

## なないろ体操で

2018年4月号

## 日常生活を快適に！！

前回に引き続き、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。今回は上肢体操についてお伝えさせていただきます。



### ① 手のひら返し運動

#### <方法>

太ももに手のひらを乗せ、表裏を繰り返します。

#### <効果が得られる場所>

- ・前腕（肘と手首の間）の関節の動き改善

#### <日常への効果>

- ・スプーンでのすくい動作や口元に運びやすくなります。



### ② 体の曲げ伸ばし運動

#### <方法>

体を前に深く曲げ、腕を広げて背筋をしっかり伸ばします。

#### <効果が得られる場所>

- ・背中丸み改善や進行防止、柔軟性の向上

#### <日常への効果>

- ・座る、立つ、歩く時の背筋を伸ばします。



### ③ 背中洗い運動

#### <方法>

タオルを使い、背中を洗う動きを行います。

#### <効果が得られる場所>

- ・肩や腕の関節の動き改善、腕の協調性向上

#### <日常への効果>

- ・自分で背中が洗えるように促します。
- ・衣服の着脱がしやすくなるように促します。

手や腕、背骨の関節を全体的に動かし、筋力や柔軟性の向上を図ります。上肢体操により衣服の着脱や入浴の洗体動作、食事動作が行ないやすい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。