

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) の回復や維持
を目的とした体操です。

樹木が色づく季節を迎えると、いつの間
にか朝夕が冷え、肩をすくめることが多く
なってきます。秋は気候もよく体を動かし
やすい時期です。ADL体操を実践して、
関節や筋肉の機能を回復させましょう。

今回は、横になったままの楽な姿勢で、
体をほぐし、上半身や脚力、腹筋を維持す
る体操を紹介します。また、ベッドや布団
での寝起きの動きはちょっとしたはずみで
手首や足首をひねりがちなので注意が必要
です。正しい動きを身につけると、毎日が
より快適になります。

チェックリスト

皆さん、こんな傾向はありませんか？

- 目が覚めても
起き上がりにくい
- 起床した後も体が
シャキッとしない
- 寝るときに体の向きを
変えづらい

※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。

寝起きの正しい動作を身につける

ベッドや布団での寝起きの際に、手首や足首をひねったり、腰を痛めないようにするために
役立つ正しい動きをマスターしましょう。イラストはベッドですが、布団の場合も同じです。



1

布団やベッドに両手をついて、背を伸ばしたまま片膝ずつのせて上がる。



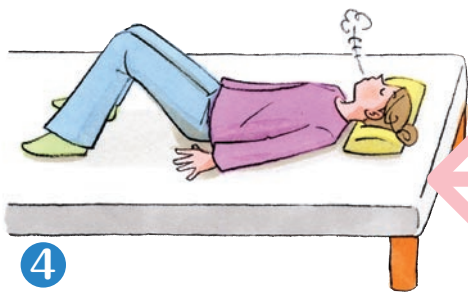
2

手と膝を使い、両手がイラストのように枕の手前横にくる位置まで移動する。



3

横向きに腰をおろし、下になる肩と腕を体の前に入れ込むようにして横になる。



4

膝を立てたまま、腕を軽く開いて仰向けになり、枕の位置を直す。ゆっくりフーッと息を吐いて自然に息を吸う。数回この呼吸を繰り返す、片足ずつ膝を伸ばす。

ポイント

- 起き上がるときは、③の横向きになって両膝を曲げた姿勢から順序を逆にたどる。
- 早く横になり、体を休めたいときでも慌てず、ゆっくりとした動作で行う。起きて活動した後は腰に疲れが溜まりがち。仰向けになる前に、③の横向きの状態のまま腰を休ませてもよい。

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。

目安

ゆっくり
4回
繰り返す



1

膝を立てたまま、ゆっくり息を吐きながら、両手を握り胸に引き寄せて肘を曲げる。



2

息を吐きながら、ゆっくり両指を開き、腕を伸ばす。

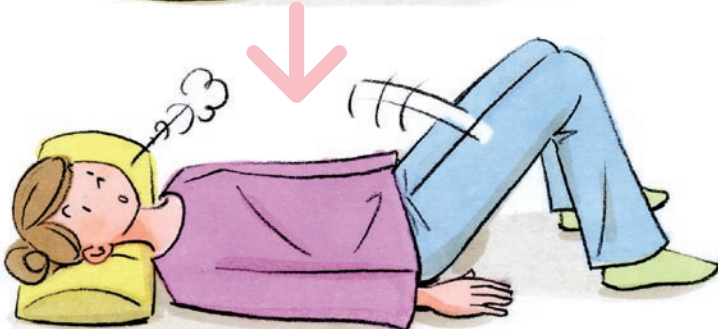
目安

左右交互に
4回



1

両腕は自然に伸ばし力をぬく。ゆっくり息を吐きながら、片方の膝を曲げて胸の上に引き上げる。



2

ゆっくり息を吐きながら、足裏を床面に下ろし、両膝を立てた状態に戻す。他方の足も同様に引き上げる。

ポイント

両方の膝を同時に引き上げると腰に負担がかかるため、必ず片方ずつ行う。

肘の曲げ伸ばし

腰や足の疲れを取る

一日をスタートする際に、体の慣れや意欲に刺激をもたらす運動です。就寝時にはその疲れを取り除きます。