

ペットボトルマッサージ

ペットボトルを使った体操とマッサージです。リハビリレクとしては週に何度か行えるので、非常に便利です。



ジャンル 介護予防 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5 所要時間 15～30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)

ペットボトル 参加人数分
サイズは統一してください。
350mlがオススメです。
大きいものを使う場面もあるので
工夫して行ってください。

注意点・追加ルール お湯が漏れて利用者の服が濡れないように注意しましょう。
火傷するような温度は控えましょう。

期待効果

マッサージや体操で全身の機能改善ができます。
週に1, 2度行うリハビリレクです。

1

ペットボトルに40～45℃のお湯をいれます。火傷しないくらいがオススメです。ぬるすぎたら効果が薄いです。



2

座ったり寝転んだりして行います。
ペットボトルを体に当てて温めることで、血行促進や疲労回復効果があります。

3

額、目、首、肩、ワキ、お腹(心臓以外の臓器)、背中、膝、太腿の裏、足の裏
これらの部位に当てているだけでもいいですし、転がしたりして体操を行います。

4

目や顔周辺はペットボトルをタオルでくるんで直接当てないようにしましょう。

背中や寝転んで利用者さん同士、交互に転がしてもらうようにしましょう。

足の裏は床に置いて踏んで転がすと気持ちいいです。靴下も脱いでおくことをオススメします。

5

重くて乗せられない場合もあるので、お湯の量は利用者によって調整しましょう。2回目以降は印をつけて、利用者さんに合った量や温度で行います。

6

空にしたペットボトルにまだ温もりがあるようなら、肩たたきに使うのもいいでしょう。少量のお湯を追加してもいいです。

7

ただ体操をするよりも、効果があると思います。ペットボトルに色を付けたりすると、お湯で流れて服が汚れる場合があるので、あまりオススメはしません。印をつける場合のみ、水性ペンを使用してください。