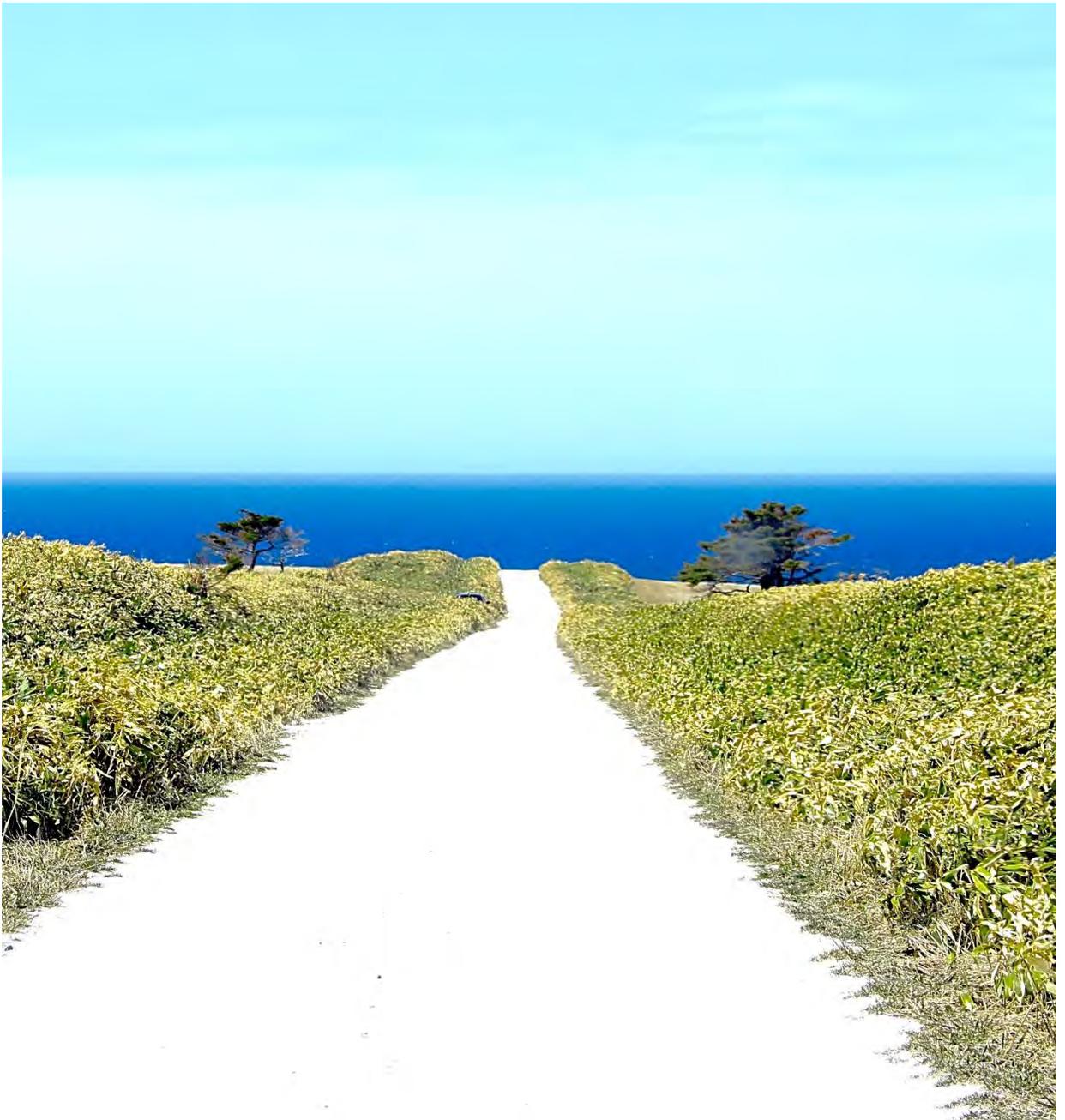


雨のち晴れ



発行日：令和5年7月28日





呼吸 体操

室内で椅子に座りながらおこなう呼吸体操は、歩行などの有酸素運動と置き換えても同等の効果が得られます。道具を必要としないその手軽さから、テレビを観ながら、ラジオを聴きながら取り組むこともできます。また、呼吸器の病気を患われる方はもちろん立位保持や連続歩行、屋外歩行が困難な方にも効果があるとされているため、幅広い方々に適応します。

今回ご紹介させていただく体操は、**A.首・肩・胸のストレッチ**
B.上下肢の筋力強化、**C.椅子に座った状態でおこなう有酸素運動**の3種類から成ります。全ての体操をもれなくおこなう必要性はなく「これなら楽にできる」と感じる、ご自身に合った体操のみをおこなっていただいても構いません。と言いますのも「今日も運動しなければ……」と気が滅入ってしまうと、運動習慣というのはどうしても継続することが難しくなります。負担を感じることなく、よい意味で適度に、習慣として定着することが大切です。

また、体操をおこなったことで呼吸が苦しくなったり、脈拍が極端に早くなったりと自覚される場合は、運動を中断するようにご注意ください。下記③つのポイントを押さえ、安全に取り組んでいただけますよう、よろしく願いいたします。

01 使用する椅子は少し高め(40cm程度)が好ましい。

02 適当な椅子がなければベッドに座りながらでもいい。

03 午前と午後、1日2回、週3回以上おこなうことを目標に。

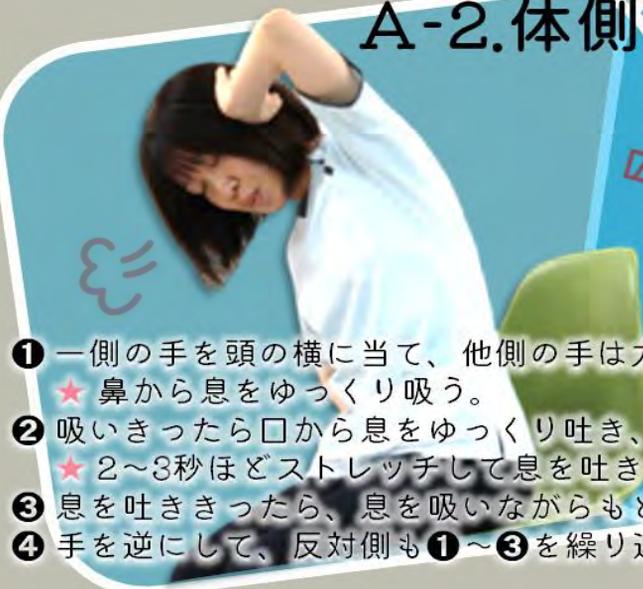
※次頁から方法を紹介します。不明な点はリハビリ職員までお問合せください。

A-1.首と胸のストレッチ



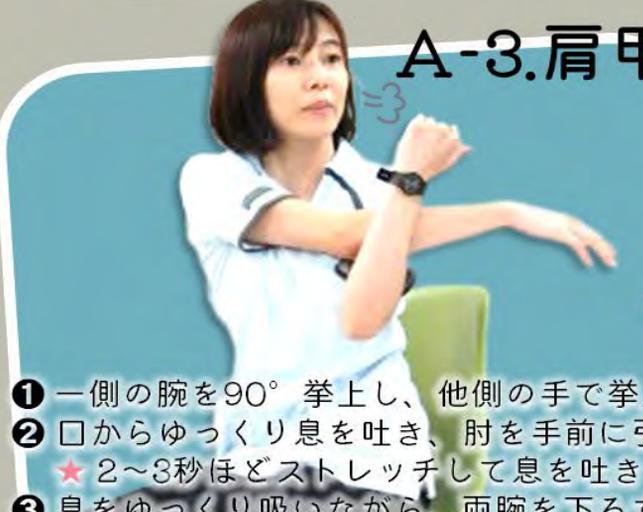
- ① 腕を自然に下げて椅子に座る。
- ② 手のひらを前に向け、鼻からゆっくり吸いながら首を後ろに倒す。
★ 同時に両手を後方に引き、胸を広げるように2~3秒ストレッチする。
- ③ 息を吸いきったら口からゆっくり息を吐きながら両肘を曲げて胸の前に。
- ④ 左右の肘と肘、小指と小指を合わせ、頭を抱えるようにして背中を丸める。
★ 2~3秒ほどストレッチして息を吐き切る。
- ⑤ ②~④を5回繰り返す。

A-2.体側面のストレッチ



- ① 一側の手を頭の横に当て、他側の手は力を入れず腰に置く。
★ 鼻から息をゆっくり吸う。
- ② 吸いきったら口から息をゆっくり吐き、頭に当たったほうの肘を持ち上げ体側を伸ばす。
★ 2~3秒ほどストレッチして息を吐ききる。
- ③ 息を吐ききったら、息を吸いながらもとの姿勢に戻る。
- ④ 手を逆にして、反対側も①~③を繰り返し、左右3回ずつおこなう。

A-3.肩甲骨のストレッチ



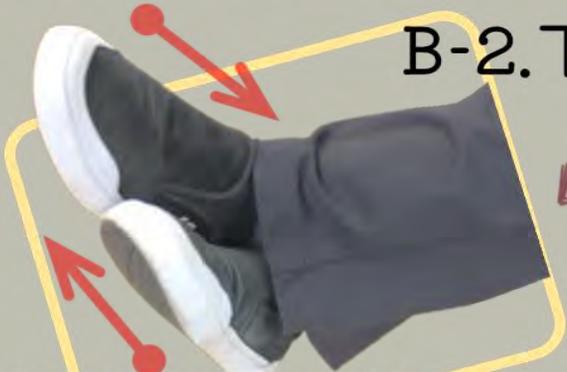
- ① 一側の腕を90° 挙上し、他側の手で挙上した肘を外側から押さえる。
- ② 口からゆっくり息を吐き、肘を手前に引き、肩甲骨を回すように首を同じ方向にひねる。
★ 2~3秒ほどストレッチして息を吐ききる。
- ③ 息をゆっくり吸いながら、両腕を下ろす。
- ④ 手を逆にして、反対側も①~③を繰り返し左右3回ずつおこなう。

B-1. 上肢の筋力トレーニング



- ① 指を上に向けて腕を横に伸ばす。
★手を伸ばした先に壁があるイメージで手の平で押すように。
★□をすぼめてゆっくりと息を吐きながら6秒間押し続ける。
- ② 息を吐ききったら自然に吸気し、両腕を下ろす。
- ③ 正面にも手を伸ばし、同様に手の平で押す。
★それぞれ5回ずつおこなう。

B-2. 下肢の筋力トレーニング



- ① 椅子のふちを両手でにぎる。
- ② 足首のところで両足を交差させる。
- ③ 下になっているほうの足は伸ばし、上の足は膝を曲げる方向に力を入れる。
- ④ □をすぼめてゆっくりと息を吐きながら、6秒間、姿勢を維持する。
- ⑤ 足を組み替えて反対側も同様におこなう。左右10回ずつを目標に。

B-3. 体幹の筋力トレーニング



- ① 椅子のふちを両手でにぎり、上に持ち上げる方向に力を入れる。
★下肢は床に踏ん張る方向に力を入れる。
★背筋を伸ばして、お腹に力が入っている感覚を確かめる。
- ② □をすぼめてゆっくりと息を吐きながら6秒間、姿勢を維持する。

全身に力が入るので息をこらえがちになりませんが息切れが生じないように呼吸しながら力を入れることが重要!!

C-1.有酸素運動-椅子ウオーキング



- ① 椅子に座ったまま腕を曲げ前後に振りながら歩く動作をおこなう。
 - ★ 歩く速さは各自のペースで無理のない程度としリズムカルにおこなう。
 - ★ 足を上げる高さは、楽に上げられる程度とする。
 - ★ 呼吸は4歩の間に吐いて、次の2歩の間に吸うパターンでおこなう。

C-2.有酸素運動-前後ステップ



- ① 片足を前方に出して踵を床につけ再び足をもとの位置に戻す。
 - ★ ひざを伸ばしてステップを踏むようにリズムカルに動かす。
- ② 反対の足も同様に繰り返しておこなう。
 - ★ 呼吸は2ステップの間に吐いて次の1ステップの間に吸うパターンでおこなう。

C-3.有酸素運動-ひざのまげのび



- ① 片足を上げ、ひざを伸ばしてから再び足をもとの位置に戻す。
 - ★ 足を伸ばしたら止めずにリズムカルに動かす。
- ② 反対側も同様に繰り返しておこなう。
 - ★ 呼吸は2回伸ばす間に吐いて次に1回伸ばすときに吸うパターンでおこなう。

体操方法については以上となります。文字も多く、正しくおこなうためには多少時間がかかるかもしれません。再度になりますが、不明点についてはリハビリ職員までお問合せください。

外 出行事のご紹介

CHECK
CHECK

4月下旬から5月上旬にかけて開催いたしました
“お花見行事”も盛況の内に終えることができました。

日常生活において、あまり歩くことのない凸凹とした歩道ややわらかな芝生の上を移動する場面もありましたが日々、リハビリテーションのなかで取り組まれている筋力トレーニングやバランス能力練習が功を奏したのか「それほど不安なく自信を持って歩けた。」とのご感想が多数聞かれました。そういった日頃の成果を確かめる機会にもなり、我々も喜ばしく思っています。



さて、当通所リハビリでは今年2回目となる外出行事として、兼ねてより多くのリクエストをいただいていた「お買い物外出行事」の開催が決定いたしました。

ご希望の買い物先を調査する事前のアンケートではショッピングモールやホームセンター、喫茶店や専門店で人気が集まりましたが、SNS等で話題となったお店も候補にあがり、皆さま方の「行ってみたい！」を叶える企画となっております。8月から9月の開催期間中に順次ご案内いたしますので、どうぞ楽しみにお待ちください。

 社会医療法人 恵和会 介護老人保健施設 アメニティ西岡

〒062-0034

札幌市豊平区西岡4条4丁目1番5号

Eメール amenity.nishioka@keiwakai.jp TEL (011) 854-5510 FAX (011) 854-3425

