

## 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

- 加齢による関節や筋肉の機能の低下を、体を動かすことで刺激を与え、再生能力を高める。体の機能の維持・回復を図る。
- 体操の中に、日常生活に役立つ上下、左右の体重移動や、脊柱のずれを正すひねり、歩くために必要な筋肉や骨、関節の機能を高める動きを取り入れている。
- 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。

②

次に引き寄せた左足を一步後退し、右足も同様に後退させると同時に拍手をする。

①と②の動きを2~4セット行う。



## 拍手と足踏みのバランス運動

①

右足を一步前に出し、左足を引き寄せると同時に拍手をする。



## 横に移動するバランス運動

④

体を右に向け、右足のかかとをトンと床につけ、同時に拍手をする。

①~④の動きを2~4セット行う。



③ 左足を真横に踏み出す。



② 右足を左前に交差させる。



① 左足を1歩横に踏み出す。



冬の間に低下した活動力をつけてバランス力を保つ

寝ていることが  
多い人でも

楽に体が動かせる

簡単!

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

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。

春は気候もよく過ごしやすいため、外出する機会も増えてきます。買い物や医療機関などに行ったり、あるいは趣味活動や小旅行で歩くことも多いものです。ちょっとした段差でつまずいたり、バランスを崩して捻挫などのけがをしないように、ADL体操で正しい動かし方を習得しましょう。正しい足の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

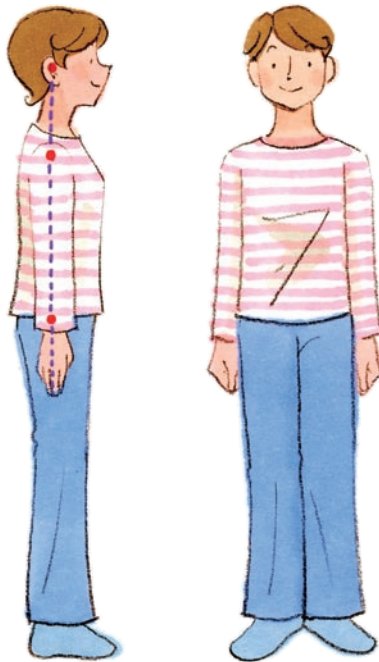
皆さん、こんな傾向はありませんか？

- 少しの段差でつまずくことがある
- 体重を急に移動するとふらつく
- 15分以上立っているとつらくなる

※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。

## 立つ

体重が両足に均等に、また足の3点「かかと・親指・小指」にかかるようにする。横から見ると、耳と肩と手首の中央を結ぶ線が一直線になるのが理想的。胸を落として背が丸くなると、腰などへの負担が大きくなるので、背筋をきちんと伸ばしやや顎を引くように心掛ける。



## たごころする・まごころする

体の老化にあわせて、立ったり歩いたりするときの正しい姿勢を身に付けましょう。年を重ねると、足を前に踏み出すとき、つま先が上がりにくくなります。そのために少しの段差でつまずいたり、ふらついたときに踏みとどまる能力も低下しているので転倒する危険性もはらんでいます。日常生活の中の事故を防ぐためにも、ぜひ正しい体の動かし方を習得しましょう。毎日がより快適になります。

## 歩く

歩くときは、顎を引き気味にすると姿勢がよくなり、かかとを前に出しやすくなる。

- ① かかとを前に出しにくいときは、背筋をできるだけ伸ばして足踏み運動から始めてみる。
- ② 歩き始めるときは、かかとを膝より前に出す、という気持ちを意識する。