

## ミニキンタファイル「リハビリサロンふなばし」(令和6年4月)

	内容	目的、効果、注意点
1	深呼吸(胸式)	リラックスして体操の心と体の準備、基本姿勢で肩の力を抜く。
2	肩上下	僧帽筋の強化、リラクゼーション、肩痛予防、胸を張るように後方に引き上げる、肩を前方に下げる。
3	首の体操	頸部の柔軟性を高め、誤嚥、肩こり予防、口を閉じ、ゆっくりと。
4	さるまね	肩こり予防、肩関節の柔軟性を高める、肩を痛めないように、手掌面は顔、体の方に向けて行う。背中(肩甲骨)を意識する。
5	指組み腕上げ、 胸そらし	肩こり予防、猫背予防、手首等痛めないように手掌面は必ず自分側に。痛みや辛さが出る手前で保つよう伝える、基本姿勢で、
6	押し合い	大胸筋の強化、胸の前で指を組み、手首の痛い人は無理しない、手のひらは離さない
7	引き合い	握力の強化、三角筋の強化、みぞおちの前で両手を鉤状(かぎじょう)に握る、親指もくっつけてしっかりと握る、
8	脚組みひねり	腰周辺の柔軟性の向上、シートベルトが楽に、基本姿勢で背筋を伸ばす、股関節が痛い、腰痛の方は無理せず脚は組まないで、
9	踵上げへそ覗き	腹筋群の強化、腰痛予防、両手をお腹に、背筋を伸ばしたまま、「へそを覗くようにしながらお腹に力を入れ踵を上げる」は同時に行う。
10	腿はさみ	膝痛予防、0脚予防、脚幅はこぶし1つ分、手は力が入りやすい所で挟む。
11	腿上げ 2	転倒予防、歩行能力を高める、腰痛の方は無理しない、肘で膝を迎えない、肘は肩の高さで保持、背筋を伸ばして、
12	腿上げ 3	腹筋の強化、背筋を伸ばして行い、手だけでなく顔も一緒に動かさず、肘は肩の高さで保つ、腰痛の方は注意、
13	腰落とし	下肢の筋力強化、足関節の柔軟性を高める、腰痛予防、必ず椅子の背もたれを持つ、脚幅はバランスが取りやすい幅で開く、
14	踵上下	血流改善、エコノミー症候群対策、必ず椅子の背もたれを持つ
15	片脚伸ばし	膝、腰痛予防、浅く腰掛けて、片方の足は少し引いて、背筋を伸ばしたまま、視線は足先の1m先を見ながらゆっくりと伸ばす
16	ぱたか	発声練習、嚥下の強化、誤嚥予防、ペースと回数を提示して行う
17	深呼吸(腹式)	リラクゼーションが基本、横隔膜と腹筋の強化、基本姿勢で肩の力を抜き、手をお腹に置き吸う時は鼻から、吐く時は口から、

(注) 健康づくり課、指導するうえでのミニポイントより作成