

なないろ体操で

2018年3月号

日常生活を快適に！！

今回は、普段皆さんに実施している「なないろ体操」についてご紹介させていただきます。なないろ体操は、座りながら行う小グループ体操であり、身体機能の維持、向上を目的として行い、関節の動きや筋力の向上を促しています。なないろ体操には、下肢体操（下半身を中心としたグループ体操）と上肢体操（上半身を中心としたグループ体操）があります。ご利用者様が生活を送る上で、重点をおく動作に合わせて、体操に参加してもらっています。今回は下肢体操についてお伝えさせていただきます。



①骨盤の運動

<方法>

骨盤を前後方向と左右方向に動かします。

<効果が得られる場所と効果>

- ・骨盤に付く腹筋や背筋の強化

<日常への効果>

- ・前かがみができ、立ちやすくなる
- ・座り時のふらつき予防ができる



②膝の関節運動

<方法>

足首を反らした状態で膝を曲げ伸ばしします。

<効果が得られる場所と効果>

- ・膝を伸ばす筋力の強化、膝の動きの改善

<日常への効果>

- ・立ち座りの足の曲げ伸ばしがしやすくなる
- ・勢いをなくし、ゆっくり座れる



③ボール踏み運動

<方法>

膝を曲げ（直角程度）、ボールを真下へ踏みます。

（膝を動かすことなく運動ができ、負担は少ない）

<効果が得られる場所と効果>

- ・太ももの前と後に付く筋肉の強化

<日常への効果>

- ・歩く時に膝が安定しやすくなる

足の主要となる大きな関節を全体的に動かし、足の筋力や柔軟性の向上を図ります。下肢体操により立ち座り動作や歩く動作が転倒なく、安定して行なえるように支援をしています。上記の体操は一部のみの紹介ですが、15～20分間のメニューをしてもらっています。皆さん積極的に取り組まれており、日々頑張っています。