

## 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>■ 胸の運動：深呼吸運動</p> 	<p>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。</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. まず、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。</li><li>2. 両上肢を後方に引きながら、大きく息を吸い込みます。</li><li>3. 上肢を前方にもどしながら息を吐きます。</li></ol>
<p>揺らぎ運動</p> 	<p>「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。</p> <ol style="list-style-type: none"><li>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。</li><li>2. 足を床から離さずに、両膝を左右に揺らします。</li></ol>
<p>上肢自動運動①</p> 	<p>「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。</p> <ol style="list-style-type: none"><li>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。</li><li>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。</li></ol>
<p>上肢自動運動②</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"><li>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。</li><li>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。</li></ol>
<p>上肢自動運動③(片手)④(両手) ソフトジム(ボール)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"><li>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。</li><li>2. 大腿部にボールを置きながら、手のひらで転がします。</li><li>3. 片手ずつ、両手同時のバージョンで行いましょう。</li></ol>

## 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

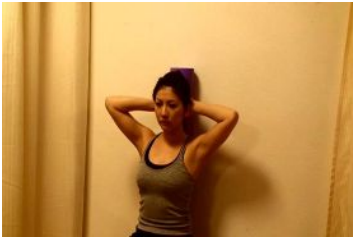
#### ストレッチポールEXを使用



「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。

#### 胸開き



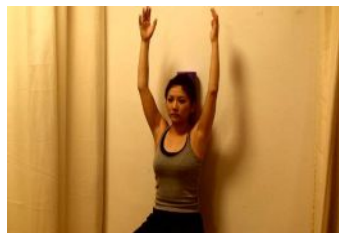
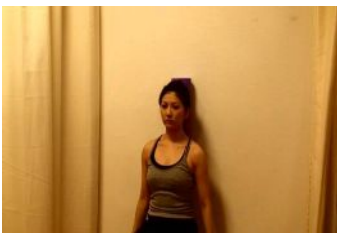
1. ストレッチポールを背中のお尻に置いたイス座位となります。
2. 後頭部で両手を組み、深呼吸を繰り返します。

#### 再び揺らぎ運動



再び「揺らぎ運動」を行います。

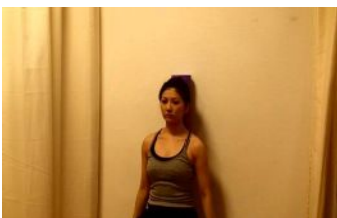
#### 上肢の運動①



「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。

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。

#### 上肢の運動②



「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。

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. 片足で床上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><b>上肢の運動</b></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"><li>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。</li><li>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。</li><li>3. これを左右交互に繰り返します。</li></ol>
<p><b>下肢の運動</b></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"><li>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。</li><li>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。</li></ol>
<p><b>揺らぎ運動(ハーフカット使用)</b></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"><li>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。</li><li>2. 両足の下にハーフカットを縦に置きます。</li><li>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。</li></ol>