

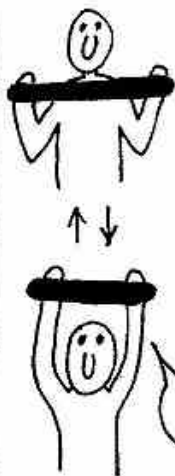
体操紹介 自宅で

〈タオル体操〉

- ・タオルがあればどこでもできます。
- ・片麻痺の方から一般の方まで幅広く行えます。

〈タオル懸垂〉

肩こりをほぐします



- ① タオルの両端を握る
- ② 頭の上までタオルを上げる
- ③ 上下運動をくりかえす

肘はまっすぐに!

〈背中洗い〉

服の着脱等の練習になります

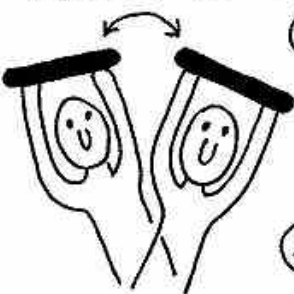


- ① タオルの両端を背中側で上下に握る
- ② 上下運動をくり返す

逆方向もやってみましょう

〈背伸び横倒し〉

腰のこりをほぐします



- ① 背を伸ばしタオルの両端を握り、上に上げる
- ② 体をゆっくり左右に倒す

※ 背伸び横倒しとタオルまたぎは立位が不安定な方は座って行いましょう。

〈タオルまたぎ〉

転倒予防に効果的



- ① 足元にタオルを置く
- ② リズム良く片足でまたぐ

慣れてきたら両足でまたいでみましょう

〈タオル引き寄せ〉

バランス向上に効果的



- ① タオルを床に置く
- ② 足の指でタオルを手前に引き寄せる

指の力で引き寄せます

☆ポイント☆

- ・腰や肩に痛みのある方は痛みのない範囲で行って下さい。
- ・紹介した体操は床に座っていても椅子に座っていてもお好みの姿勢で行えます。自宅でも気軽にできるので継続して行って下さい。

富山県作業療法士会
地域リハビリテーション部



第24号

平成23年春
一般社団法人

富山県作業療法士会
地域リハビリテーション部

障がいをおもちで
地域で暮らす方々
施設利用者、
ご家族に向けて
リハビリテーションの
情報をわかりやすく
お伝えしていきます

できる 簡単体操

< 嚥下体操 >

食事の時ムセることが多くなった...

ごはんが飲み込みにくくなった...とお困りの方!

嚥下体操を行って、おいしくご飯を食べましょう!!

① 首の運動

- ・前後左右へ倒す
- ・大きく回す



⑤ 舌の運動

- ・前後左右へ動かす



② ほっぺたの運動

- ・頬をふくらませたり
- 緩めたりする



⑥ 嚥下運動

- ・唾液を飲み込む

⑦ 発声練習

- ・パパ、タタ、カカ、ララ
- パタパタ、カラカラ

③ 顔の運動

- ・円を描くように
- ムッサ〜



⑧ 最後に深呼吸

④ カミカミ運動

- ・カチカチと強く噛む



← 食事の前に Let's 体操!
楽しく食べて、
いきいき過ごしましょう!