

楽に体が動かせる

簡単！  
らんらんらん

# ADL体操

第2回

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？

- 長時間、椅子に座っていると、腰や背が痛くなる
- 物を持ち上げるときに苦勞する
- 横に体重を移動するとぐらつく

※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体操は、横たわる、寝返りをする、起き上がる、立つ、座る、歩くなど身のまわりのことができる能力(Activities of Daily Living = ADL)の回復・維持を目的とした体操です。体が思うように動かせない、寒くて外にでるのがおっくう、などの理由で家の中でゴロゴロしては、心も老化してしまいます。

冬の時期は、暖房の利いた部屋にこもりがち。ADL体操を行って正しい方法で楽しみながら体を動かしてみませんか。心も豊かになって活動的になります。

今回は、椅子に座って作業する際のポイントと、膝や腰に負担のかからない物の持ち上げ方を身につけましょう。普段の動きが驚くほど楽になります。やり方、続けることで、転ばない体をつくり、転倒予防につながる体操も紹介します。

肘をテーブルについて  
背中を休ませ、  
足踏みをする



テーブルに近づいて  
座り、クッションなど  
を腰にあてる



椅子に座って何かをするときは、クッションなどを用いて、腰が椅子の背あてから離れないことが大切です。疲れる前に、両肘をテーブルについて休むようにしましょう。ふっふっと息を吐きながら足踏みをする、などの息抜きをするのがよいでしょう。

正しい動きを身につけると、今まで無理だった動きも楽にできるようになり、毎日が活動的に過ごせます。

椅子に座って作業する・物を持ち上げて運ぶ



持ち上げるときは、この姿勢で



このような姿勢でものを  
持ち上げないように



重い物を持ち上げたり運んだりするとき、腰椎や背中の筋肉に障害を起こすことがよくあります。物を持ち上げるときは、なるべく膝を利用しましょう。物を運ぶ時にも、両足に同じ重さがかかるようにし、重い物は2つに分けて持つなどの工夫をします。

※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。
- 疲れがたまらない程度に行い、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。

## ADL体操のメリット

- 年齢が高くなるにつれ低下してくる日常の動きを、回復させる。あるいは今の能力を保ち続けることができる。
- 体を無理なく動かして再生能力を活用し、体の委縮を防ぐ。血液の循環もよくする。
- 体を動かすことで活動的になり、心に若々しさを取り戻す。

目安

ゆっくり  
4回  
繰り返す

②腕を腰の後方に回し、手のひらを内側に向けて指を組み、息を吸いながら胸を張る。

③肘を曲げて振りながら、軽く足踏み8回。



①両足を肩幅に開き、両手指を胸の前で軽く組む。息を吐き、膝を曲げて手のひらを前方に押し出し、腹部を引っ込める。



肩と膝の機能を高めながら、腹筋と背筋の力を保つ運動です。

背を縮めて伸ばす

目安

左右交互に  
4回  
繰り返す

体重をかけていない  
脚の膝は伸ばす

③肘を曲げて振りながら、軽く足踏み8回。



①両手を腰にあて、左足を1歩横に開いて、息を吐きながら腰を下に落とす気持ちで両膝を曲げる。

②息を吸いながら左膝に体重をかけて移動させ、息を吐いて足を元に戻す。右足を横に1歩開いて同様に。



両膝を曲げて、片側に体重をかけて移動し、元に戻す体操。転びにくい体をつくるのに役立ちます。

体重移動をスムーズに