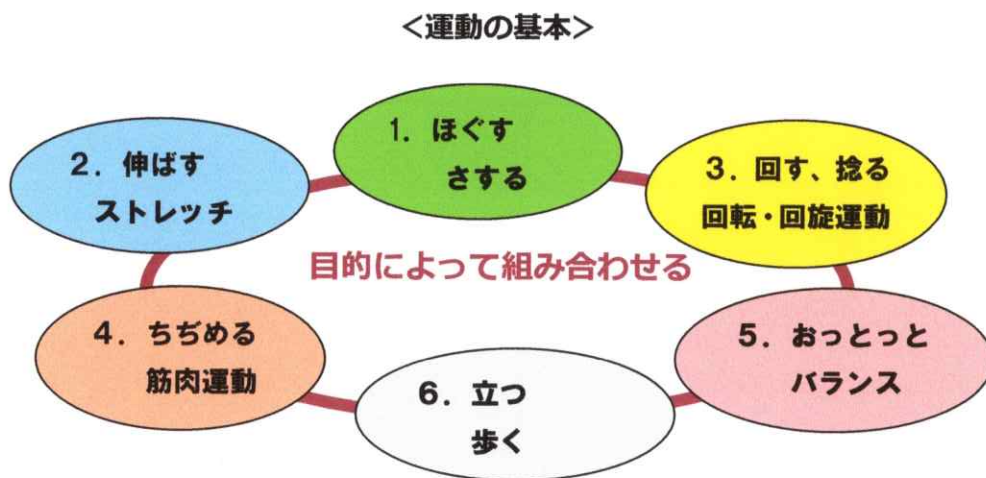


介護予防のための運動「ゆりリハ」

「ゆりリハ」は、特別養護老人ホームリリー園で、入所様の介護予防のために作成し、実施している運動です。

この運動は、ゆっくり体を動かした後に、心身共にすっきりした感覚が得られることや高齢者の心身機能の低下防止をねらいとして、主に運動の基本である1から4までの運動を取り入れて構成されています。実際に行う場合は、対象者の特性や状況をふまえて構成してもよいでしょう。

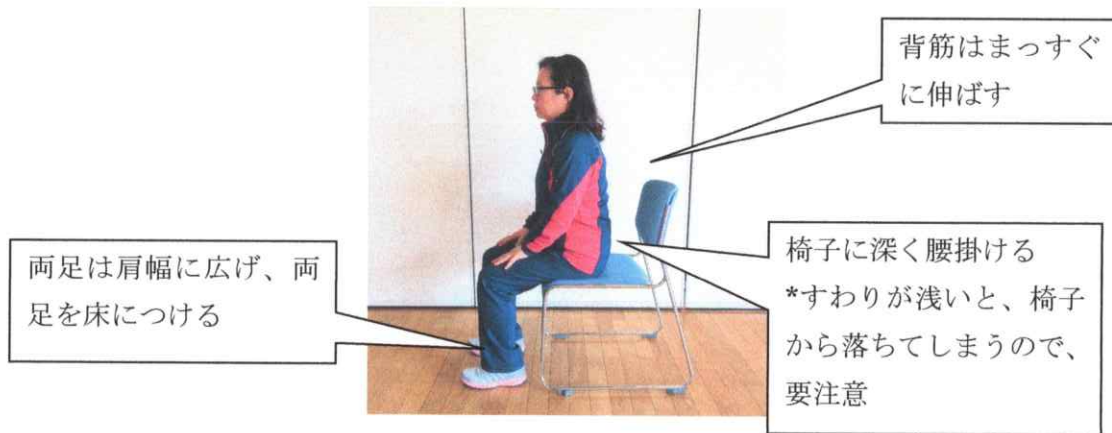


実施する上での留意点

1. 呼吸を止めず行う。(声をだして、数を数えながら行くと呼吸が止まりません)
2. ほぐす→伸ばす→まわす・ひねる→ちぢめる の順に頭から足にかけて行う。
3. ストレッチは、反動をつけず、ゆっくり、10～30秒間伸ばす。

* この運動は、健康運動指導士 玉根幸恵が作成いたしました。

1. 正しい姿勢で行う (椅子に腰かける)



2. 深呼吸をする (腹式呼吸、胸式呼吸)

① 腹式呼吸 (5回程度)

- ・ お腹に両手を当てて、鼻から息を吸う (お腹を膨らます) 口から息をゆっくり吐く (お腹をへこます)
→5を数えながらで息を吸い、7数えながらゆっくりはく。

<応用編>

大きく息を吸った後、息を止める
(3秒から7秒) その後、ゆっくり吐く

吸ってはいて！
吐く息を長く



② 胸式呼吸 (3回程度)

- ・ 胸に両手を広げ、鼻から息を吸う (胸を開くようにする) 口から息をゆっくり吐きながら胸を狭める。



* 深呼吸は、運動の始め、終わりに必ず行う。

3. さする（体を温める）

- ① 両手を合わせ、手のひらをさする。



- ② 手の平から肩にかけて、上腕をさする



- ③ 太もも、ひざ、お尻をさする



4. 首の運動

(1) 首のストレッチ

- ① 呼吸を止めないで、ゆっくり、右、左、前に倒し、10 から 20 数えながら伸ばす。
(1 回～2 回)



- ② 頭の上に手を添えることで、伸びが高まる。
(1 回～2 回)



要注意: 首を後ろに倒す場合は、首の後ろに太い血管があるので勢いよく強く伸ばすと、虚血状態になるので、首を後ろに倒すストレッチはしない

(2) 首の回転

- ① 呼吸を止めないで、ゆっくり、首を右から、左から回す。(2～3 周)



5. 肩の運動

(1) 肩の上下運動 (3回)

- ① 両肩を耳の下につくような感じでもち上げる。
- ② 両肩をすたとんと下す。



(2) 肩回し (前後3～5回)

- ① 両手を両肩に挙げ、両肩を後ろから前に、前から後ろに回す。



6. 腕の運動

(1) 両腕をあげる (2～3回)

- ① 両耳につくように、両腕をあげる。
- ② 両腕をあげた後、両手を合わせる。

* 頭の上で、数回手ばたきをする



(2) 両脇を伸ばす (左右1回ずつ)

- ① 左腕を斜め上にあげ、右手はイスをつかみ左わき腹を伸ばす。右側も行う。



(3) 腕の外側を伸ばす (左右1回ずつ)

- ① 左腕を斜め前に出す。右腕で左腕を下から抱え支えるようにして、左肩、左上肢の外側を伸ばす。右腕も同様に行う。



7. 胸の運動

- ① 両手を背中で組み、胸を左右に開くようにする。(1～2回)

無理をしないように、背中で組んだ腕を上挙げていく。



- ② 胸の前で、両腕を曲げ、胸を広げるように腕をひらく。(3～5回)



8. 腰の運動

- ① 両手を膝の上に乗せ、顔は真正面をむき、腰を右、左にひねる。(左右5回ずつ)

応用編：あんたがたどこさの曲に合わせて、「さ」のところを左右にひねる。



9. 背中を伸ばす

- ① 胸の前で両手で輪を作り、その中に顔をいれ、背中を丸めて伸ばす。(2回)



10. 手の運動

(1) 手の平、指を伸ばす (2～3回)

- ① 左右の手のひら、指を腕側にそらす



(2) グ、パー運動 (10回)

- ① 両手を思いっきり開く。
- ② 両手の親指を中に入れて握る
両手の親指を外に出して握る



応用編：○両手を前に出して行う。
○グーパーを交互に前に出す。



(3) 手のひら返し (10回)

- ① 両肘を脇腹に付け手のひらを返す



(4) 指折り

- ① 数を数えながら指を折る。



(5) 指を合わせ

- ① 親指と人差し指、親指と中指の順に行う。



11. 足の運動

(1) かかとを上げる (10回～20回)



(2) つま先をあげる (10回～20回)

つま先があがらなくなると、つまづきやすくなる



(3) 太ももの裏のストレッチ (左右2回ずつ)

- ① 片足を伸ばし、息を吐きながら体を前に倒していく。左右行う。

* 太ももの後ろが伸びていないと膝が丸の時に曲がり、膝の痛みの原因になる



(3) 大腿四頭筋を鍛える(2回) (5) 太ももの内側を伸ばす(2回)

- ① 両足をあげ数秒数える



(6) 立ち上がり (3回)

- ① 頭を下げ、お尻を付だし、斜め上に体を持ち上げる。

- ② お尻を突き出して座る。



(7) 足踏み 30回

- ① 足は、できるだけ上がるよう両手を前にだし、両手まで上がるようにする。腕をふって足踏み

