

## プログラム5(4) 『普段の生活でトレーニング④』

### ～動きのバランス向上～

**生活目標** 日常生活の中で体を鍛えたい！

**目的・効果** 立っている時にふらつかず、踏ん張る力をつける

所用時間	活用方法	機能制限	運動姿勢	必要物品
5～10分	自宅でも、みんな で体操としても	痛みが出ない程度	座位・立位	内容に応じて

#### 注意点など

##### 1. 運動前の説明

- 運動する時間が取れない時や、今はちょっと膝が痛いので運動は休憩中といった時でも、普段の生活動作の中で体を鍛えることができる。
- 立って行う活動なので、大きく動かし過ぎて転倒しないように気を付けて行う。

##### 2. 「料理」

- 台所での横歩きや後ろへ一歩下がる動きをていねいに行う。
  - ① 肩幅より少し足を開いて立つ。
  - ② 左右の足に交互に体重をかける。
  - ③ 体重をかけていない方の足を上げる時に、つま先が外向きにならないよう、かかとから上げる。
  - ④ 後ろに一歩下がるときは、体もゆっくりねじってみる。  
※ 集団体操として行う場合は、片足を左右交互に20回上げる。また、左右交互に片足を一歩後ろに引いて戻すことを20回繰り返す。

##### 3. 「クイックルで拭く」

- あえて座って、手を伸ばして届く範囲をくまなく拭いてみる。
  - ① 椅子に座って両足をしっかり床につけ、背筋を伸ばす。もう片方の手は腰にあてる。
  - ② 肘を曲げたところからゆっくり伸ばしながら拭く。顔は上げたまま体も前に曲げる。
  - ③ 手がいっぱい伸びたら、腕と体をゆっくり戻す。
  - ④ 届く範囲のいろいろな方向に手を伸ばして拭く。もう片方にも持ち替えて行う。  
※ 集団体操として行う場合は、正面・左・右を各10回繰り返す。

## プログラム5(4) 『普段の生活でトレーニング④』

### ～動きのバランス向上～』（続き）

#### 4. 「掃除機かけ」

○ 柄を長くし、体を起こしてゆっくり動かす。

① 体はまっすぐ、顔は前を向く。

② 片方の足を一步前に出して、前後の足に交互に体重をかける。

※ 体重をかけていない時の前の足のつま先、後ろの足のかかととは、上げてもいい。

③ 足を左右入れ替えて、掃除機を持つ手も入れ替えて動かす。

※ 集団体操として行う場合は、左右 10 回ずつを3回くり返す。

