く



効果) 太もも内側の筋力をつける
注意) 足先まっすぐ、内もも力入れる

⑪横歩き (左右 5メートル)

> 足を横に出して歩く



効果) 股関節横の筋力をつける
注意) 膝まっすぐ、足先まっすぐ

⑫後ろ歩き (5メートル)

> 足を後ろに出して歩く



効果) お尻の筋力をつける
注意) 膝まっすぐ、足先まっすぐ

⑬お散歩 (推奨: 20分以上)

> 定期的に外を歩く習慣をつける



効果) 筋力・体力をつける
注意) 杖を使用してでも
長く歩く方が効果ある

⑭その他 ()

>



デイサービスセンターつながる
理学療法士 木原秀樹