

楽に体が動かせる

簡単!

らくらくらく

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、寝返りを打つ、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)の回復や維持を目的とした体操です。

暑さが厳しい夏は、日中に街や郊外に出かけることが少なくなり、冷房の利いた部屋の中ばかりでは体に悪いと思いつて、暑さに耐えながら無理に体を動かしても、長続きしないものですし、かえって体調を崩すこともあります。

そこで今回は、椅子に座ったままの楽な姿勢で、無理なく上半身の機能低下を回復させるADL体操を紹介します。指や手首、肩や肘などの関節や筋肉を柔らかくし、またタオルを使った運動で握力を回復・維持させます。布巾をきつく絞ったり、物をつかんだり、びんなどのふたを開けたりする力を付けるのに役立つ体操です。続けて行ううちに、普段の動きが驚くほど楽になります。

チェックリスト

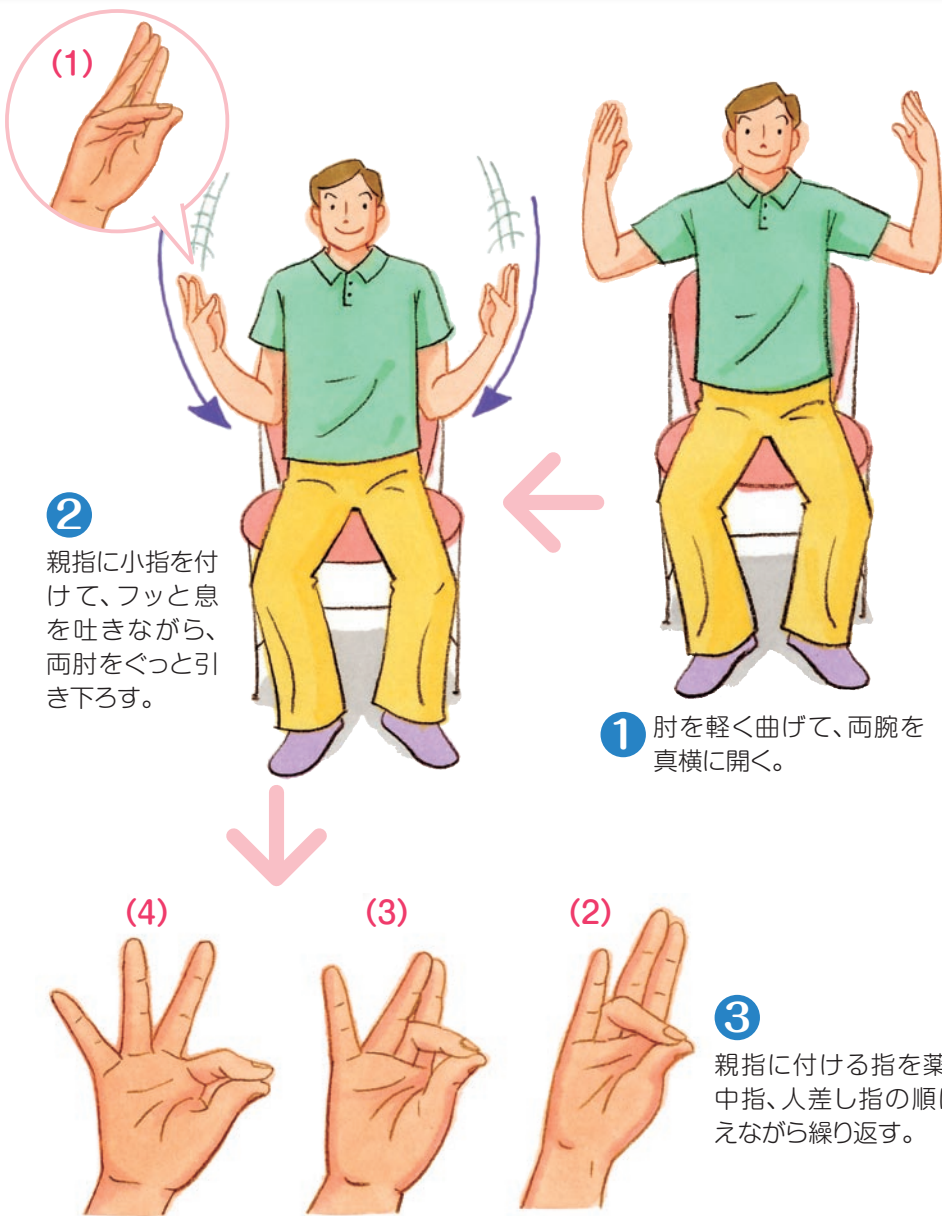
皆さん、こんな傾向はありませんか？

- 布巾などがきつく絞れない
- ペットボトルのふたを開けづらくなった
- 物をつかんでも、つい落としてしまうことがある

※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。

指先や肘、肩関節の機能を高める

指や腕の筋肉を使い、肘や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、毎日が活動的に過ごせます。



1 肘を軽く曲げて、両腕を真横に開く。

2 親指に小指を付けて、フッと息を吐きながら、両肘をぐっと引き下ろす。

3 親指に付ける指を薬指、中指、人差し指の順に替えながら繰り返す。

目安

(1)~(4)を
4回
繰り返す

※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。血液の循環もよくなる。
- 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

ゆっくり息を吐きながら、手首と肘を内側から外に向けてひねる。

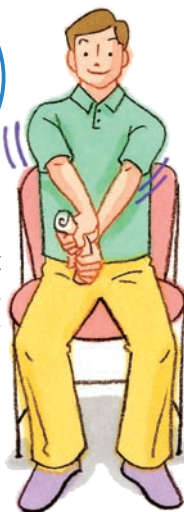
1

両手の平を上に向け、お盆を載せるように肘を曲げる。



目安

左右交互に
4回
繰り返す



3

布巾を絞る要領で、両手首を内側にひねって絞る。

4

1に戻り、右手に布巾を持ち替えて繰り返す。

2

開いた腕を閉じ、お腹の前で布巾の上方に右手を下からあてる。

1

折りたたんだ布巾の下方を左手で持ち、両腕を軽く開く。



手首や肘をひねる動作は難しく思えますが、布巾を絞る、ビンのふたをひねってはまず、衣服の袖に手を通す、背中を洗うなど、全て手首や肘をひねっています。それらの動きが衰えないようにする体操です。

手首と肘をひねり、握力を強くする