

寝ていることが
多い人でも

楽に体が動かせる

簡単!

らくらくらく

ADL体操

ADL体操とは、ふだんの生活に欠かせない、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。年を重ねると、反射が鈍くなり、動きのリズムが緩慢になりがちです。例えば、衣服を脱いだり着たり、立ち上がって動いたり歩いたりといった日常の動作すべてに時間がかかり、また動く回数が減ったりするようになります。これらは、脚の骨、筋肉、関節やアキレス腱の機能の低下によって起こります。ADL体操は、これらの機能の維持や回復にも効果があります。正しい動きを身につけると毎日がより快適になります。

今回は、とっさのときに対応できるバランス力と、転ばないために脚力を強くする運動を紹介します。

チェックリスト

皆さん、こんな傾向はありませんか？

- 体重を急に移動するとふらつくことがある
- 少しの段差につまずきやすくなった
- 15分以上、まっすぐ立ってられない

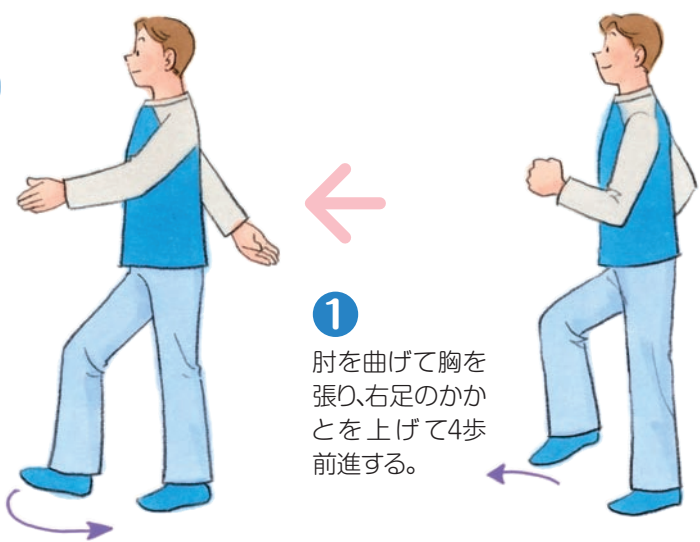
※どれか1つでもあてはまれば、ADLが低下傾向にあります。ADL体操を取り入れてみましょう。

かかとを上げて前進 かかとをつけて後退

バランスよく移動できる能力を回復させる運動です。

目安
ゆっくり
4回
繰り返す

② 左足からかかとを床につけて4歩後退する。
同様に左足から前進し、右足から後退する。



③ ゆっくり力を抜いて足を元に戻す。
左足を一步前を出して同様に。

② 両手を右腿の上部にあて、体重を右足にかけて膝を曲げる。このとき左足のアキレス腱を伸ばす感じで。

① 右足を一步、前に出す。

膝とアキレス腱を 強くする

アキレス腱を伸ばし、膝と足首の強化に役立ちます。前方への体重移動がスムーズにできると、膝や腰の力も高まります。

目安
左右交互に
4回
繰り返す

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

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

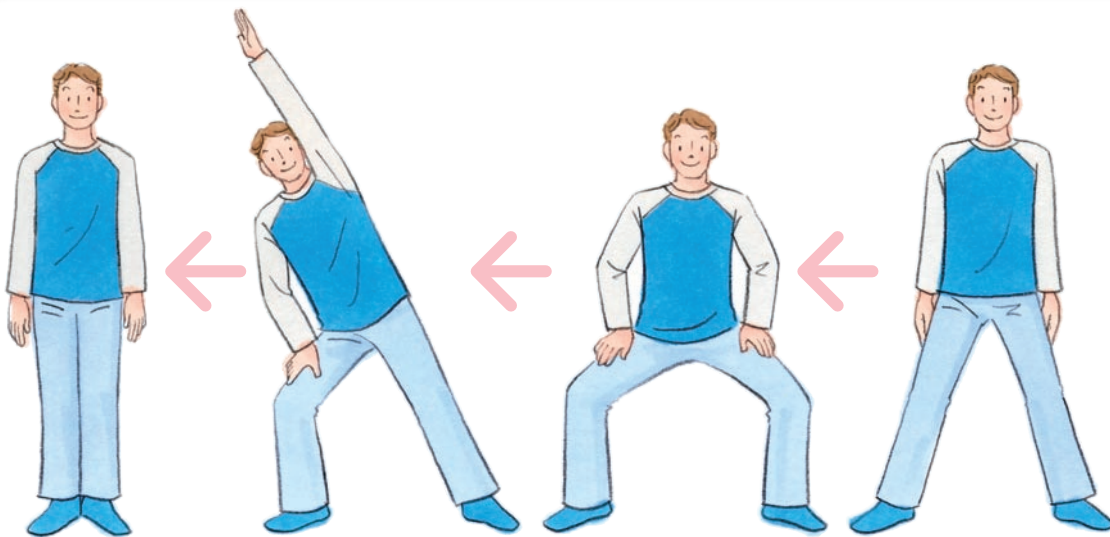
ADL体操のメリット

日常生活に必要な上下・左右の体重移動、脊柱のずれを正すひねり、歩くために必要な筋肉・骨・関節の働きを高める。加齢による筋肉の委縮を防ぎ、血液の循環をよくする。

実際に、約20分のADL体操を数人のグループで週に1回、16週間続けたところ、股関節と脚の筋肉がよく伸びるという結果が出た。

脚筋肉の伸展力に見られた効果の例(単位:cm)

	ADL体操前	実践後	差
車椅子使用の片マヒの男性66歳	1.5	3.0	+1.5
家の中に閉じこもりがちな女性88歳	-2.0	1.5	+3.5
元気な女性65~80歳平均	10.1	13.2	+3.1



4
ゆっくりと力を抜いて足を元に戻す。

左足を横に出して同様に。

3
左腕を耳につけるようにゆっくり伸ばしながら、右側に体重を移動させる。このとき右手は腿の上部にあてたまます。

2
両手をそれぞれ両方の腿の上部にあて、息をゆっくり吐きながら膝を曲げて腰を落とす。

1
右足を横に出し、肩幅よりやや広く足を開く。

横に体重を移動して体側を伸ばす運動です。足首や股関節、肩関節や脚の筋力を強化し、左右のバランス力がつきます。

膝を曲げて体重を移動

目安
左右交互に
4回
繰り返す

目安

ゆっくり
4回
繰り返す



3
両腕を下ろし、肘を軽く曲げて8回、足踏みをする。

2
息を吐きながら両腕を斜め上に伸ばし、胸を大きく広げる。

1
両足を軽く開いて立ち、ゆっくりと息を吐きながら、両肘を曲げて胸を抱え込みながら顎を引く。

背中や胸の筋肉をリラックスさせ、姿勢を良くする運動です。気温の低下で肩が内側に入り背中が丸くなりがち。この運動で元氣よく。

胸を閉じてゆっくり開く