

楽に体が動かせる

簡単!

らくらく

# 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

ADL体操とは、横たわる、寝返りをす  
る、起き上がる、立つ、座る、歩くなど身の  
まわりのことができえる能力(Activities  
of Daily Living=ADL)の回復や維持  
を目的とした体操です。

冬には、寒くて外出を控え、家の中でも  
動くことが少なかったのではないでしょ  
うか。いつの間にか筋肉や関節の機能が  
低下し、つまずきやすくなるなど、姿勢の  
変化を修正するバランス力が衰えてしま  
うのもこの時期です。

肩や首、肘など、冬に低下した上半身の  
機能を、ADL体操を行って早めに回復  
しましょう。心も豊かになって活動的に  
なります。

今回は、肩や肘の関節や筋肉をやわら  
かくして、高いところに手を伸ばしたり、  
物を取ったりしやすくするための体操で  
す。体操を行ううちに、普段の動きが驚く  
ほど楽になります。

## チェックリスト

皆さん、こんな傾向はありませんか？

- 高いところにある物が取りにくい
- 洗濯物を干すときに苦勞する
- 腕を真上に伸ばしにくい

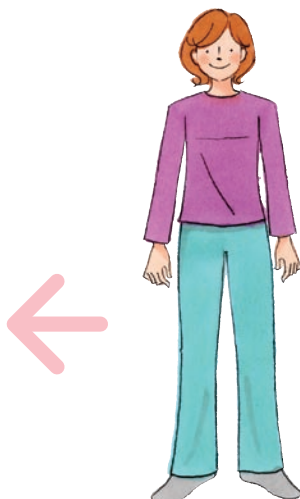
※どれか1つでもあてはまれば、ADLが低下傾向にあります。ADL体操を取り入れてみましょう。



3 息をゆっくり吸いながら両手を斜め上に開いて上げる。



2 両手の肘を曲げて胸の前に交差させる。



1 両足を肩幅に開いて立つ。

5 息を吐きながら右側の膝を軽く曲げ、両腕を伸ばし、体を右側に曲げる。このとき、体重をかけていない左側の膝は伸ばす。



4 フツと息を吐いて両肘、両膝をイラストのように曲げる。



6 息を吸いながら両腕を体側に下ろす。

1に戻り、逆の左側も同様に。

体側を伸ばし肩関節の機能を高める  
肘を曲げ伸ばし、肩関節を柔らかくして機能を高める運動です。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ます。毎日が活動的に過ごせます。

目安

左右交互に  
4回  
繰り返す

## 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。
- 疲れが溜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。

## 腕と肩、背中を伸ばし、上半身の機能を高める

両腕や肩、肘をまんべんなく動かし、上半身の筋肉を使って機能アップに役立つ体操です。

目安  
左右交互に  
4回  
繰り返す

1 両足は肩幅に開く。フッフッと息を吐きながら軽く膝を曲げ、両腕を前後に振る。

2 息を吸いながら両腕を前から上に伸ばす。

3 ゆっくり息を吐きながら右腕の肘を曲げて下方に下げ、左腕は上のほうに伸ばす。

4 息を吸いながら右手を上へ伸ばし、両手を上へ伸ばす。

5 両手を開いて体側に下ろす。  
1に戻り、逆の左肘を曲げて同様に。

