

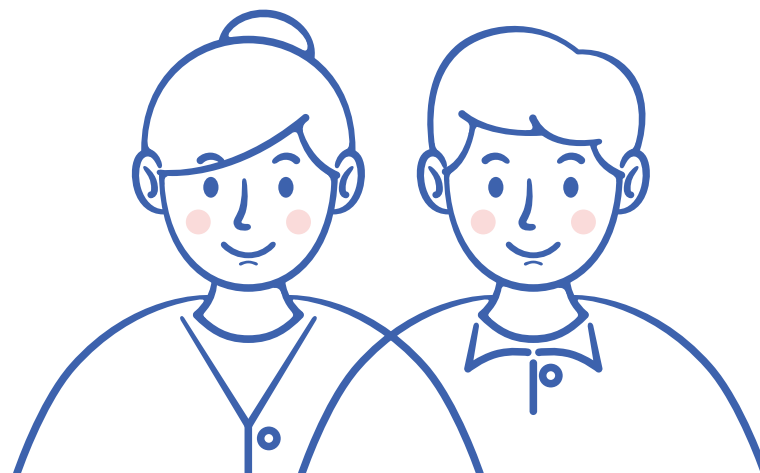
2019

介護予防教室

ガイドブック preventive care



タオル体操編



目次 contents

ストレッチ	03
ADL体操	14
転倒予防	18

注意点

- 姿勢に気を付けましょう。
- 息を止めず、ゆっくりと呼吸をしながら行いましょう。
- 痛みのない範囲で行いましょう。
痛みを我慢し、無理に実施すると、関節を痛める危険があります。
- 反動をつけないで行いましょう。
- タオルは、長めに持つと動作が楽に行え、短く持つと、負荷が強くなります。

タオル体操は、体の柔軟性を高めるだけでなく、入浴や、更衣などの日常生活動作を円滑にするための効果が期待できます。無理をせず、継続して取り組みましょう。

基本姿勢



タオルは肩幅よりも少し広めに持ちましょう。肘は水平になるように。
タオルを持つ幅を長くすれば負荷は軽く、短くすれば負荷が強くなります。

ストレッチ

柔軟性を保ち、疲労を取りやすくする運動。
各体操は、それぞれの動作を10秒間保持し、
1回から2回ずつ行います。

腕上げ



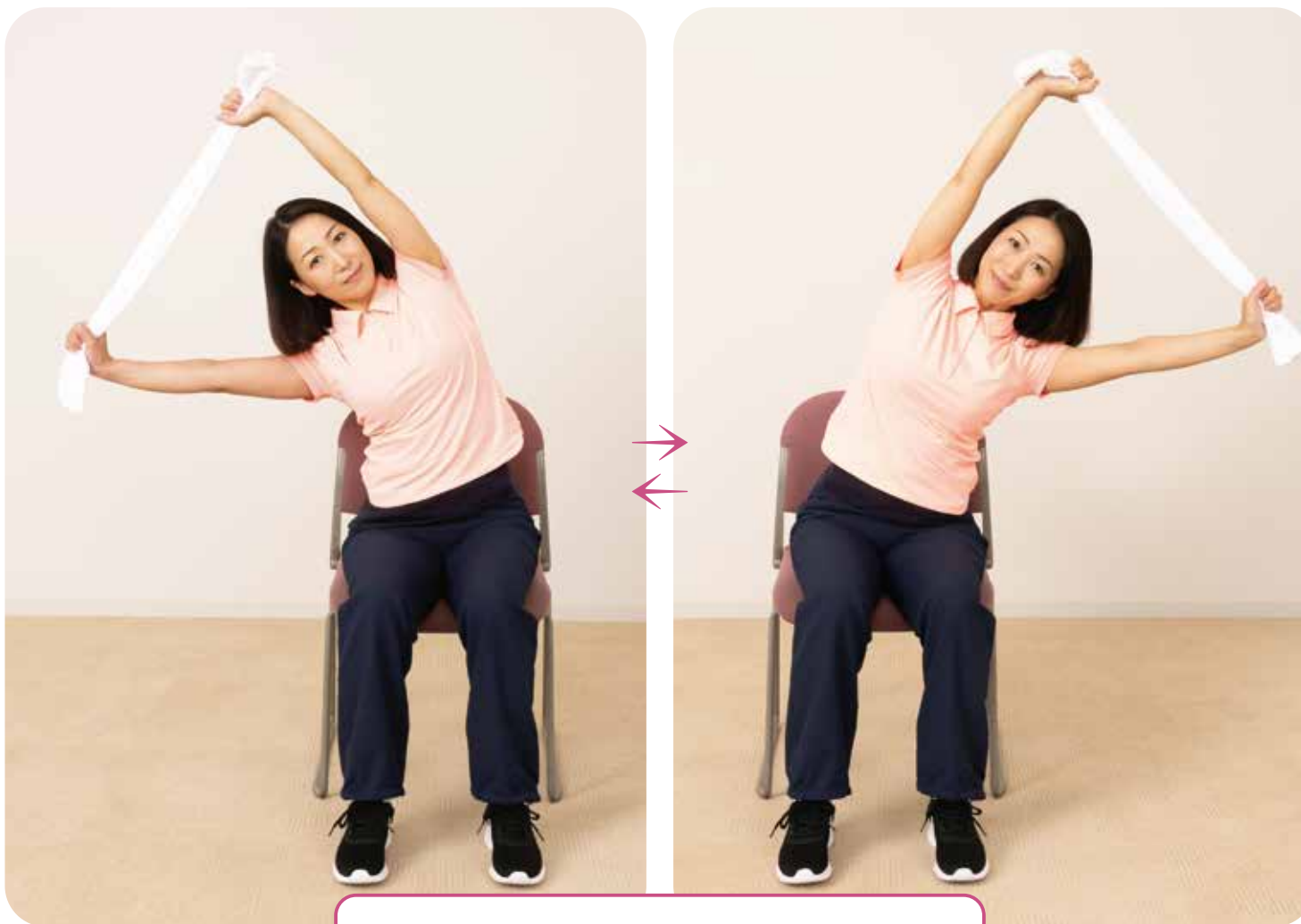
痛くない程度に高く持ち上げます。

胸を張る



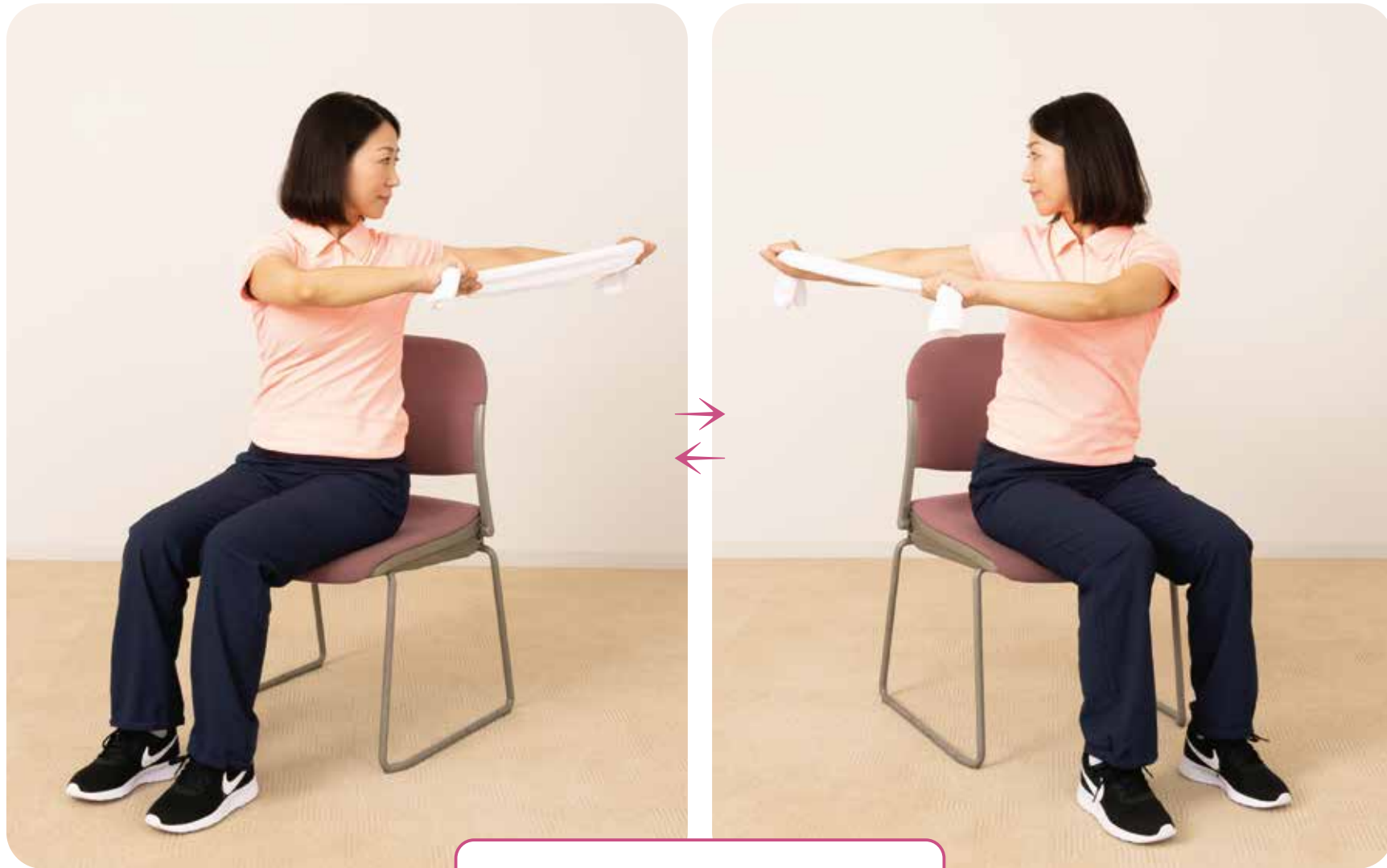
肩に痛みが出ないように気をつけながら、頭の後ろに持っていきます。
タオルをたるませて行くと、負荷が低くなります。

側屈



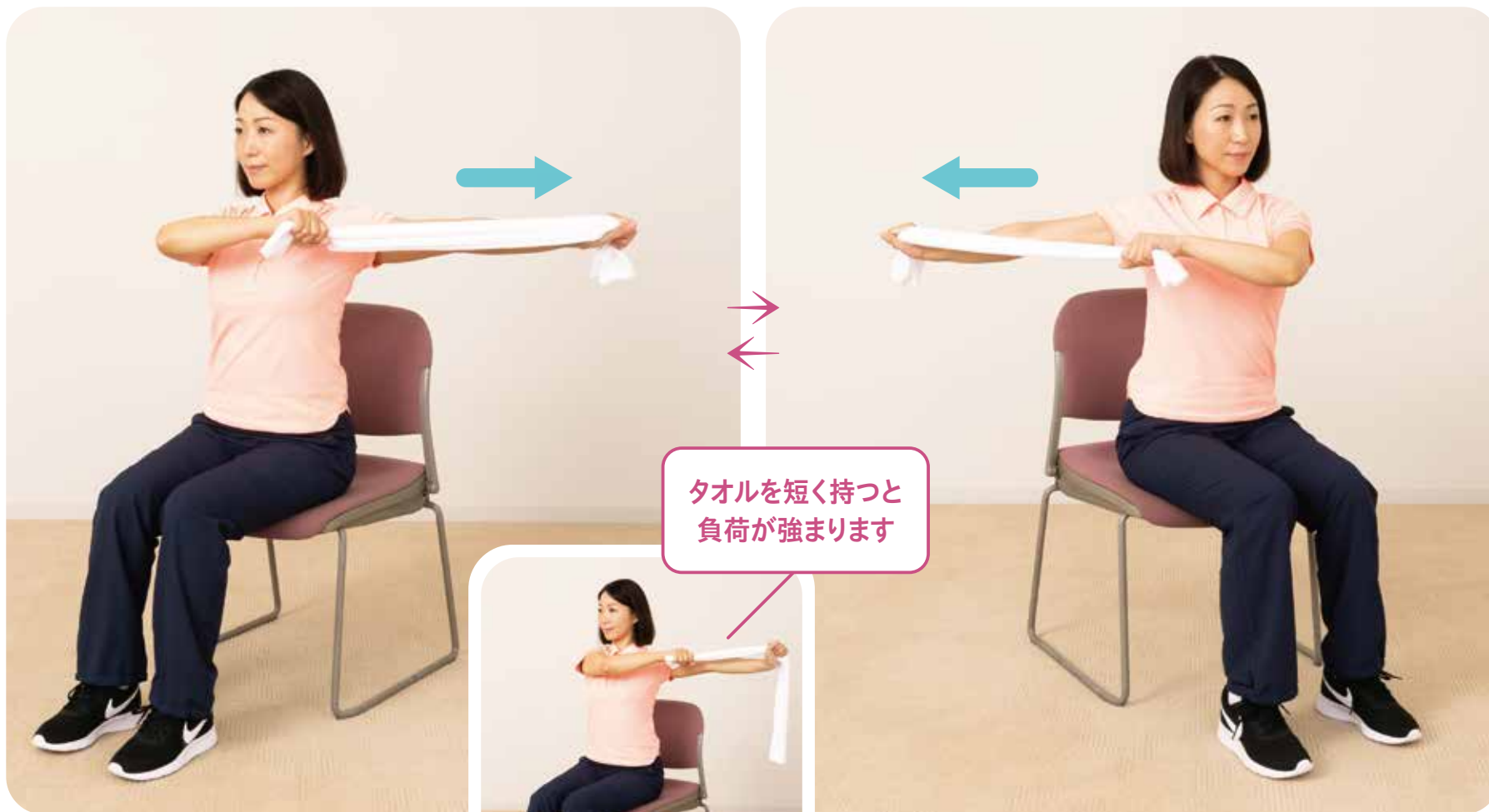
脇が伸びていることを感じながら横に倒します。
お尻が椅子から浮かないように気を付けましょう。

回旋



真後ろを見るように、腰をひねりましょう。

肩の運動



タオルを短く持つと
負荷が強まります



正面を向いたまま、水平に腕をねじります。
後ろの腕で前の腕を引っ張るイメージです。

ハンドル回し



タオルが
たるまないように!



タオルを引っ張ったまま半円を描くように動かします。

手首の運動

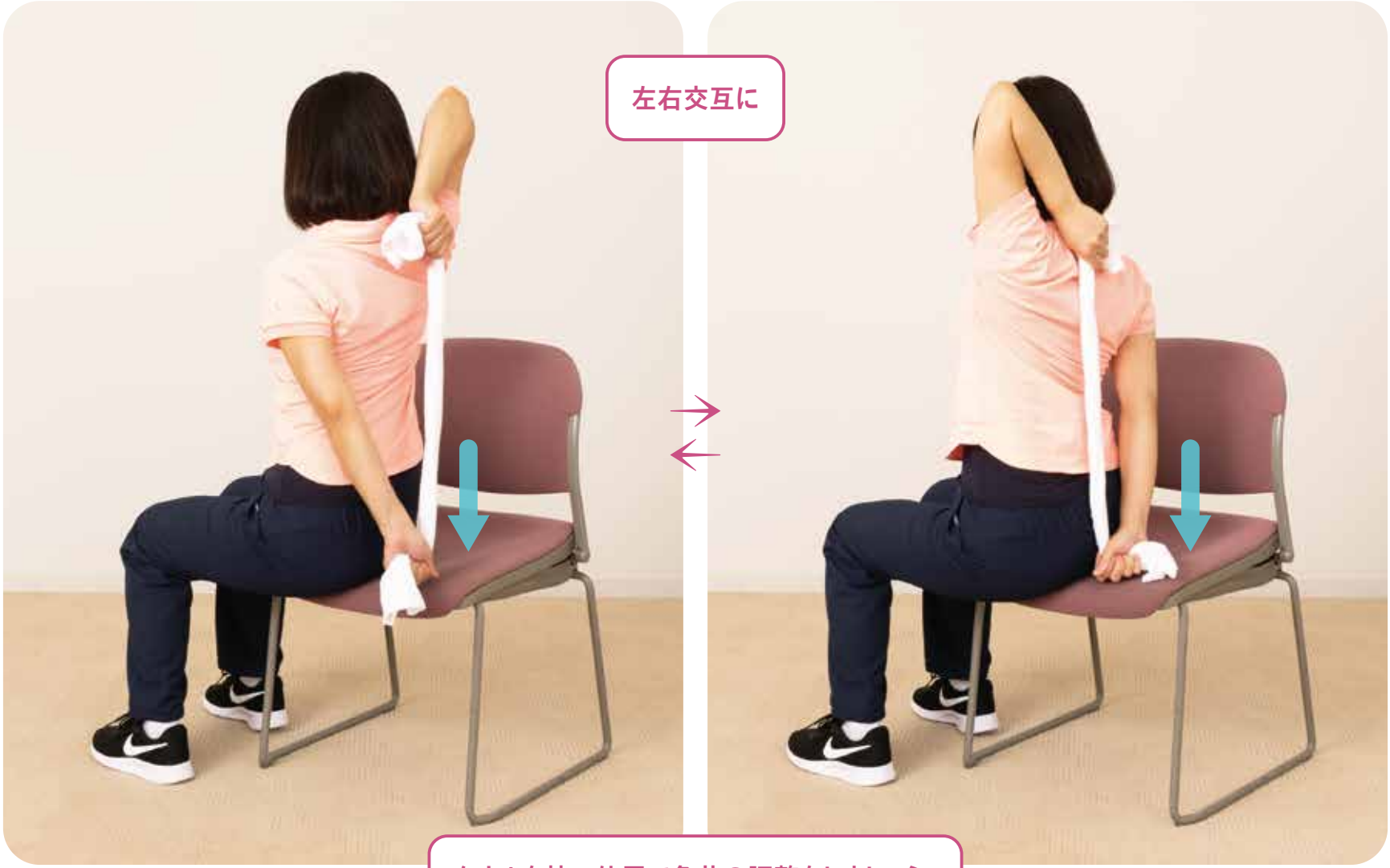
手首を
下に曲げて10秒



手首を
上にそらして10秒



背中に回した手を下に引く



左右交互に

タオルを持つ位置で負荷の調整をしましょう。

手を後ろに



椅子に横に座ります。
椅子から落ちないように気を付けましょう。

前屈



顎を引いて背中を丸めます。

下肢の背面のストレッチ



- 椅子に浅く座り、膝を伸ばした状態で、踵（かかと）を床につけます。
- つま先が上を向くように足首をそらせます。
- 足の裏に回したタオルで、つま先を手前に引っ張ります（つま先をそらすのを、タオルで助けるようにします）。

膝を胸に付けるように高く持ち上げます



膝をしっかり曲げましょう。

ADL体操

入浴、トイレ、更衣動作を行いやすくするための運動

ADL:日常生活動作 (Activities of Daily Living)

背中くぐり

スタート(終了)



頭の上を通過



腰で終了(スタート)



(反対の動作もチャレンジするといいでしょ)

上衣の着脱や洗体動作のトレーニングになります。
タオルから手を離さず、背中から腰までまわします。
ゆっくりと5回繰り返しましょう。

※肩を痛めやすい体操です。痛みが出ない範囲で行いましょう。

尻くぐり

スタート(終了)



お尻の下をくぐり



腰で終了(スタート)



(反対の動作もチャレンジするといいでしょ)

立ち上がりや、下衣の着脱のトレーニングになります。
膝裏のタオルをお尻を浮かして背中にまわします。
なるべくゆっくり5回繰り返しましょう。

※転倒に十分注意して行いましょう。

足くぐり



↑ ↓ ※負荷の高い運動です。難しければ、片足だけでまたぎ、戻しを行いましょう。

靴下や下衣の着脱のトレーニングになります。片足ずつタオルをまたぎます。ゆっくりと5回繰り返しましょう。

(反対の動作もチャレンジするといいでしょ)

転倒予防

視覚からの情報に合わせ、タイミングよく手足を動かすことはバランスをとる上で大切です。

楽しみながら運動に取り組みましょう。

また、つまずかないように足を高く上げたり、しっかりと踏ん張れるように足の指の運動をしたりしましょう。

手でキャッチ



上に放り上げたタオルをキャッチしましょう(5回)。
簡単に行える方は、
タオルを投げてからキャッチするまでの間に、
手をたたいてみましょう。

膝でキャッチ



目の高さから落としたタオルを膝でキャッチしましょう(5回)。

足でキャッチ



目の高さから落としたタオルを足でキャッチしましょう(5回)。
椅子から落ちないように気を付けましょう。

タオルギャザー



タオルに重りを載せると負荷が高まります



足の指でタオルを手繰り寄せます。

膝でタッチ



膝を高く持ち上げ、胸の高さのタオルに触ります(左右5回ずつ)。

つま先でタッチ



つま先で、腰の高さのタオルを触ります(左右5回ずつ)。
息を止めないように気を付けて行いましょう。