

⑩ 高齢者向け・介護予防用エクササイズパッケージ

a. 椅子座位での円背改善プログラム

■ 胸の運動：深呼吸運動



この運動は胸郭の拡張性の改善、胸郭周囲の筋緊張の軽減、胸椎後弯の軽減を目的とします。

1. まず、ストレッチポールを背中の中後ろに置いたイス座位となります。
2. 両上肢を後方に引きながら、大きく息を吸い込みます。
3. 上肢を前方にもどしながら息を吐きます。

揺らぎ運動



「揺らぎ運動」では、下肢を左右に揺らすことにより、骨盤アライメントの対称化と体幹筋のリラクゼーションを図ります。

1. ストレッチポールを背中の中後ろに置いたイス座位となります。
2. 足を床から離さずに、両膝を左右に揺らします。

上肢自動運動①



「上肢自動運動」では、体幹の良肢位を保ちつつ、両上肢の独立した運動を促進します。また、胸鎖関節・肩鎖関節・肩甲骨モビライゼーションによる筋緊張の軽減を図ります。

1. ストレッチポールを背中の中後ろに置いたイス座位となります。
2. 両膝の上にストレッチポールを置き、両手で前後に転がします。

上肢自動運動②



「上肢自動運動」のバリエーションです。

1. ストレッチポールを背中の中後ろに置いたイス座位となります。
2. ストレッチポールを立てた状態で両手で前後に傾けます。

上肢自動運動③(片手)④(両手)

ソフトジム(ボール)を使用



「上肢自動運動」のバリエーションです。

1. ストレッチポールを背中の中後ろに置いたイス座位となります。
2. 大腿部にボールを置きながら、手のひらで転がします。
3. 片手ずつ、両手同時のバージョンで行いましょう。

⑩ 高齢者向け・介護予防用エクササイズパッケージ

a. 椅子座位での円背改善プログラム

<p>ストレッチポールEXを使用</p> 	<p>「上肢自動運動」のバリエーションです。</p> <ol style="list-style-type: none">1. ストレッチポールを背中のお尻に置いたイス座位となります。2. 両脇にストレッチポール2本を立てた状態にし、それぞれのストレッチポールに手を置いてまずは片手ずつ。次に両手同時に弧を描くようにまわしましょう。
<p>胸開き</p> 	<p>「胸開き」では、胸郭の拡張性を改善し、胸椎の更なる伸展を促します。</p> <ol style="list-style-type: none">1. ストレッチポールを背中のお尻に置いたイス座位となります。2. 後頭部で両手を組み、深呼吸を繰り返します。
<p>再び揺らぎ運動</p> 	<p>再び「揺らぎ運動」を行います。</p>
<p>上肢の運動①</p> 	<p>「上肢の運動1」では、両上肢を対称に挙上することにより、体幹の安定化と上肢の独立した運動を促します。</p> <ol style="list-style-type: none">1. ストレッチポールを背中のお尻に置いたイス座位となります。2. 両上肢を前方から挙上します。
<p>上肢の運動②</p> 	<p>「上肢の運動2」では、両上肢を非対称的に挙上することにより、体幹の安定化と上肢の独立した運動を促します。</p> <ol style="list-style-type: none">1. ストレッチポールを背中のお尻に置いたイス座位となります。2. 片方の上肢を前方から、反対の上肢を側方から挙上します。3. これを左右交互に繰り返します。

⑩ 高齢者向け・介護予防用エクササイズパッケージ

b. 椅子座位での骨盤アライメント改善プログラム

■ 揺らぎ運動



「揺らぎ運動」では、下肢を左右に揺らすことにより、骨盤アライメントの対称化と体幹筋のリラクゼーションを図ります。

1. ストレッチポールを背中のお後ろに置いたイス座位となります。
2. 足を床から離さずに、両膝を左右に揺らします。

股関節の運動



「股関節の運動」では、両股関節を開閉し、内転筋の伸張を行います。

1. ストレッチポールを背中のお後ろに置いたイス座位となります。
2. 足を床から離さずに、両膝を開きます。

足のワイパー運動



「足のワイパー運動」では、両股関節の内・外旋を繰り返し、股関節周囲の筋緊張の軽減を図ります。

1. ストレッチポールを背中のお後ろに置いたイス座位となります。
2. 両股関節を軽く内旋・外旋させます。力を入れすぎず、軽く揺らす程度の動きとしましょう。

股関節内転筋・外転筋エクササイズ ソフトジム使用



「股関節内転筋エクササイズ」では、体幹の安定性を高めつつ、股関節の内転筋の強化を図ります。

1. ストレッチポールを背中のお後ろに置いたイス座位となります。
2. ボールを両膝で挟み、これをつぶすように力を入れます。

チューブ使用



「股関節外転筋エクササイズ」では、体幹の安定性を高めつつ、股関節の外転筋の強化を図ります。

1. ストレッチポールを背中のお後ろに置いたイス座位となります。
2. ゴムチューブを大腿部に巻きつけて、それを引き伸ばすように両膝を開きます。

下肢の屈曲・伸展



「下肢の伸展・屈曲」では、体幹の安定性を高めつつ、股関節の独立した運動を促します。

1. ストレッチポールを背中のお後ろに置いたイス座位となります。
2. 片足で床においたボールを軽くつぶしながら、ボールを前後に転がします。

⑩ 高齢者向け・介護予防用エクササイズパッケージ

b. 椅子座位での骨盤アライメント改善プログラム

<p>上肢の運動</p>  	<p>「上肢の運動」では、両上肢を非対称的に挙上することにより、体幹の安定化と上肢の独立した運動を促します。</p> <ol style="list-style-type: none">1. ストレッチポールを背中のお後ろに置いたイス座位となります。2. 片方の上肢を前方から、反対の上肢を側方から挙上します。3. これを左右交互に繰り返します。
<p>下肢の運動</p>  	<p>「下肢の運動」では、体幹の安定性を高めつつ、股関節の独立した運動を促します。</p> <ol style="list-style-type: none">1. ストレッチポールを背中のお後ろに置いたイス座位となります。2. 片方の膝を胸に近づけるように挙上します。これを左右交互に繰り返します。
<p>揺らぎ運動(ハーフカット使用)</p>  	<p>「揺らぎ運動(ハーフカット使用)」では、より不安定な状態で下肢を左右に揺らすことにより、骨盤アライメントの対称化と体幹筋の安定化を図ります。</p> <ol style="list-style-type: none">1. ストレッチポールを背中のお後ろに置いたイス座位となります。2. 両足の下にハーフカットを縦に置きます。3. 足をハーフカットに乗せた状態で、両膝を左右に揺らします。