

筑波大学附属病院デイケア
冬休みの宿題運動のまとめ

その① 器用さ

指回し



小さなボールをそっと包み込むように、両手の指のはらを合わせます。



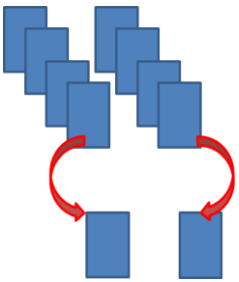
親指 人差し指 中指



薬指 小指 親指と人差し指

親指からゆっくりと、指をくるくる回していきます。慣れてきたら親指と人差し指を同時に、というように、二本ずつ同時に回してみましょう。

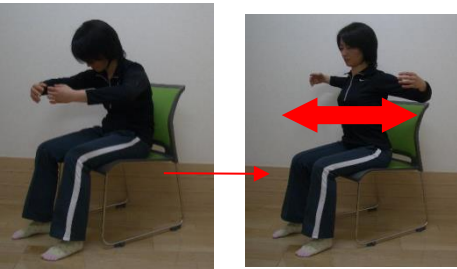
紙コップ重ね



- ①紙コップを10個準備する。
- ②手前に二つ紙コップ飲み口を上にしてを並べる
- ③遠くに置いた残り8つの紙コップを両手に一つずつとり,手前に置いた二つの紙コップに,すばやく重ねる。すべての紙コップを重ねる。
- ④重ねたコップを、左右それぞれの手で、元通りにばらばらにする。

その② 柔軟性

肩の柔軟性を向上させる運動



後ろからみた姿勢。ここを意識して！

- ①足は肩幅に開き、姿勢よく座る。お腹をのぞきこむように背中を丸める。
- ②手は、大きなボールをかかえているような形にする。
- ③息を吐きながら肩甲骨周辺を意識して胸を広げる。この時、肩甲骨をくっつけるようなイメージで。
- ④3~5回×1~2セットを目安におこなう。

足の柔軟性を向上させる運動



- ①片足を伸ばして座る（椅子でも床でも）。
- ②息を吐きながらゆっくりと体を前に倒す。膝が曲がらないように注意。お腹を太ももにつけるつもりで。
- ③20～30秒ほどゆっくりと呼吸をしながら、じっくりと伸ばす。
- ④反対の足も同様におこなう。

その③ バランスカ

バランスカに必要な背筋力の運動



背骨の周り
と腹筋を
意識しながら。

- ① 四つんばいの姿勢になります。
 - ② 息をゆっくりと吐きながら、片足を上げていきます。このとき、腰がそらさず、頭部からかかとまでが一直線になるようにします。
 - ③ ②の状態、約5～10秒ほど維持します。
 - ④ ゆっくりともとの姿勢に戻ります。
 - ⑤ 左右交互に8～20回×1～3セットを目安におこないます
- ※腰痛のある方は、腰をそらさないように注意しましょう。

片足立ち



腰に手をあてた状態で片足になり5～60秒、立位姿勢を保ちます。

苦手な人は、下の写真のように壁を支援にチャレンジしましょう。慣れてきたら、徐々に支える指の数を少なくして、バランスカを向上させましょう。



その④ 脚力

かかとあげ



ここに意識を集中してみよう

- ① 腹筋を意識して、立つ（または椅子に座る）
- ② つま先で地面をつかむよう意識しながら、かかとをあげる。この時、ふくらはぎの筋肉を意識して。
- ③ ゆっくりと10～30回×1～3セットを目安におこなう。

脚上げ



ここに意識を集中してみよう

- ① 腹筋を意識して、姿勢よく椅子に座る。
- ② 姿勢を崩さずに、ふとももの筋肉のハリを意識しながら、脚を床と平行になるまでゆっくりと上げる。この時、つま先を天井に向けると強度が強くなる。
- ③ 脚を上げたら5秒ガマン。
- ④ 1日に5～10回×1～3セット程度を目安におこなう。

その⑤ 握力

タオルの手繰り寄せ



ここに意識を集中してみよう

タオルを丸めて握ってもOK



- ① 腹筋を意識して姿勢よく座る。
- ② タオルの端を片手でつまむように持つ。
- ③ 指先と前腕を意識して、タオルを手繰り挙げる。手のひらに収まりきらなくなるまで続ける。
- ④ 反対の手も同様に、左右とも二回ずつおこなう。