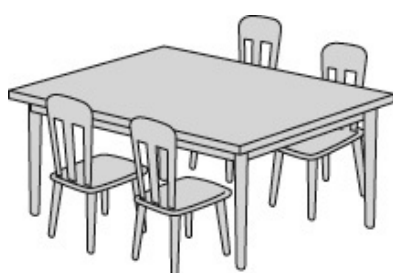


施設にあるもので単体操

施設にあるものと水を利用するだけなので経済的。
 全身の運動機能改善を目的にしたリハビリです。
 全部で6種類お教えします。



ジャンル 運動機能改善 体操

身体面への効果 指定されていません

精神面への効果 指定されていません

介護度 要介護度2 所要時間 1日10分

性別 男性  女性  どちらも好評です 人数 1人~

道具 (一人当たり予算0円)

水、本、ペットボトル、座布団、背もたれのあるイス

注意点・追加ルール

期待効果 全身の運動機能改善

1

「1．足踏み体操」背もたれのあるイスを使用します。
イスの背もたれ部分を持って立ち、その場で足踏みをします。
音楽をかけながらリズムに合わせてやると楽しいです。

2

「2．座布団でV字バランス」
座布団を重ねておきます。基本姿勢は床に座った体勢です。
足先を座布団の上に乗せて、両手は後ろに置き、体を支えます。
少しですが腹筋の運動になります。
最初は2枚から始め、座布団の枚数を増やすと効果が上がります。

3

「3．上がったたり下りたり 段差で筋トレ」
施設内に多少でも段差があればできます。階段は転倒した時危ないのでやめましょう。
段差を登ったり、下りたりするだけです。下りる時はバックで下りましょう。
1と同じように音楽をかけてリズム良くするのがオススメです。

4

「4．ペットボトルを剣道のように振り上げておろす」
大きいペットボトルに少量の水を入れて重くします。まずは6分の1程度で良いでしょう。
座った状態でそのペットボトルを持ち、剣道のように上から下に振り下ろします。これを1日10回程度することで上肢の筋トレになります。

5

「5．水を入れて重量挙げ」

ペットボトルに先ほどより多めの水をいれます。重量挙げの要領で、上げ下げします。手はしっかりと伸ばすことで、ストレッチ効果もあります。

6

「6．人間本棚」

施設にある本を使います。両手を体の前に突き出して、そのまま真っ直ぐ維持します。他の人にその上に本を置いてもらいます。最初は数冊から始め、何冊まで置けるか挑戦しましょう。

置いたまま動くのもバランス感覚を養えていいです。

7

以上が簡単にできるストレッチです。色々な箇所を色々な方法で鍛えることができます。