

寝ていることが
多い人もOK

簡単!

楽に体が動かせる

らんらんらん

ADL体操

監修

成蹊大学名誉教授
ADL対応型高齢者体操研究会 会長
大久保洋子氏

チェックリスト

皆さん、こんな傾向はありませんか？

- 椅子に座るときにドスンと座ってしまう
- 少し歩くとすぐ腰かけたくなる
- 杖がないと歩行がやや不安
- 段差があると膝が気になる

※どれか1つでもあてはまれば、ADLが低下傾向にあります。ADL体操を取り入れてみましょう。

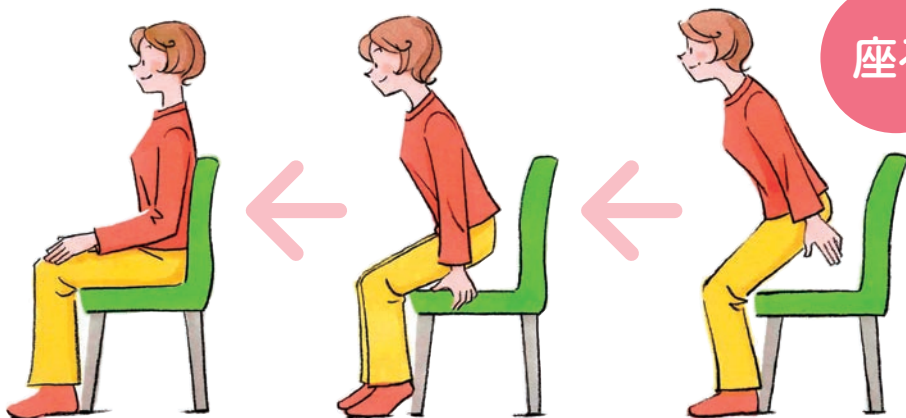
ADL体操とは、横たわる、寝返りをする、起き上がる、立つ、座る、歩くなど、ふだん体を動かせる能力(Activities of Daily Living=ADL)の回復と維持を目的とした体操です。正しい方法で楽しみながら体を動かすことで、さらに活動的な毎日を送ることができるようになります。今まで無理だと思っていた動きができる、心も豊かになって、活動的になるから不思議です。

季節は、屋外で過ごすのに気持ちよい秋へと変わり始めています。続けることで転倒や骨折予防につながる体操と、歩くのがやや困難な人にも楽しめる体操を紹介します。

体の老化に応じた正しい動きを見につけると、毎日が驚くほど快適になります。

椅子に座る・立ち上がる

座る



腰を椅子の背当てにつけ、背筋を伸ばす。

膝の後ろが座面の先端にあたら両手で座面をつかんで腰をおろす。

両手は脇に沿ってまっすぐ下ろす。

立ち上がる



上体をリラックスさせて、軽く足踏みをする。

手でももと座面を同時に押して、息を強く吐きながら、上げた足裏を床に踏みおろして、立ち上がる。

片方の足を椅子の下に引き込み、同じ側の手で座面の前方を持つ。他方の足裏を少し上げ、手はももに当てる。

※体操に使う椅子は折りたたみ椅子は不可です。足を引く位置に横の支柱がない椅子を使いましょう。

安全のためのポイント

- 体操を行う回数はできる範囲から始め、動かすことを第1の目標に。決して無理をせず、続けていくうちに回数を増やす
- 人と比べると体操ではないので、疲れが溜まらない程度に。まずは週1回ぐらいのペースから始める
- 体を動かして、痛みや腫れを感じたら無理に動かさず、回復を待つ
- 体操の効果は少しずつ現われるので、体の状態や生活のペースに応じてコツコツ楽しく行くと効果は確実

息を吐き出しながら、両手で座面を押し、首と上体を起こして背を伸ばす。自然に息を吸う。

目安

ゆっくり
4回
繰り返す



腰を椅子の背につけたまま、上体の力を抜いて両手をももの上に置き、息を吐き出す。自然に息を吸う。



食後しばらくたった後や、外出から帰宅した後などに疲れを感じたときにお勧めです。

リラックスと背伸ばし

後ろに引いた足を元に戻しながら息を吐き、自然に吸う。他方の足も同様に。

目安

左右交互に
4回
繰り返す



片方の足を引き、前膝を曲げて息を吐きながら背を伸ばす。自然に息を吸う。



椅子の後ろに立ち、背当ての上端に両手を当てて立つ。



足や膝、背をしっかりと伸ばし、歩くときのつらさが薄くなる体操

膝と背を伸ばす