

**但馬地域のPT・OT・ST 監修
生活行為に応じた効果的な個別機能訓練
を実施するための運動プログラム**



平成 30 年 3 月

[実施機関]

兵庫県但馬県民局但馬長寿の郷
(但馬圏域リハビリテーション支援センター)

[協力機関]

- (一社) 兵庫県理学療法士会但馬ブロック
- (一社) 兵庫県作業療法士会但馬ブロック
- (一社) 兵庫県言語聴覚士会但馬ブロック

発行にあたって

高齢になっても、住み慣れた自宅で生活を送るためには、生活機能の維持・向上が欠かせません。とりわけ、何らかの疾病治療により医療機関を退院、あるいは機能回復訓練を終え介護老人保健施設を退所された後に、自宅で過ごすためには、引き続き、適切なリハビリテーションが必要だと考えています。

このため、介護保険サービス等により、通所や訪問によるリハビリテーションを継続して受けていくことが望まれます。しかしながら、様々な理由によって、必ずしもそうはなっていないのが実態です。

但馬長寿の郷では、職員である理学療法士や作業療法士が、地域ケア会議への参加や但馬各地を訪問するなかで、「医療機関退院後や介護老人保健施設退所後に、デイケアや訪問リハビリテーションを利用できない方が存在すること」、そして、「生活機能を向上させるため、継続して個人に応じた機能訓練が求められていること」に気づきました。

このような状況を少しでも改善し、自宅で健やかに過ごしていただくために生活機能を向上させる訓練を受ける機会を増やすべく、①リハビリテーション専門職が、退院・退所時の運動指導や運動プログラムを作成する、②デイサービス等における個別機能訓練プログラムを作成する、といった場面において活用できるものとして、関係団体からご助言もいただきつつ、本書を作成いたしました。

本書が、必要とされる方に適した個別のリハビリテーションを身近でうけるための手引きとして活用されることを期待しています。

また、この冊子については、今後ともさらなるバージョンアップを図ってまいりますので、ご理解、ご支援くださるようお願いいたします。

最後に、とりまとめに当たり、ご協力いただいた皆様には、心よりお礼申し上げます。

目 次

本書の目的・特徴・活用方法	1
運動を実施する際の注意点	3
運動プログラム	
1. 座位バランス動作	5
2. 立ち上がり動作	9
3. 立位保持・バランス動作	15
4. 応用歩行	27
5. 更衣動作	35
6. 入浴動作	39
7. 手指の巧緻な運動	43
8. 咀嚼・嚥下動作	51
9. IADL 動作	65
終わりに	69

但馬地域の PT・OT・ST 監修

『生活行為に応じた効果的な個別機能訓練を実施するための運動プログラム』作成メンバー

本書の目的

この運動プログラム（以下、「本プログラム」という。）は、医療機関退院後や介護老人保健施設退所後に「**デイケアや訪問リハビリテーションサービスを利用しない方が**、継続して個人に応じた機能訓練を実施すること」を支援する目的で作成しました。

そのため、本プログラムは以下の使用場面を想定しています。

- リハビリテーション専門職が実施する、退院・退所時の運動指導や運動プログラムの作成
- デイサービス等における利用者に応じた個別機能訓練プログラムの作成

本書の特徴

単関節運動を中心とした従来の「機能訓練」ではなく、生活期のリハビリの視点から生活場面を想定した、「生活機能の向上」のための複合的な運動プログラムです。

本書の活用方法

○リハビリテーション専門職の皆さんへ

退院・退所時の運動プログラム作成、運動指導時にご活用ください。

本プログラムに含まれない運動を指導される場合にも、本プログラム同様に運動の目的や方法、実施回数に加えて注意点なども記載するようにしてください（次ページ図参照）。

また、運動プログラムを受け取り、利用者と共に機能訓練を実施するのは介護・看護職です。そのため、「マッサージ」「良肢位・不良肢位」や「安定性」などのあいまいな表現や、「SLR」「徒手抵抗」、「抗重力伸展」などの専門用語は避け、誰が見ても分かりやすい表現を心がけて下さい。

○介護・看護職の皆さんへ

介護支援専門員（以下、「ケアマネジャー」という。）を介して、本プログラムを基にリハビリテーション専門職が作成した運動プログラムが手元に届くことがあります。そのため、本プログラムの内容を理解しておいてください。実際には、本プログラムにはない運動が含まれている場合もありますが、本プログラムと同様に運動の目的や方法、実施回数に加えて注意点なども記載されていますので、貴事業所での個別機能訓練等に取り入れて実施してください。

また、貴事業所を利用している利用者の個別機能訓練プログラムを作成する場合にもご活用いただけます。その際には、ケアプランのニーズや短期目標を基に目標（維持・改善したい動作）を決め、その実現に必要な運動を選択するようにしてください。運動の種類が多い場合には、利用者とは相談して、無理のない範囲で運動を選択するようにしてください。

〇〇 〇〇さん運動プログラム

何のために運動を行うのかを明記しましょう。

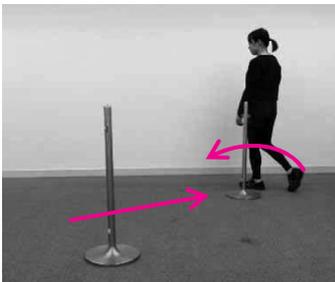
目標：歩行器を使って、お彼岸参りに行くことができる。

《運動する上での注意点》

- ・息切れがあれば、落ち着くために休憩をしましょう。
- ・実施してほしい順に作成しています。何回かに分けて行っても構いません。

一度に全部を行えない場合もあるため、優先順位を示す。

1. 方向転換



【目的】障害物をよけながら、歩くことができる。

【方法】1) コーンなどを複数配置する。

2) 歩行器を使用して一番遠くのコーンの周りを回って戻る。

【回数】5分程度歩き続ける。

【注意点】転倒には十分注意しましょう。

2. またぎ



1つ1つの運動の目的を明示します。

【目的】障害物をまたぐ動作や階段昇降がしやすくなる。

【方法】1) 平行棒を持って立つ。

2) 平行棒内に置かれた障害物をまたぐ、昇降する。

【回数】3往復程度

3. 膝を伸ばす運動



写真やイラストを使って、相手に伝わる工夫をします。

【目的】歩行、階段昇降やまたぎ動作などに必要な膝を伸ばす筋力を強くする。

【方法】1) 椅子に深く腰掛ける。

2) ゆっくり膝を伸ばす。

3) 最後まで伸ばしとところで、同時に足首を反らせる。

4) ゆっくりと足をおろす。

【回数】5回×3程度

問い合わせなどがあるかもしれませんので、所属と氏名、作成日時などを記載します。

平成〇〇年 〇月〇〇日

〇〇病院 理学療法士 〇〇 〇

運動を実施する際の注意点

(1) 運動を始める前に

次のような持病のある方は、運動を始める前にかかりつけの医師に相談しましょう。

- ・膝痛や腰痛などの整形疾患：運動により強い痛みが発生することがあります。
- ・循環器疾患：運動により急に血圧が高くなることがあります。
- ・呼吸器疾患：息切れが起こる場合があります。

(2) 運動の実施、中止の判断

事故の予防と運動後の疲労を軽減するために、準備運動と整理運動を行いましょう。運動中の中止や休息、中止の判断をする場合、以下を参考にしてください。

Anderson の基準の土肥変法

運動を行わないほうがよい場合	
1	安静時脈拍数 120 回／分以上
2	拡張期血圧 120mmHg 以上
3	収縮期血圧 200mmHg 以上
4	動作時しばしば狭心痛を起こすもの
5	心筋梗塞発作後 1 ヶ月以内
途中で運動を中止する場合	
1	運動中、中等度の呼吸困難が出現した場合
2	運動中、めまい、吐き気、狭心痛が出現した場合
3	運動中、脈拍が 140 回／分以上になった場合
4	運動中、1 分間 10 回以上の不整脈が出現した場合
5	運動中、収縮期血圧が 40mmHg 以上または拡張期血圧が 20mmHg 以上上昇した場合
途中で運動を休んで様子を見る場合	
1	脈拍数が運動前の 30%以上増加した場合
2	脈拍が 120 回／分を超えた場合
3	1 分間 10 回以下の不整脈が出現した場合
4	軽い息切れ、動悸が現れた場合

※ それ以外にも、運動中に痛みや違和感などがあれば運動を中止し、運動実施の可否やリスク、運動強度などをかかりつけの医師に相談してください。

(3) 安全の確保

- ①座位で行う運動：背もたれがあり、安定感のある椅子を選びましょう。
- ②立位で行う運動：転倒することのないよう、平行棒や手すり、椅子の背もたれなどのある場所を選ぶようにしましょう。

1 座位バランス動作

(1) 座位バランス動作に必要な要素

私たちは、日常の様々な行為を座って行っています。

- 例) ・遠くの物や足元にある物を取るために手を伸ばす。
・衣類を座った状態で着脱する。

座位でこのような活動を行うためには、次の2つの要素が必要です。

- ①上半身（体幹や上肢）をさまざまな方向に動かしてもバランスを崩すことなく姿勢を保つことができる、頸部・体幹の柔軟性や上半身を支える体幹の筋力
- ②踏ん張るための下肢の筋力

また、立ち上がるための準備として、体幹を前傾させて、足底に重心を移動させる際にも座位でバランスを取る必要があります。

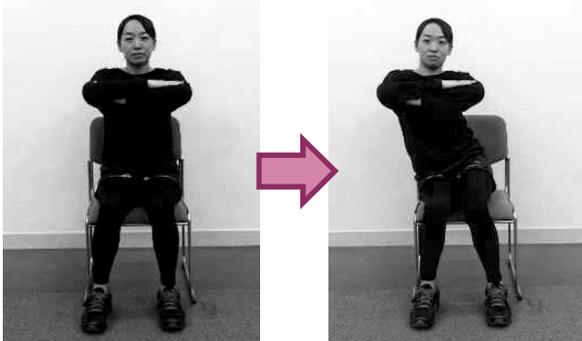
本プログラムは、座位でバランスを保つために必要な、体幹の筋力と柔軟性を養うための体操です。

(2) 運動を行う上で注意すること

安定感のある椅子を使用するようにしましょう。肘掛けがある方が安心ですが、肘掛けにもたれないように注意してください。

座位バランスは、立位バランスを高めるために必要な体幹の機能を高める役割もあります。そのため、立位バランスの運動が行いにくい場合には、座位バランス運動から始めるようにしましょう。

1-1 骨盤を左右に傾ける



【目的】左右に体を動かし、バランスを保つことができる。

【方法】1) 顔はできるだけ動かさずに片方のお尻を上げる。

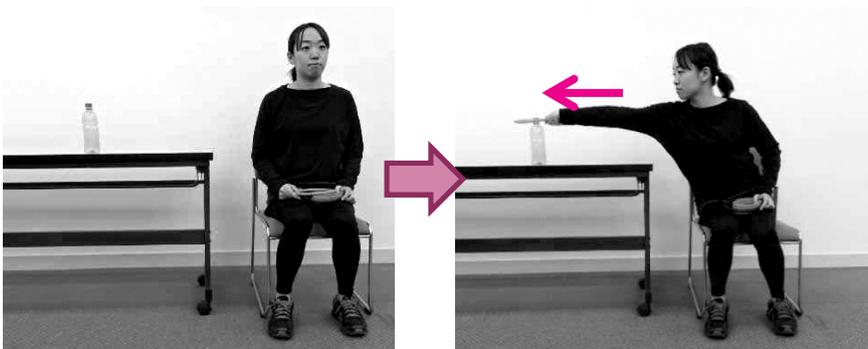
2) 反対側のお尻を上げる。

【回数】左右各5回程度

ワンポイント!

- ・最初のうちは椅子などに手をつけて行っても構いません。
- ・慣れてくれば、腕を組んで行うようにしましょう。

1-2 左右に手を伸ばす



【目的】左右に体を動かし、バランスを保つことができる。

【方法】1) 肩幅程度に足を広げて座る。

2) 輪を持ち、背もたれから背中を離して体を起こす。

3) 右手を伸ばして、右側に置かれたペットボトルなどに輪を通す。

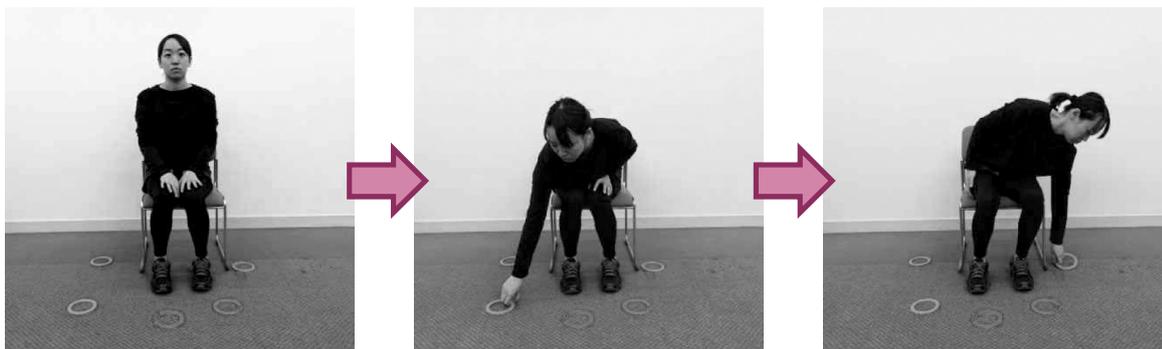
4) 左側も同様に行う。

【回数】左右各5回程度

ワンポイント!

- ・慣れてくれば、徐々に遠くにペットボトルなどを置くようにしましょう。
- ・また、両脚を閉じると難易度が上がります。
- ・横だけではなく、斜め前や斜め後ろに置くのも良いでしょう。

1-3 左右に手を伸ばす



【目的】 バランスを保って足元の物を取りやすくする。

【方法】 1) 輪投げの輪やお手玉などを足元に多数置く。

2) 椅子に腰掛けた状態で手を伸ばして取る。

【回数】 3回程度

運動時の注意点！

- 椅子からの転落には十分に注意してください。
- 大腿骨頭置換術や人工関節置換術後の利用者については、この運動を行っても良いかどうか、かかりつけ医に相談しましょう。

ワンポイント！

- 時間内にどれだけの物を拾うことが出来るのかを競っても良いでしょう。

2 立ち上がり動作

(1) 立ち上がり動作に必要な要素

ア 椅子からの立ち上がり

椅子から立ち上がるには、次の2つの動作が必要です。

- ①水平移動：体幹を前傾させ、お尻に乗っている上半身の重みを足底に移動させる。
- ②上下移動：膝を伸ばし、お尻を上げる。

上半身の重みを足底に移動させるために、浅く腰掛け、足を引き、体幹を前傾させて重心を移動させます。足底に上半身の重みが移動できたら、立ち上がりの準備が整ったことになります。

準備が整えば、あとは膝を伸ばしてお尻を上げ、立位の完成です。

大腿の筋力がしっかりしていれば、容易に立ち上がることができますが、筋力が低下していると、なかなかお尻が上がりません。そのため、大腿の筋力の程度によって立ち上がり方法を変えています。

本プログラムでは、筋力が弱い人、強い人、それぞれの立ち上がり方法を考慮し、下肢の筋力を養うための体操です。

イ 床からの立ち上がり

床からの立ち上がりは、次のような手順で行います。

- ①座った状態から床に手をつき四つ這いになる。
- ②台などに手をついて膝立ちになる。
- ③体重を片方の膝に移動させ、もう片方の膝を立てる。
- ④立てた足に体重を移してしっかりと踏ん張り、両手で体を支えてお尻を上げる。

この①～④の手順をしっかりと行うためには、次の3つの要素が必要です。

- ア 両膝立ちで体を支えるお尻の筋力
- イ 片膝で体を支えるお尻と大腿の筋力
- ウ 座位から四つ這いになったり、四つ這いから座る際の股関節の柔軟性

本プログラムでは、これら3つの要素を取り込み、下肢の筋力と柔軟性を養うための体操です。

(2) 運動を行う上で注意すること

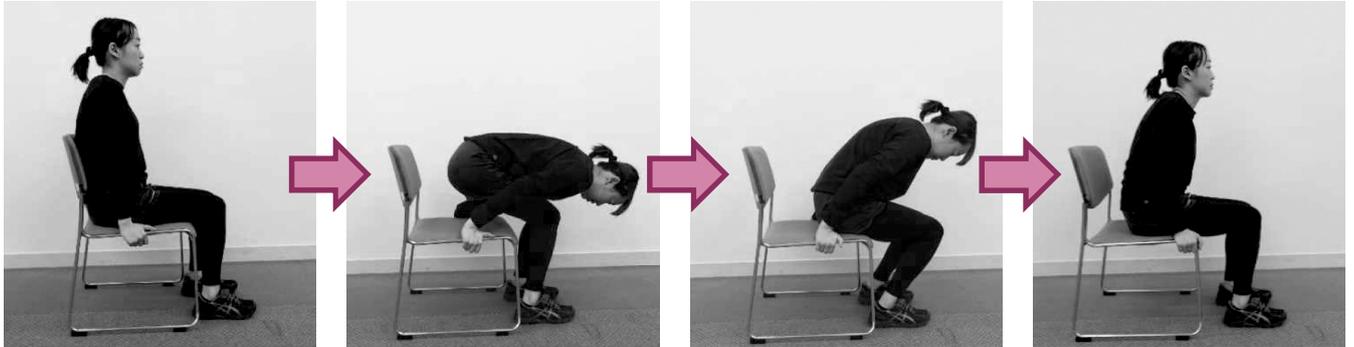
安定感のある椅子を使用するようにしましょう。

四つ這い、膝立ちの運動では、膝を保護するためにマットなどのある程度柔らかいものを敷いて行うようにしましょう。ただし、マットなどが厚すぎると、不安定になるため注意して下さい。

膝に痛みや違和感がある場合には運動を中止し、かかりつけの医師に相談してください。

椅子からの立ち上がり

2-1 立ち上がりの準備①



【目的】椅子から立ち上がるための準備（足底への体重移動を促す）ができる。

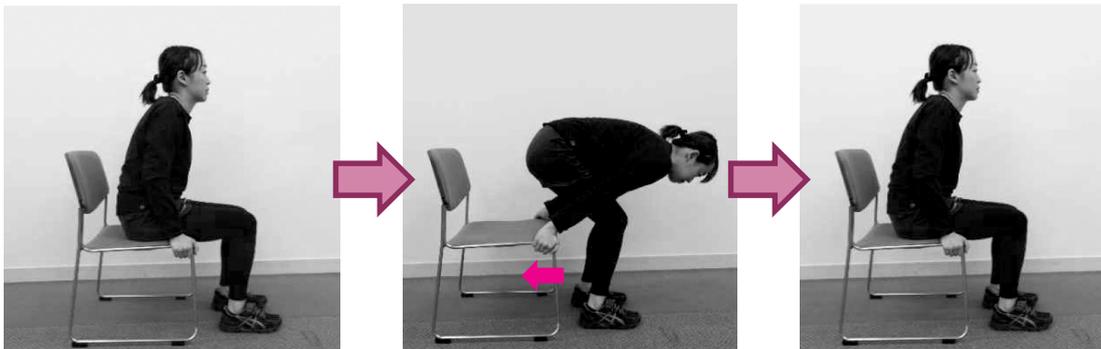
【方法】 1) 椅子に深く腰掛け、座面に手をつく。

2) 軽く足を引いて体幹を前傾させ、お尻を軽く浮かせて座面の前に浅く腰掛ける。

3) 同じように、今度は座面奥まで深く腰掛ける。

【回数】 5往復程度

2-2 立ち上がりの準備②



【目的】椅子から立ち上がるための準備（足底に体重を移動し、お尻を浮かせる）ができる。

【方法】 1) 椅子に深く腰掛け、座面に手をつく。

2) 体幹を前傾させてお尻を軽く浮かせ、両手で椅子を押しして後ろに下げ、着座する。

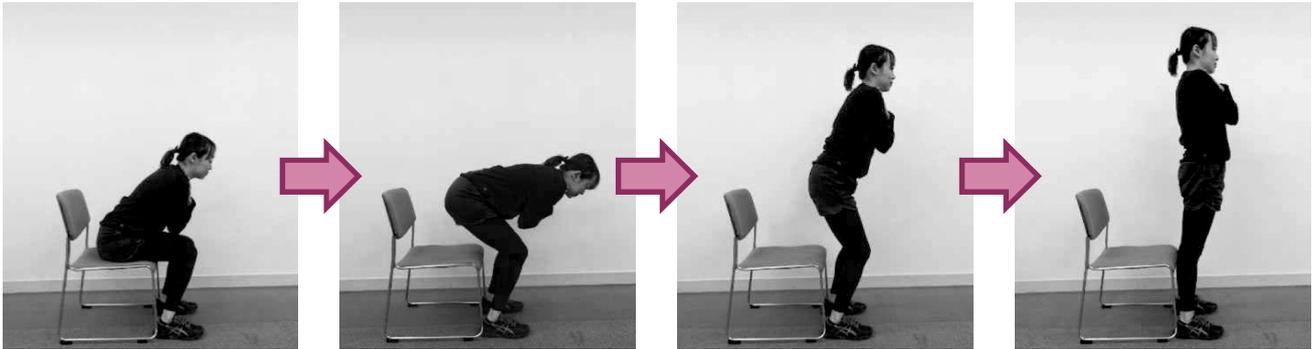
3) 同じようにお尻を軽く浮かせ、椅子を引き寄せするようにして前にも移動する。

【回数】 5往復程度

ワンポイント!

- ・椅子を前後方向に移動させることができれば、椅子から立ち上がるための準備に加えて、テーブルに近づく、離れるが容易にできるようになります。

2-3 椅子からの立ち座りの運動（一連の動作の練習）



【目的】しっかりと立ち上がり、着座することができる。

【方法】1) 椅子に浅く腰掛け、足を引き、腕を組む。

2) ゆっくり大きく体幹を前傾し、上半身の重みを足底に移動させる。

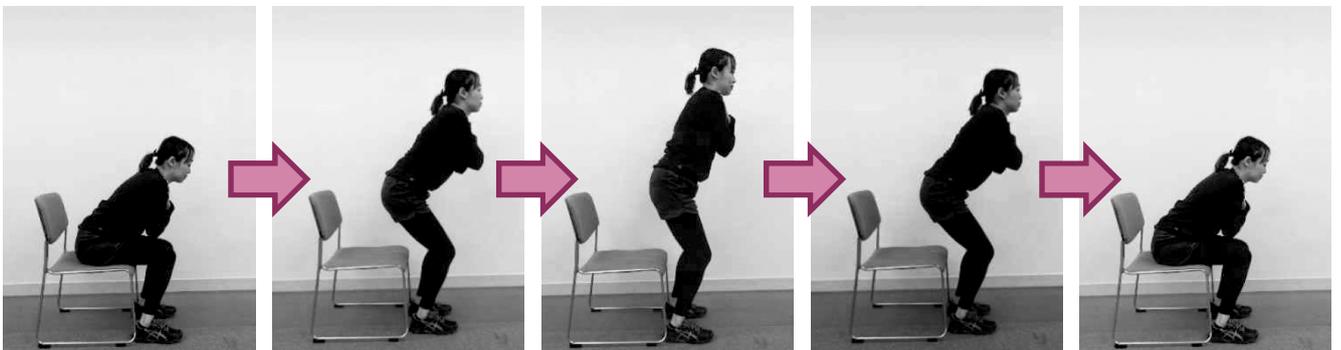
3) ゆっくり立ち上がる。

4) 体幹を前傾させる。

5) そのまま膝をゆっくり曲げながら腰掛ける。

【回数】5回程度

2-4 椅子からの立ち座りの運動（スクワット）



【目的】しっかりと立ち上がり、着座することができる。

【方法】1) 椅子に浅く腰掛け、足を引き、腕を組む。

2) 体幹を前傾し、ゆっくり立ち上がり、膝が軽く曲がった状態を保つ。

3) 体幹を前傾させ、ゆっくり膝を曲げる。

4) 着座の直前で止まり、立ち上がる。

5) 2)～4)を繰り返す。

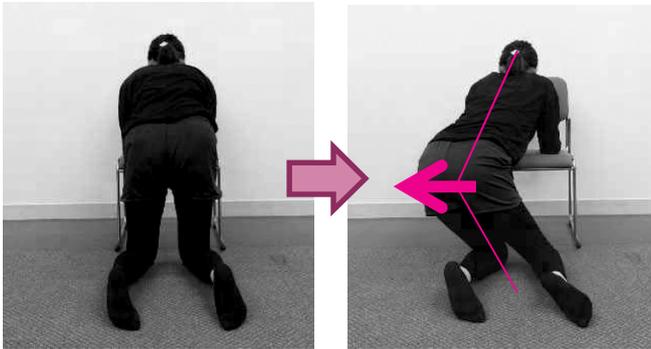
【回数】3～5回程度

運動時の注意点！

・いずれも、腕を組んだ状態で立ち上がりがしにくい場合には、膝に手をつけて行いましょう。

床からの立ち上がり

2-5 股関節を柔らかく動かす



【目的】着座に必要な股関節の柔軟性を高める。

【方法】1) 座卓や椅子の座面に肘をつき、膝立ちになる。

2) 「く」の字になるように、臀部を左につき出す。

3) もとに戻る。

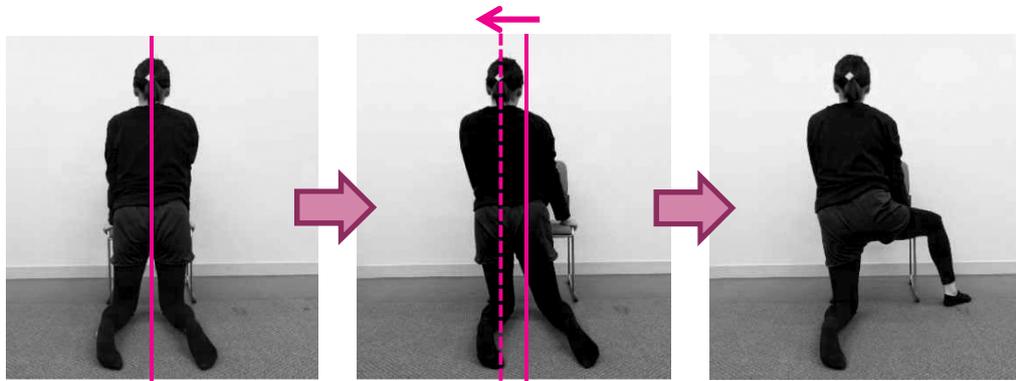
4) 右側も同じように行う。

【回数】左右各5回程度

運動時の注意点！

- ・膝下に座布団を敷くなどして、痛みが生じないようにしましょう。
- ・大腿骨頭置換術や人工関節置換術後の利用者については、この運動を行っても良いかどうか、かかりつけ医に相談しましょう。

2-6 片方の膝を立てる



【目的】片膝立ちになるために必要な左右への重心移動をしやすくする。

【方法】1) 座卓や椅子の座面に手をつき、膝立ちになる。

2) 上半身をまっすぐに保ち、左側に重心を移動させて右足を出す。

3) もとに戻る。

4) 左側も同じように行う。

【回数】左右各5回程度

ワンポイント！

- ・片膝を立てにくいようであれば、左右への重心移動をしっかり行うようにしましょう。

2-7 床からの立ち上がり：3点でバランスを保つ



【目的】四つ這いから着座しやすくする。

【方法】1) 四つ這いになる。

2) 右下肢を軽く持ち上げ、両手と右下肢だけで5秒間姿勢を保つ。

3) 元に戻る。

4) 右側も同じように行う。

【回数】左右5回程度

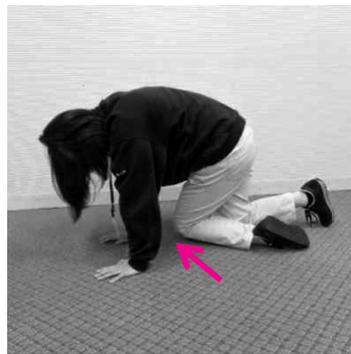
ワンポイント!

- ・四つ這いから安全に着座するためには、①体重を片方の足に移動させ、②反対の足を内側に動かしてお尻を下ろすスペースを作る、といった動作が必要です。また、立ち上がる際にも片方の膝を支点にして両手と合わせて3点で支える必要があります。



床に腰を下ろす動作、立ち上がる動作

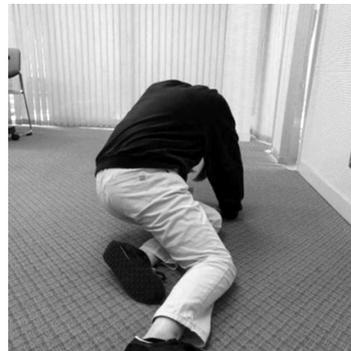
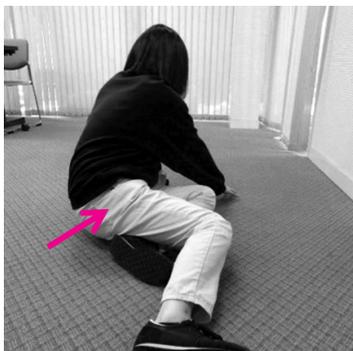
【座る場合】



左足を軽く浮かせて
内側に動かす

両手と右足で体を支え
ながら、ゆっくり着座

【立ち上がる場合】



左足を支点にしてお尻を
持ち上げる

左足と両手で体を支えながら、
右足の位置を定める

共通

2-8 膝を伸ばす



【目的】立ち座りに必要な膝を伸ばす筋力を強くする。

【方法】 1) 椅子に深く腰掛ける。

2) ゆっくりと膝を伸ばす。

3) 最後まで伸ばしたところで、同時に足首を反らせる。

4) ゆっくりと足を下ろす。

【回数】 5回程度

2-9 踵・つま先上げ、足首をまわす



【目的】足首の柔軟性を高め、バランスを取りやすくする。

【方法】 1) 椅子に腰掛ける。

2) 両足の踵、つま先を交互に上げ下げする。

3) 両足首をまわす。

【回数】 5回程度

2-10 足指の屈伸



【目的】足指の力を強くして、バランスを取りやすくする。

【方法】 1) 椅子に腰掛ける。

2) できるだけ大きく足の指でグーやパーをする。

【回数】 5回程度

ワンポイント!

・タオルやビー玉をつかむ、新聞紙をやぶるなどしても良いでしょう。

3 立位保持・バランス動作

(1) 立位保持・バランス動作に必要な要素

立位保持・バランス動作は、安全な立位作業や歩行にとって重要です。

ア 立位保持

背中が丸まるなど、立位姿勢が崩れると立位でバランスが取りづらくなります。そのため、背中を伸ばした立位を保持することがとても重要です。

本プログラムは、立位を保持するために必要な体幹筋力を養うための体操です。

イ 立位バランス

立位で安全に活動するためには、状況に応じて次のように対応できることが求められます。

①たとえ外力が加わったとしても、姿勢を崩さずにその場でバランスを保つことができる

②動いている中でも、姿勢を崩さずにバランスを保つことができる

①を安全に行うためには、上半身をさまざまな方向に動かしても元の位置に戻すことができる体幹の筋力と柔軟性、重心の移動をコントロールする足首の動き、踏ん張るための下肢の筋力が重要です。

②では、とっさに足を踏み出すことができる瞬発力と、足を踏み出すための支持脚の筋力、踏み出した足に体重をかけて支える下肢の筋力が重要です。

本プログラムは、バランスを保持しながら動作を行うことで、①②両方に必要な、体幹の筋力と柔軟性、下肢の筋力を養うための体操です。

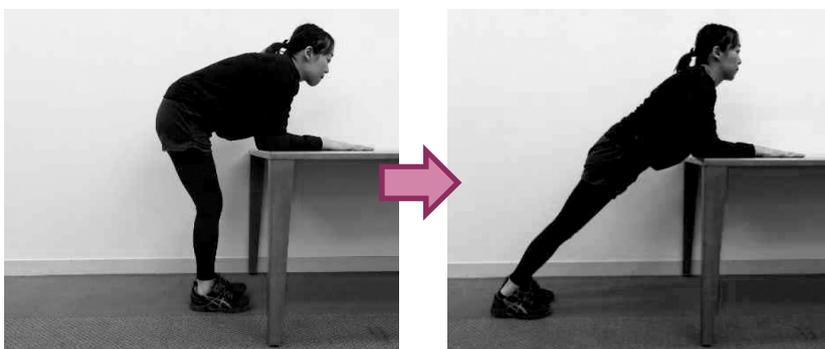
(2) 運動を行う上で注意すること

体操を行う上では、平行棒や手すりなどのしっかりとした支えのある場所を選ぶようにしましょう。また、周囲に利用者や職員が行き交うような場所も避けるようにしましょう。

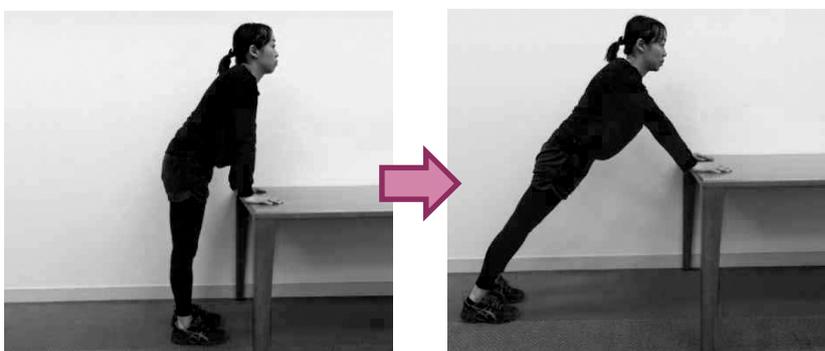
姿勢保持

3-1 背中を伸ばす

難



易



【目的】背中・腰を伸ばして、まっすぐ立つことができる。

【方法】 1) 壁につけるなどして固定したテーブルに手または肘をつく。

2) できるだけ、テーブルから離れた位置まで両足を引く。

3) お腹に力を入れて体をまっすぐ背中を伸ばし、頭を上げた状態を5秒間保つ。

4) 足をもとの位置に戻す。

【回数】 3回程度

運動時の注意点！

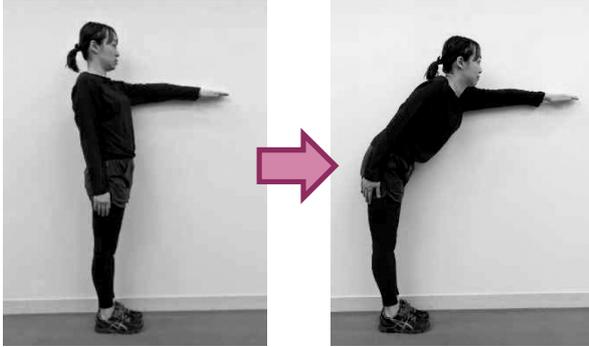
- ・動かない机を使い、足下が滑らないか確認しましょう。手をついてから、足を引きましょう。

ワンポイント！

- ・慣れてくれば徐々に姿勢を保つ時間を長くしましょう。
- ・また、テーブルと足の間の距離を変えることで、難易度を高めることができます。

立位バランス①：その場でバランスを保つ

3-2 片手を前に伸ばす



【目的】足を踏み出すことなく左右に体を動かし、バランスを保つことができる。

【方法】1) 肩幅程度に足を広げて立つ。
2) 片手を肩の高さまで上げる。
3) 足を踏み出すことなく、できるだけ前に手を伸ばす。
4) もとに戻る。

【回数】左右各5回程度

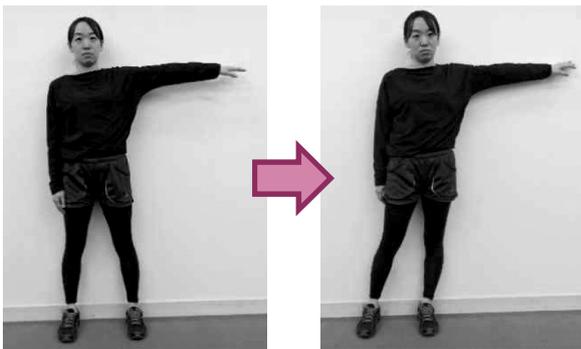
運動時の注意点！

- ・手すりや机など、とっさの時に支えになるものがある場所で行ないましょう。

ワンポイント！

- ・最初は短い距離で実施し、慣れてくれば少しずつ距離を伸ばすようにしましょう。
- ・距離に応じて点数をつけるなどすると楽しみながら行えます。

3-3 片手を横に伸ばす



【目的】足を踏み出すことなく左右に体を動かし、バランスを保つことができる。

【方法】1) 肩幅程度に足を広げて立つ。
2) 片手を肩の高さまで上げる。
3) 足を踏み出すことなく、できるだけ横に手を伸ばす。
4) もとに戻る。

【回数】左右各5回程度

運動時の注意点！

- ・手すりや机など、とっさの時に支えになるものがある場所で行ないましょう。

ワンポイント！

- ・最初は短い距離で実施し、慣れてくれば少しずつ距離を伸ばすようにしましょう。
- ・距離に応じて点数をつけるなどすると楽しみながら行えます。

3-4 高いところや低いところへタッチ



【目的】高いところに手を伸ばしたり、低いところにあるものを取ったりしやすくなる。

【方法】1) 壁に1～9の数字を書いた紙を張る。
2) その壁に向かって肩幅程度に足を広げて立つ。
3) 職員が「3+4は？」など算数の問題を出す。
4) その答えになる数字を触る。

【回数】5回程度

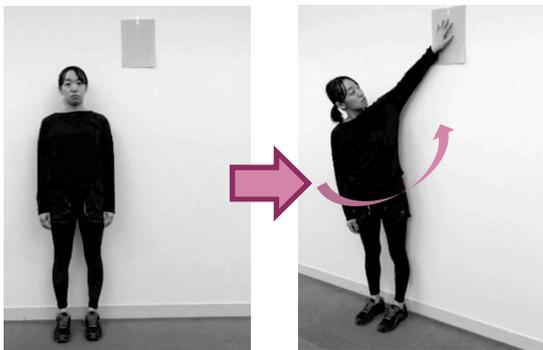
運動時の注意点！

- 数字などを書いた紙は、窓ガラスなど壊れる恐れのある場所ではなく、壁に貼りましょう。

ワンポイント！

- 最初は短い距離で、慣れてくれば紙を張る間隔を広げ、答えが二桁になるようにしましょう。

3-5 後ろの壁にタッチ



【目的】洗たく物を干す、照明の紐を引っ張るなどの動きがしやすくなる。

【方法】1) 壁から30cm程度離れた位置に壁を背にして肩幅程度に足を広げて立つ。
2) 背にした壁の様々な位置に、後ろを振り向くようにして手を伸ばす。
3) 左右ともに行う。

【回数】左右各5回程度

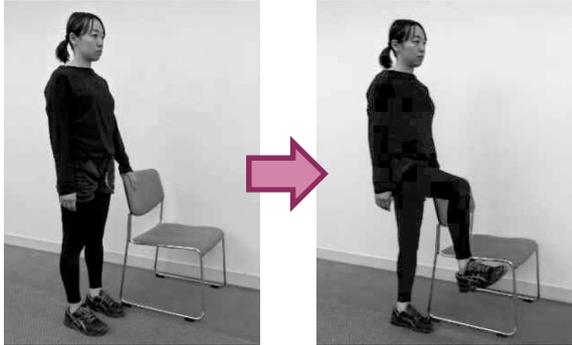
運動時の注意点！

- 万が一バランスを崩しても大丈夫なように部屋の隅で行うようにしましょう。

ワンポイント！

- 目印（点数など）を貼って、楽しみながら行っても良いでしょう。

3-6 足を高く持ち上げる



【目的】更衣やまたぎ、段差昇降などがしやすくなる。

【方法】 1) 手すりや平行棒などを持って立つ。

2) 片足を上げる。

3) またぐように足を外に広げる。

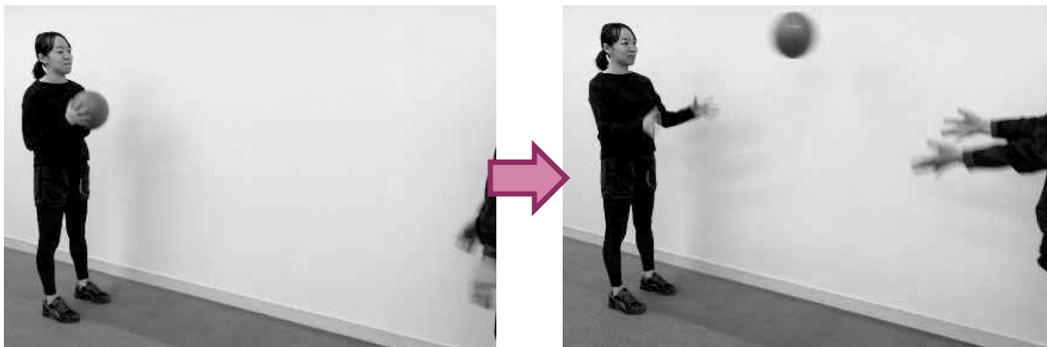
4) 戻して足を下ろす。

【回数】 左右各5回程度

ワンポイント!

- ・最初のうちは椅子を前に置いて両手で持って行ってもかまいません。慣れてくれば支える手を両手から片手にするなどしましょう。

3-7 キャッチボール



【目的】足を踏み出すことなく、その場で安定して立位を保つことができる。

【方法】 1) 肩幅程度に足を広げ、スタッフと向かい合わせになって立つ。

2) 柔らかいボールを投げ合う。

運動時の注意点!

- ・転倒防止のため、利用者は部屋の隅に背を向けて立つようにしましょう。

ワンポイント!

- ・最初は短い距離で、できるだけ胸を目掛けて投げることで動きに慣れましょう。
- ・距離を伸ばすほど、立位でのバランス能力が求められます。また、左右へ投げるようにするのも良いでしょう。

3-8 ボールを転がす



【目的】庭仕事や床に落ちた物を拾うなど、上下方に重心を移動させることができる。

【方法】1) 肩幅より広めに足を広げて立つ。
2) 膝を曲げ、腰を落として両手で持ってボールを床につける。
3) ペットボトルのピンに向かってボールを転がす。
4) もとに戻る。

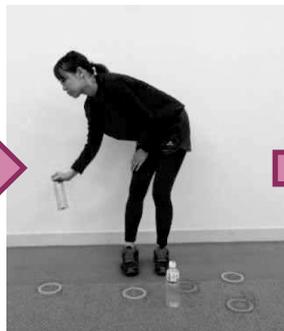
運動時の注意点！

- ・膝や腰に痛みがある場合などは無理をしないようにしましょう。

ワンポイント！

- ・2人で向かい合ってボールをころがす方法でも良いです。その場合、ころがす度に一度立つようにしましょう。

3-9 床に落ちたものを拾う



【目的】庭仕事や床に落ちた物を拾うなど、上下方に重心を移動させることができる。

【方法】1) 床に複数の物を配置する。
2) 移動しながら物を拾う。
3) 全部拾うまでの時間を計測する。

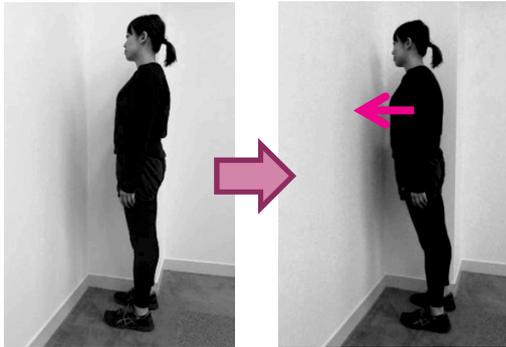
運動時の注意点！

- ・膝や腰に痛みがある場合などは無理をしないようにしましょう。

ワンポイント！

- ・全部拾うことが出来るまでの時間を競っても良いでしょう。

3-10 前方に体を動かす



【目的】前方にバランスを崩しそうになった時に踏ん張ることができる。

【方法】 1) 壁から20cm離れた位置に、壁に向かって肩幅程度に足を広げて立つ。

2) 体を前に傾け、つま先に力を入れ踏ん張る。

3) 壁に当たる直前で止まる。

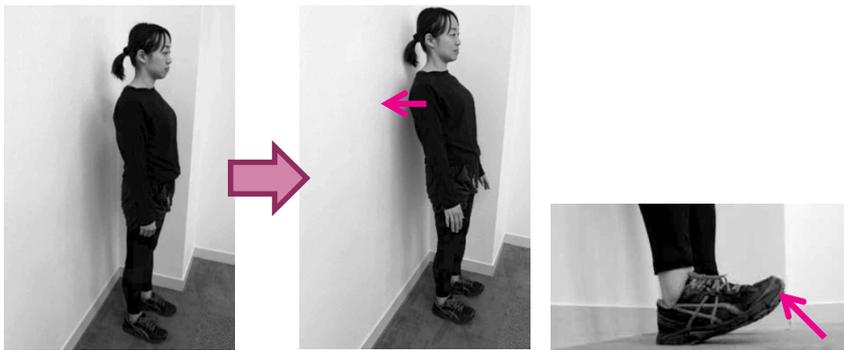
4) 元に戻る。

【回数】 5回程度

ワンポイント!

- ・ 足指とふくらはぎの筋肉でしっかり踏ん張ることでバランスを保つことができます。
- ・ 慣れてくれば少し距離を長くするようにしましょう。

3-11 後方に体を動かす



【目的】後方にバランスを崩しそうになった時に踏ん張ることができる。

【方法】 1) 壁から15cm離れた位置に、壁を背にして肩幅程度に足を広げて立つ。

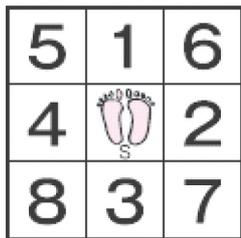
2) 体を後ろに傾け、壁に当たる直前で止まる。

3) 元に戻る。

【回数】 5回程度

立位バランス②：踏み出してバランスを保つ

3-12 片足でタッチ



〈上から見た図〉



【目的】前後・左右方向に安全に足を出すために、支持脚を鍛える。

【方法】 1) 平行棒内などに立ちます。
2) 職員が読み上げた番号に右足でタッチし、もとの位置に戻します。
3) 左足も同じように行います。

【回数】左右各5回程度

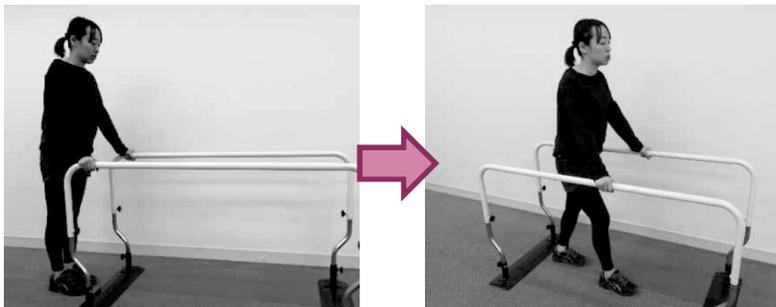
運動時の注意点！

- ・後方はバランスがとりにくいため、あまり大きくタッチしないように注意しましょう

ワンポイント！

- ・足し算や引き算を行ってもよいでしょう。

3-13 前方への踏み出し



【目的】バランスを崩すことなく、前後に一步踏み出す（重心移動する）ことができる。

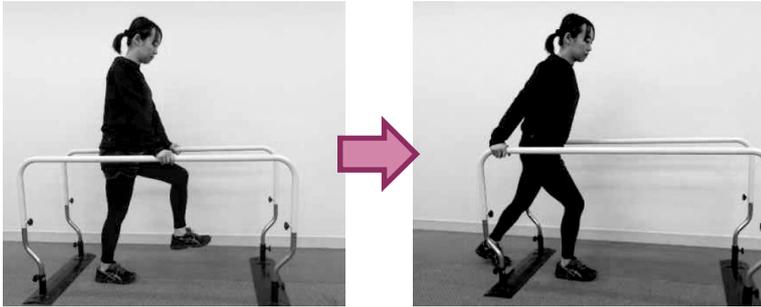
【方法】 1) 手すりや平行棒などを持って立つ。
2) 手すりや平行棒を持たない側の足を前に踏み出し、しっかりと体重を乗せる。
3) もとの位置に戻す。

【回数】左右各5回程度

ワンポイント！

- ・慣れてくれば歌を歌うなどして、同じリズムで足を振り出すようにします。
- ・最初は軽く踏み出ようにして、慣れてくれば少しずつ大きく踏み出すようにしましょう。

3-14 後方への踏み出し



【目的】 バランスを崩すことなく、後ろに一步踏み出す（重心移動を促す）ことができる。

【方法】 1) 椅子の背もたれなどを持って立つ。

2) 片足を一步後ろに踏み出す。

3) もとの位置に戻る。

【回数】 5回程度

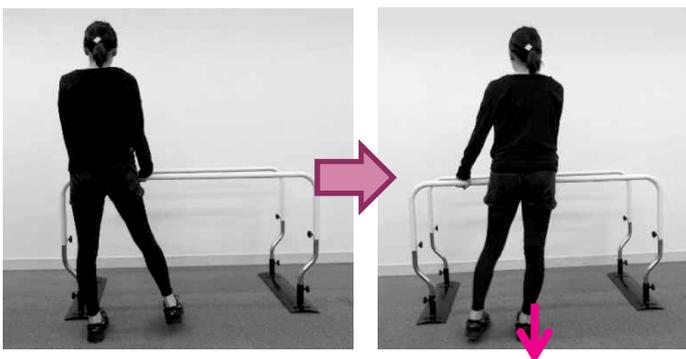
運動時の注意点！

- ・ 後方はバランスがとりにくいため、あまり大きく足を踏み出さないように注意しましょう。

ワンポイント！

- ・ 慣れてくれば、歌を歌うなどして、同じリズムで足を振り出すようにします。

3-15 左右への踏み出し



【目的】 バランスを崩すことなく、左右に踏み出す（重心移動を促す）ことができる。

【方法】 1) 椅子の背もたれなどを持って立つ。

2) 片足を一步横に踏み出す。

3) 踏み出した足に体重をかける。

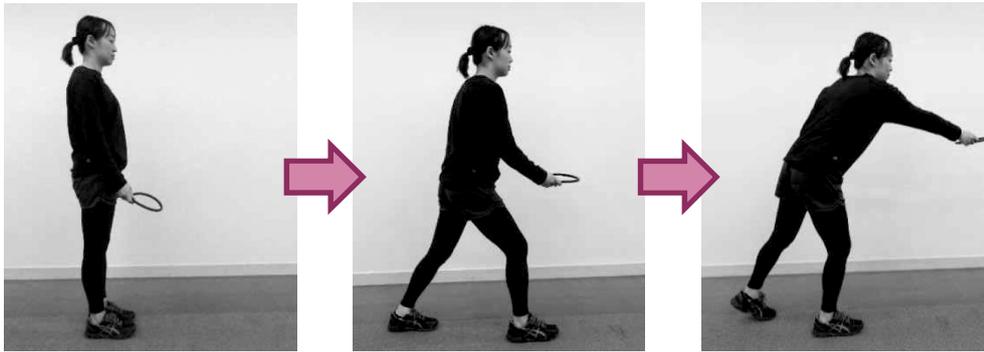
4) もとの位置に戻る。

【回数】 5回程度

ワンポイント！

- ・ 慣れてくれば歌を歌うなどして、同じリズムで足を振り出すようにします。
- ・ 最初は軽く踏み出ようにして、慣れてくれば少しずつ大きく踏み出すようにしましょう。

3-16 輪投げ



【目的】前後・左右、上下方向に安全に重心を移動させることができる。

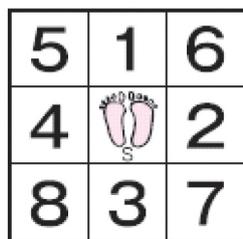
- 【方法】
- 1) 輪を持って立つ。
 - 2) 一歩前に踏み出す。
 - 3) 的を目掛けて輪を投げる。

【回数】3～5回程度

ワンポイント！

- ・最初は短い距離で実施し、慣れてくれば少しずつ距離を伸ばすようにしましょう。

3-17 様々な方向へ踏み出す



〈上から見た図〉



【目的】バランスを崩すことなく、様々な方向に一歩踏み出す（重心移動を促す）ことができる。

- 【方法】
- 1) 平行棒内などに立ちます。
 - 2) 職員が読み上げた番号に右足を踏み出す。
 - 3) 踏み出した右足に重心を移動する。
 - 4) 元の位置に戻る。
 - 5) 左足も同じように行います。

【回数】5～10回程度

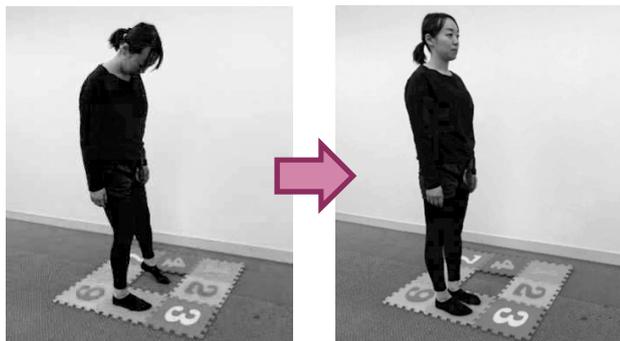
運動時の注意点！

- ・後方はバランスがとりにくいため、あまり大きく足を踏み出さないように注意しましょう。

ワンポイント！

- ・足し算や引き算を行ってもよいでしょう。

3-18 様々な方向へ踏み出して移動する



【目的】 バランスを崩すことなく、様々な方向に移動することができる。

- 【方法】
- 1) 平行棒内などに立ちます。
 - 2) 職員が読み上げた番号に右足を踏み出す。
 - 3) 踏み出した方向（番号）に移動する。
 - 4) 同じようにいろいろな番号の位置に移動する。
 - 5) 左足も同じように行います。

【回数】 5回程度

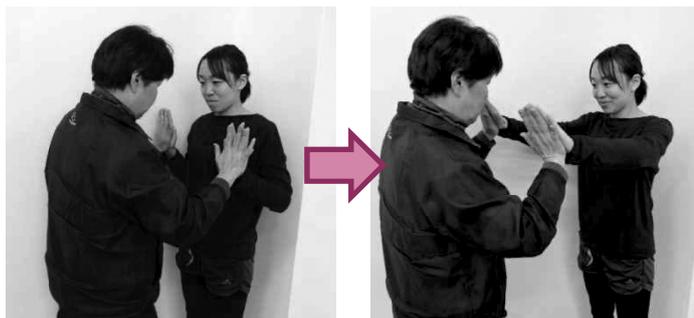
運動時の注意点！

- 前を向いたままで行うようにしましょう。
- 後方はバランスがとりにくいため、あまり大きく足を踏み出さないように注意しましょう。

ステップアップ

- ・他者が加える、バランスを崩すような刺激に対応する運動です。
- ・そのため、1～4の運動が安全に行えるようになってから取り組むようにしましょう。

3-19 前後方に体を動かす



【目的】前後にバランスを崩しそうになった時に踏ん張ることができる。

- 【方法】
- 1) 壁を背にして肩幅程度に足を広げて立つ。
 - 2) 職員は利用者と向かい合わせで立つ。
 - 3) 手のひらを合わせる。
 - 4) 互いに軽く押し、利用者は踏ん張りバランスを保つ。

【回数】5回程度

運動時の注意点！

- ・強く押しすぎないように注意しましょう。
- ・職員自身がバランスを崩さないように、しっかりと構えましょう。

3-20 側方に体を動かす



【目的】左右にバランスを崩しそうになった時に踏ん張ることができる。

- 【方法】
- 1) 部屋の隅に、肩幅程度に足を広げて立つ。
 - 2) 職員が利用者の横に立つ。
 - 3) 職員は、手を使って利用者を横に軽く押す。
 - 4) 利用者はバランスを崩すことなく、ふんばる。
 - 5) 反対側も同様に行う。

【回数】5回程度

運動時の注意点！

- ・転倒防止のため、利用者は部屋の隅に立つようにしましょう。
- ・強く押しすぎないように注意しましょう。

4 応用歩行

(1) 応用歩行に必要な要素

日常生活では、ただまっすぐ歩くことが出来れば良いわけではありません。物を持って移動する、方向転換をする、物をまたいだり、段差のある場所や狭い場所を歩くといった応用的な歩行能力が求められます。

このような応用歩行能力を高めるためには、実際の移動場面に近い環境の下で、動作を繰り返し行う必要があります。

本プログラムは、環境に応じて、安全に歩行できるようにするための体操です。

(2) 運動を行う上で注意すること

慣れるまでは平行棒内や手すりを把持できる場所で行うようにしましょう。

また、周囲に利用者や職員が行き交うような場所も避けるようにしましょう。

※立位の練習をしっかりと行い、平地歩行が安定した段階で取り組むようにしましょう。

4-1 横歩き



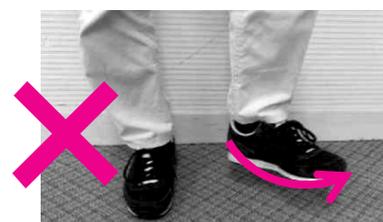
【目的】狭い場所を横向きに移動するなどの場面でバランスを保つことができる。

【方法】 1) 平行棒や手すりを持って立つ。

2) 右向きに横歩きをする。

3) 左向きに横歩きし、もとの位置に戻る。

【回数】 3往復程度



運動時の注意点！

- 体が進行方向を向かないようにしましょう。
- また、一步横に踏み出す足つま先が外を向かないように注意してください。

4-2 継ぎ足歩行



【目的】足元が狭い状態でもバランスを保つことができる。

【方法】 1) 手すりや平行棒などを持って立つ。

2) 片足を一步前に出し、踵とつま先をつける。

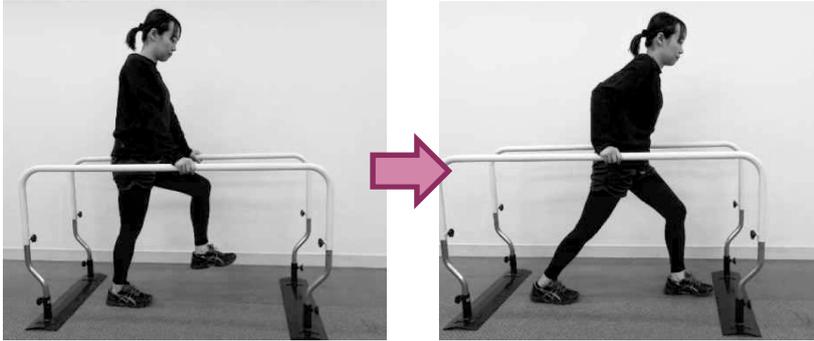
3) 同じように一步一步前に出る。

【回数】 3往復程度

運動時の注意点！

- バランスを崩さないように十分に注意しましょう。

4-3 大また歩き



【目的】片足でしっかりバランスを保つことで、安定した歩行ができる。

【方法】1) 平行棒や手すりを持って立つ。

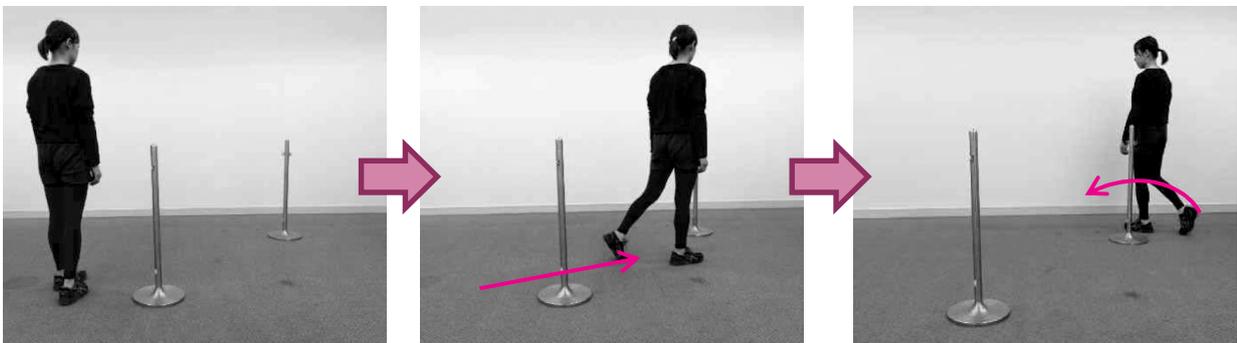
2) 大またで歩く。

【回数】3往復程度

ワンポイント！

・徐々に歩幅を大きくしていくようにしましょう。

4-4 方向転換



【目的】障害物をよけながら、歩くことができる。

【方法】1) コーンなどを複数配置する。

2) 一番遠くのコーンの周りを回って戻る。

【回数】3回程度

運動時の注意点！

・転倒には十分注意しましょう。

ワンポイント！

・コースを複雑にして難易度を高めたり、タイムを計って意欲を引き出しましょう。

4-5 またぎ、昇降



【目的】障害物などをまたぐ動作や階段昇降がしやすくなる。

【方法】 1) 平行棒を持って立つ。

2) 平行棒内に置かれた障害物をまたいだり、段差を昇降する。

【回数】 3回程度

運動時の注意点！

- ・転倒には十分注意しましょう。

ワンポイント！

- ・小さな障害物や段差から始めるようにしましょう。
- ・慣れてくれば、片手を離す、指先を軽く触れる程度にするなど、難易度を上げていきましょう。

4-6 後ろ歩き



【目的】方向転換や狭い場所での移動時にバランスを保つことができる。

【方法】 1) 平行棒内に立つ。

2) 後ろ向きに歩く。

【回数】 3回程度

運動時の注意点！

- ・転倒には十分注意しましょう。

ワンポイント！

- ・慣れてくれば、平行棒や手すりに指先を軽く触れる程度にするなど、難易度を上げていくようにしましょう。

4-7 片手に物を持って移動



【目的】新聞や郵便物を持って安全に移動しやすくなる。

【方法】1) 平行棒内に立つ。

2) 片手になど買い物かごなど、普段生活で運ぶ物を持って歩く。

3) またぎや昇降なども行う。

【回数】3回程度

ワンポイント!

・慣れてくれば手すりなどが無い環境で行ってください。

4-8 片手に物を持って移動



【目的】新聞や郵便物を持って安全に移動しやすくなる。

【方法】1) 片手にお盆などを持って立つ。

2) お盆の上に物を置く。

3) お盆の上に置いたものを落とさないように5~10m歩く。

【回数】3回程度

運動時の注意点!

・安全に十分配慮し、始めは平行棒内や手すりを持って実施できる環境で行ってください。

4-9 両手に物を持って移動



【目的】荷物など、さまざまな大きさや重さの物を持って安全に移動できる。

【方法】1) 平行棒を持って立つ。

2) ダンボールなどを両手で持つ。

3) 平行棒内を歩く。

【回数】3回程度

ワンポイント!

・慣れてくれば手すりなどが無い環境で行ってください。

4-10 両手に物を持って移動



【目的】 持った物を落とさないように注意しながら、段差などにも気を配って移動できる。

【方法】 1) 両手にお盆などを持って立つ。

2) お盆の上に物を置く。

3) お盆の上に置いたものを落とさないように5～10m歩く。

【回数】 3回程度

運動時の注意点！

- ・安全に十分配慮し、始めは平行棒内や手すりを持って実施できる環境で行ってください。

4-11 テーブルや床に置かれた物を拾い集める



【目的】 買い物袋など、重い物を持って安全に移動できるようになる。

【方法】 1) 床やテーブル上に様々な大きさの物を置く。

2) カゴを持って歩きながら集める。

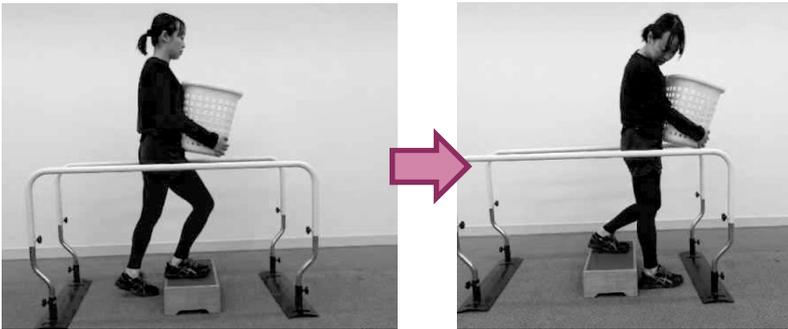
3) 元の位置に戻る。

【回数】 3回程度

ワンポイント！

- ・最初は軽い物から始めましょう。
- ・複数人でタイムを競っても良いでしょう。
- ・また、さまざまな物の中から、「すき焼きの材料だけを集める」などすると、認知課題へのアプローチも併せてできます。

4-12 両手に物を持って移動



【目的】さまざまな大きさや重さの物を持ち、段差などにも気を配って移動できる。

【方法】1) 平行棒を持って立つ。

2) ダンボールなどを両手で持つ。

3) またぎや段差昇降をしながら移動する。

【回数】3回程度

ワンポイント!

・慣れてくれば手すりなどがない環境で行ってください。

4-13 くぐる、またぐ



【目的】障害物などの下をくぐる、上をまたぐ動作がしやすくなる。

【方法】1) 少し離れた場所にバーを設置する。

2) 高さに応じて、またぐのか、くぐるのかを決める。

3) またぐ(くぐる)。

【回数】3回程度

ワンポイント!

・またぐ場合には低く、くぐる場合には高く、メリハリをつけましょう。

・慣れてくれば、高さを変えて難易度を高めましょう。

5 更衣動作

(1) 更衣動作に必要な要素

更衣動作は「上衣」と「下衣（ズボン・靴下）」に分けることができます。

ア 上衣

「前開きの服」「頭からかぶる服」に分けられます。

前開きの服の着脱を行うには、次の2つの要素が必要です。

- ①片腕を通した後、背中に衣服を回すための肩関節のねじり、もう一方の腕を通すために肘関節がしっかりと曲がるといった上肢の柔軟性
- ②ボタンを付け外しするための手指の筋力や巧緻性（細かく巧みな動き）

頭からかぶる服の着脱を行うには、次の要素が必要です。

- ①袖を通した後、頭からかぶる時に頸部が前屈できること、服を背中から引き下げる際の肩関節のねじる動きといった頸部・上肢の柔軟性

イ 下衣

下衣の更衣に必要な要素は次の3つです。

- ①靴下やズボンを履くために必要となる足下まで手を伸ばす体幹や股関節の柔軟性
- ②ズボンを引き上げる動作に必要な肩関節・肘関節の柔軟性、手指の把持力
- ③これらの動作を安全に行うための座位や立位のバランス能力

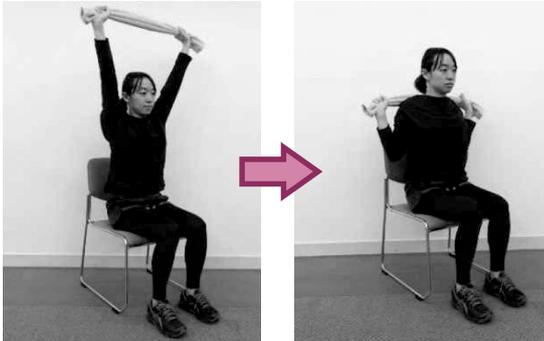
本プログラムは、上肢の柔軟性、手指の巧緻性や把持力、体幹・股関節の柔軟性を保つために必要な体操です。

(2) 運動を行う上で注意すること

安定感のある椅子を使用するようにしましょう。

上衣（かぶり服・ボタン服）の着脱

5-1 タオルを頭の後ろにまわす



【目的】衣服をかぶりやすくする。

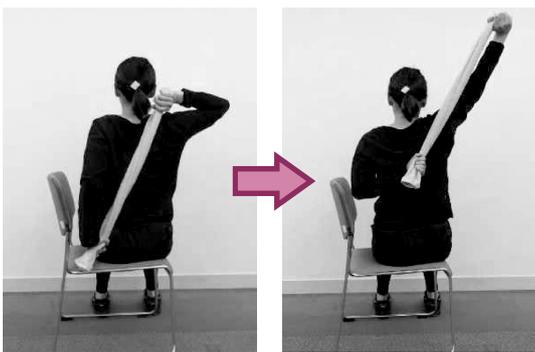
【方法】 1) 肩幅程度の間隔で両手にタオルを持ち、ピンと張る。

2) 肘を伸ばした状態で両手を上に上げる。

3) 肘をしっかり曲げ、タオルを頭の後ろへまわす。

【回数】 5回程度

5-2 背中側でタオルを上下に動かす



【目的】肩をねじる動きが大きくなり、衣服のうしろ裾を下げやすくする。

また、背中に衣服（ボタン服）を回しやすくする。

【方法】 1) 背中を洗うように、タオルを持つ。

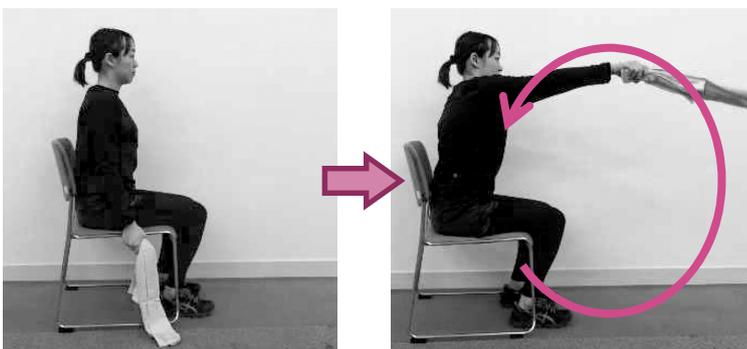
2) 背筋を伸ばす。

3) タオルを上下にゆっくり大きく5往復動かす。

4) 反対側も同じように行う。

【回数】 左右各3回程度

5-3 タオルを振る（肩）



【目的】肩の動きが大きくなることで、衣服の袖に腕を通しやすくする。

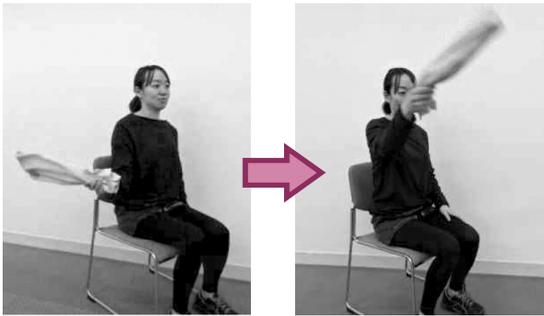
【方法】 1) 肩関節をできる限り大きくゆっくりと動かしてタオルを5回程度まわす。

2) 反対向きにも同じように回す。

3) 左側も同じように行う。

【回数】 左右各3回程度

5-4 タオルを振る（手首）

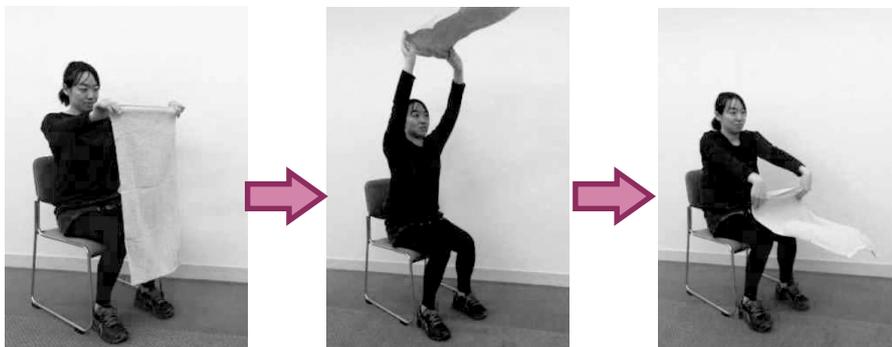


【目的】手首の動きが滑らかになることで、①襟を直す、②下ろした裾を整える、③ボタンのとめ外すなどの細かな手の動きをしやすくする。

【方法】1) 右手で半分に折ったタオルを持つ。
2) 手首の動きでタオルを10回程度まわす。
3) 反対向きにも同じように回す。
4) 左側も同じように行う。

【回数】左右各3回程度

5-5 タオルをはたく



【目的】指先に力が入り、ボタンをつかみやすくする。

【方法】1) 指先でタオルを持つ。
2) しわを伸ばすように、タオルをピンと張る。
3) 5回程度はたく。

【回数】5回程度

ワンポイント！

・最初は短めのタオル（ハンドタオル）を使い、慣れてくればフェイスタオルで行いましょう。

5-6 タオルをズボンに入れる



【目的】衣服の裾をズボンに入れやすくする。

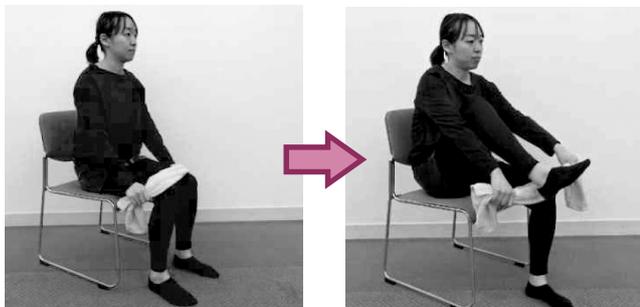
【方法】1) 体の後ろでタオルを持つ。
2) 衣服をズボンの中に入れる時と同じように、タオルをしっかりズボンの中に入れる。

【回数】5回程度

下衣（ズボン・靴下）の着脱

5-7 足元からタオルを通す

方法1：足が上がる場合

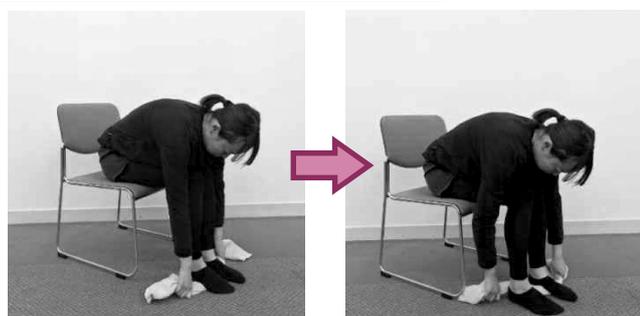


【目的】足元まで手を伸ばし、ズボンや靴下を足に通しやすくなる。

- 【方法】
- 1) 肩幅程度の間隔で両手にタオルを持つ。
 - 2) 片足を上げてタオルを通す。
 - 3) 反対側も同じように行う。
 - 4) 片足ずつタオルを通してもとに戻る。

【回数】 3回程度

方法2：足が上がりにくい場合

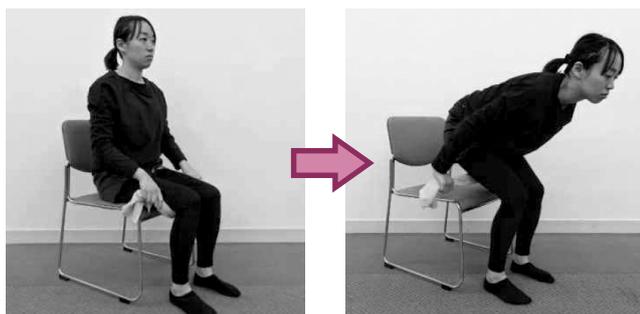


- 【方法】
- 1) 肩幅程度の間隔で両手にタオルを持つ。
 - 2) 足首を反らしてタオルを通し、踏む。
 - 3) 踵を上げてタオルを通す。
 - 4) 反対側も同じように行う。
 - 5) 片足ずつタオルを通してもとに戻る。

【回数】 3回程度

5-8 足の付け根から腰にタオルを通す

方法1：足のふんばりが期待できる場合

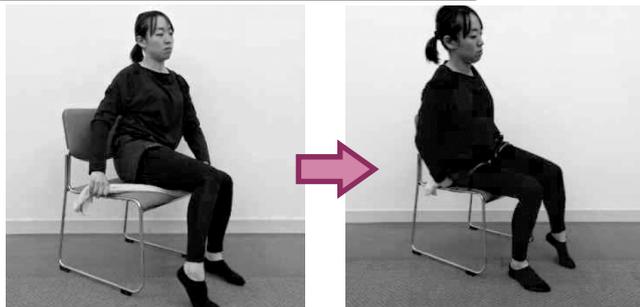


【目的】ズボンを引き上げやすくなる。

- 【方法】
- 1) 肩幅より少し広い間隔になるように、膝裏でタオルを持つ。
 - 2) 立ち上がるようにしてお尻を持ち上げ、タオルを腰の位置まで通す。
 - 3) 膝裏まで戻す。

【回数】 5回程度

方法2：足のふんばりが弱い場合



- 【方法】
- 1) 肩幅より少し広い間隔になるように、膝裏でタオルを持つ。
 - 2) 交互にお尻を上げ、タオルを腰の位置まで上げる。
 - 3) 膝裏まで戻す。

【回数】 5回程度

6 入浴動作

(1) 入浴動作に必要な要素

入浴動作には、浴室内の移動、浴槽またぎ、浴槽内での立ち座り、洗体、洗髪、洗顔など多くの動作が含まれます。

ア 浴槽またぎ

立ってまたぐ方法と座ってまたぐ方法がありますが、ともに必要な要素は2つです。

- ①足を大きく上げて、横に動かすことができる下肢の柔軟性と筋力
- ②動作時に姿勢を適切に保つことができる座位または立位のバランス能力

イ 浴槽内での立ち座り

浴槽内での立ち座りに必要な要素は次の3つです。

- ①着座のためのしゃがみ込みや、立ち上がり時に足（膝・股関節）をしっかりと曲げることができる柔軟性
- ②浴槽の縁や手すりに手を伸ばせるだけの体幹の柔軟性
- ③浴槽の縁や手すりを支えにするだけの上肢の筋力

ウ 洗体動作

洗体動作に必要な要素は次の4つです。

- 上半身 ①頭の後ろや背中を洗う際の肩・肘関節の柔軟性
- 下半身 ②足先まで手を伸ばすための股関節と体幹の柔軟性
- ③座ったままでお尻を洗うための体幹の柔軟性
- ④座位バランス

これらの動作は、更衣動作に必要な動きと共通しています。

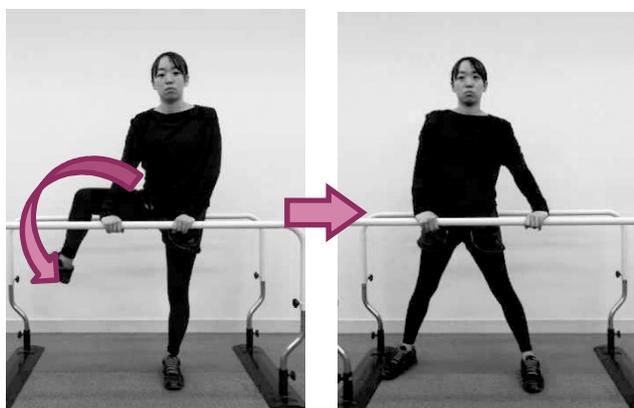
本プログラムは、入浴において特徴的な動き（浴槽またぎ、浴槽内での立ち座り、タオル絞り）に着目し、体幹・上下肢の柔軟性と上下肢の筋力を養うための体操です。洗体動作は更衣動作を参照ください。

(2) 運動を行う上で注意すること

安定感のある椅子を使用するようにしましょう。

浴槽またぎ

6-1 立って足をまわす



【目的】立位で浴槽をまたぎやすくする。

【方法】1) 平行棒や手すりを持ってまっすぐに立つ。

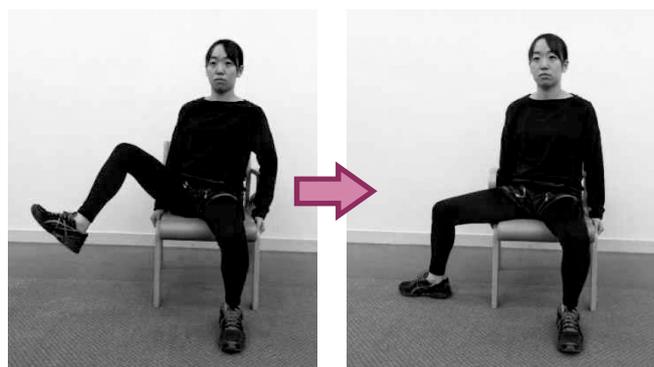
2) 浴槽をまたぐつもりで右足を大きく上げて外向きに回し、おろす。

3) 右足を反対向きに回し、もとに戻る。

4) 左側も同じように行う。

【回数】左右各5回程度

6-2 足を横に開く



【目的】座位で浴槽をまたぎやすくする。

【方法】1) 肘掛けのない椅子などに腰掛ける。

2) 浴槽をまたぐつもりで右足を大きく上げ、横に開く。

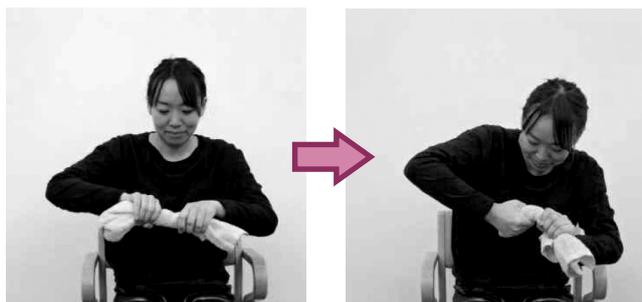
3) 右足を反対向きに回し、もとに戻る。

4) 反対向きにも同じように行う。

【回数】左右各5回程度

タオル絞り

6-3 タオルを絞る



【目的】タオルが絞りやすくなる。

【方法】1) 半分に折ったタオルを両手で持つ。

2) できるだけ硬くタオルを絞る。

【回数】5回程度

浴槽内立ち上がり

6-4 足の屈伸



【目的】浴槽内で立ち上がる準備として、足を引き寄せやすくする。

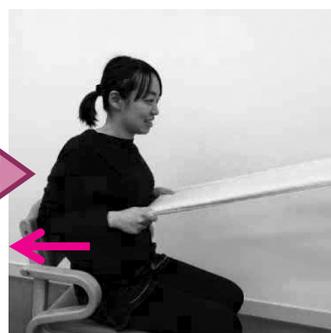
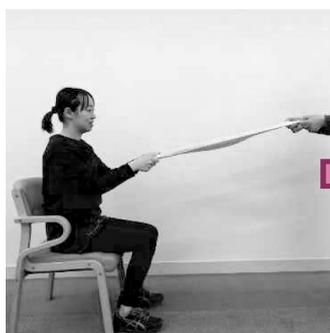
【方法】 1) 肩幅程度の間隔で両手にタオルを持つ。
2) 右足を胸元まで引き寄せ、タオルを通す。
3) 反対側も同じように行う。
4) 片足ずつタオルを通してもとに戻る。

【回数】 左右各5回程度

運動時の注意点！

- 大腿骨頭置換術や人工関節置換術後の利用者については、かかりつけ医に相談しましょう。

6-5 タオルを引っ張る

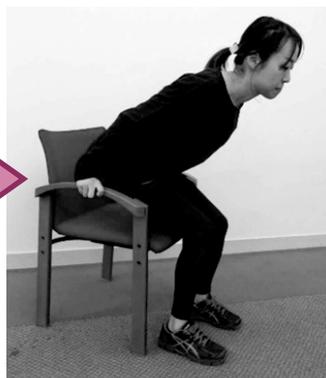


【目的】前方の手すりを持ち、腕の力を使って浴槽内での立ち座りをしやすくする。

【方法】 1) 2人1組になり、それぞれタオルの端を持つ。
2) 腕を伸ばしてタオルをピンと張る。
3) 腕の力でタオルを引き寄せる。

【回数】 5回程度

6-6 腕の力でお尻を持ち上げる

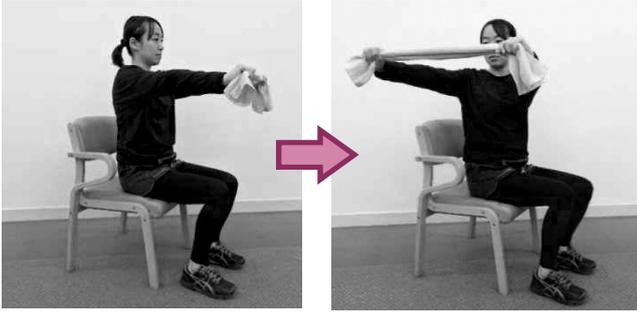


【目的】浴槽壁や浴槽内の段などに手をつき、浴槽内での立ち座りをしやすくする。

【方法】 1) 椅子に腰掛け、椅子の肘掛をもつ。
2) 上体を軽く前傾させ、両腕の力でお尻を持ち上げる。

【回数】 5回程度

6-7 体をねじる



【目的】体を柔らかくすることで、手すりや浴槽ふちを持って立ち上がりやすくなる。

【方法】1) 肩幅程度の間隔で両手にタオルを持つ。
2) タオルをピンと張った状態で体を右側にねじり、元に戻る。
3) 反対側も同じように行う。

【回数】左右各5回程度

7 手指の巧緻な動作

(1) 手指の巧緻な動作に必要な要素

私たちの日常には、手指や手首を細かく巧みに使う場面が多くあります。

- 例)
- キャップや蓋をあける
 - 薬の袋などを開封する
 - ストローを刺す
 - シャンプーなどのポンプを押す
 - 食事の際に箸やスプーンを使う

手指を細かく巧みに動かすためには、次の2つの要素が必要です。

- ①物をしっかりつまむための手指の筋力
- ②手に持った物を操作できるだけの手首の柔軟性

本プログラムは、手指や手首を細かく巧みに動かすための体操です。レクリエーションとして実施しても良いでしょう。

(2) 運動を行う上で注意すること

安定感のある椅子を使用するようにしましょう。

道具を使用して行う体操が多いです。そのため、誤って飲み込む、他者に使用する道具が当たるといったことがないように注意してください。

ちぎる動作（キャップの蓋あけや開封動作）

7-1 新聞ちぎり



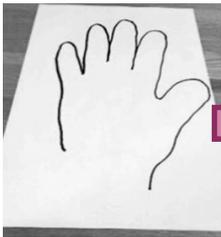
【目的】 つまむ力を強くすることで、薬やふりかけなどの袋を開けやすくする。

【方法】 1) 新聞紙を用意する。
2) 見開き1枚をできる限り細く長くちぎっていく。

ワンポイント!

- ・ どれだけ細く長くちぎることができたのか記録に残したり、複数人で競争するようにして、楽しみながら続けられるようにしましょう。

7-2 線に合わせて紙をちぎる



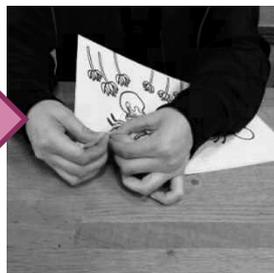
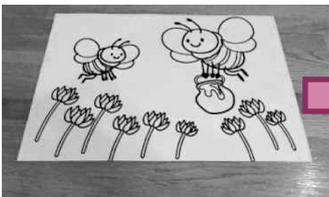
【目的】 つまむ力を強くすることで、薬やふりかけなどの袋を開けやすくする。

【方法】 1) A4程度の大きさの紙を用意する。
2) 紙に自分の手や動物などのイラストを描く。
3) 線にそってちぎるようにする。

ワンポイント!

- ・ どれだけ細く長くちぎることができたのか記録に残したり、複数人で競争するようにして、楽しみながら続けられるようにしましょう。

7-3 ちぎり絵作成



【目的】 つまむ力を強くすることで、薬やふりかけなどの袋を開けやすくする。

【方法】 1) 折り紙とイラストを用意する。
2) 折り紙はできる限り細かくちぎる。
3) イラストに貼り、作品を完成させる。

ワンポイント!

- ・ 一人で行う場合、最初はA4程度の大きさが良いかもしれません。
- ・ グループで協力し合い、大きな作品を制作するのも良いでしょう。

7-4 デコレーション



【目的】 つまむ力を強くすることで、薬やふりかけなどの袋を開けやすくする。

【方法】 1) マスキングテープを用意する。
2) 適当な長さにちぎり、手帳などに張る。

つまみ動作（キャップの蓋あけや開封動作）

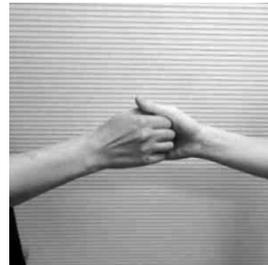
7-5 ビーズで作品づくり



【目的】 指先を上手に合わせることで、キャップやふたを開けやすくする。

【方法】 1) ビーズとテグスを用意する。
2) ネックレスやブレスレットなどをつくる。

7-6 指相撲



【目的】 つまむ力を強くすることで、キャップやふたを開けやすくする。

【方法】 1) 2人で指をかけ、指相撲をする。

7-7 編み物



【目的】 手首をねじりやすくすることで、キャップやふたを開けやすくする。

【方法】 1) 毛糸など必要なものを準備します。
2) 手編みたわしなどを作成します。
3) 慣れてくれば徐々に複雑で大きなものをつくるようにしてみましよう。

ワンポイント！

・得意な方がいれば、一緒につくってみるのも良いでしょう。

7-8 洗濯バサミのつけ外し



【目的】 つまむ力を強くすることで、キャップやふたを開けやすくする。

- 【方法】 1) たくさんの洗濯バサミを用意する。
2) 20秒間にできるだけ多くの洗濯バサミを自分の服につける。
3) できるだけ早く外す。

ワンポイント!

- ・複数人で誰が多く付けられたのかを競っても良いでしょう。その場合には、外す速さも競ってみましょう（たくさんつけられなかった方が有利です）。
- ・用意する洗たくはさみの大きさを変えると、難易度を変えることができます。

7-9 弓矢での的あて



【目的】 つまむ力を強くすることで、キャップやふたを開けやすくする。

- 【方法】 1) 100円ショップなどで販売されている弓矢と的を用意する。
2) しっかりと弓とゴムをつまんで引っ張る。
3) 的めがけて矢を射る。

ワンポイント!

- ・複数人で得点を競っても良いでしょう。立位が難しい場合には座位で行います。
- ・周囲の状況をよく確かめて安全には十分配慮してください。

7-10 パチンコでの的あて



【目的】 つまむ力を強くすることで、キャップやふたを開けやすくする。

- 【方法】 1) 100円ショップなどで販売されている、“パチンコ” と的を用意する。
2) しっかりとゴムをつまんで引っ張る。
3) 的めがけて玉を飛ばす。

ワンポイント!

- ・複数人で得点を競っても良いでしょう。立位が難しい場合には座位で行います。
- ・周囲の状況をよく確かめて安全には十分配慮してください。

手首をまわす動作（開封動作）

7-11 雑巾絞り



【目的】手首をねじりやすくすることで、ペットボトルなどを開けやすくする。

【方法】 1) 半分に折ったタオルを両手で持つ。
2) タオルを絞る。

【回数】 3～5回程度

7-12 梱包材つぶし



【目的】手首をねじりやすくすることで、キャップやふたを開けやすくする。

【方法】 1) 梱包材のプチプチを用意する。
2) 利き手と反対の手でしっかりと持つ。
3) 利き手の親指と人差し指ではさみ、捻るようにしてプチプチをつぶす。

【回数】 3～5回程度

7-13 知恵の輪



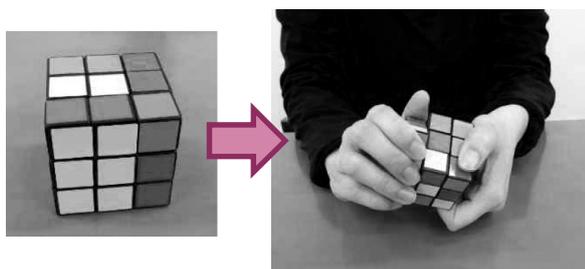
【目的】手首をねじりやすくすることで、キャップやふたを開けやすくする。

【方法】 1) 100円ショップなどで知恵の輪を用意する。
2) 両手で持った知恵の輪をいろいろな方向に動かし、外す。

ワンポイント!

・難易度を確認して、無理のないものを選ぶようにしましょう。

7-14 六面パズルの色合わせ



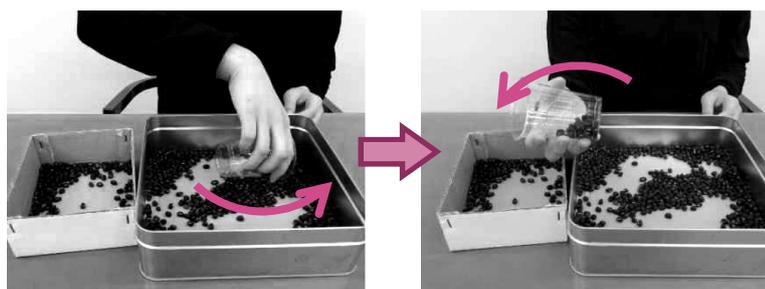
【目的】手首をねじりやすくすることで、キャップやビンのふたを開けやすくする。

- 【方法】 1) 100円ショップなどで六面パズルを用意する。
2) まずは一面だけ色を合わせる。
3) 全六面すべての色を合わせる。

ワンポイント!

- ・最初は面を合わさなくても、グルグル回すだけでも良いです。慣れてくれば、まずは一面、次に二面など、難易度を設定して行うようにしましょう。

7-15 移し換える



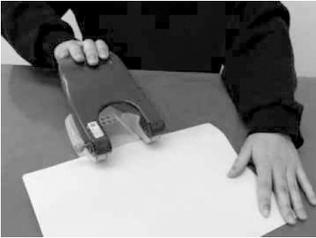
【目的】手首をねじりやすくすることで、キャップやふたを開けやすくする。

- 【方法】 1) 手に持ったコップで、箱の中に入っている小豆やビー玉など、細かいものをすくう。
2) 手首をまわして、別の箱に移し換える。
3) 反対の手も同様に行う。

【回数】 3～5回程度

押す動作

7-16 パンチを押す



【目的】 押す力を強くすることで、シャンプーなどのポンプを押しやすくする。

【方法】 1) 穴あけパンチを用意する。
2) 力強く上から押す。

ワンポイント!

・ 時間内に何回押すことができるかを競っても良いでしょう。

7-17 梱包材つぶし



【目的】 親指で対象物を押すことで、錠剤の封などを開けやすくする。

【方法】 1) 梱包材のプチプチを用意する。
2) 両手でしっかりとプチプチを持つ。
3) 両手の親指でプチプチを押す。

7-18 粘土で型抜き



【目的】 親指で対象物を押すことで、錠剤の封などを開けやすくする。

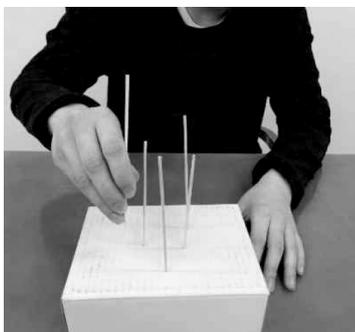
【方法】 1) 100円ショップなどで、粘土と型抜きを用意する。
2) 型に合わせてこねた粘土を押しつける。

ワンポイント!

・ 固まってから色づけして作品にするのも良いでしょう。

刺す動作

7-19 串を刺す



【目的】狙ったところに力強くつき刺すことで、ストローなどを刺しやすくする。

【方法】1) ダンボールや発砲スチロールと竹串を用意する。
2) 竹串を刺す。

ワンポイント!

- ・一定時間内にどれだけ刺すことができたのかを記録したり、複数人で競争すると楽しく行えます。
- ・また、あらかじめ決めておいた的に、どれだけ正確に竹串を刺すことができたかを競っても良いでしょう。

引っ張る動作

7-20 両手で力くらべ



【目的】人さし指などで対象物を固定し引っ張ることで、プルタブなどを開けやすくする。

【方法】1) 両手をかぎのように合わせる。
2) 息をはきながら5秒間引っ張り合う。

【回数】3～5回程度

8 咀嚼・嚥下動作

(1) 嚥下動作に必要な要素

加齢に伴い、口腔機能も低下してしまいます。いつまでも安全に、美味しく食事ができるためには、咀嚼（噛む）や飲み込みに必要な次の5つの要素が必要です。

- ①形状（固形・液体）や大きさの異なる飲食物を取り込み、こぼれることを防ぐ口唇の動き
- ②食塊を形成するための舌の動きと唾液の分泌
- ③食塊を飲み込むための唇や舌の動き
- ④鼻への逆流を防ぎ、食塊をきちんと飲み込むための、“のど”の機能
- ⑤むせた時に吐き出すことができる呼吸機能

本プログラムは、飲み込みをやすくする嚥下体操を基本に、集団やグループでも楽しく取り組むことができる体操です。

(2) 運動を行う上で注意すること

安定感のある椅子を使用するようにしましょう。

それぞれの運動の目的（効果）を確認し、新たなレクリエーションの開発や従来のレクリエーションへの意味づけに活かして下さい。

用語解説

食塊（しょっかい）：食物が、口の中で食べ物を噛み砕きながら唾液と混ぜ合わされ、飲み込みやすい「かたまり」になった状態のもの

嚙下体操

8-1 リラクゼーション



リラックス

【目的】運動を始める前に、力を抜いてリラックスした姿勢をとる。

【方法】足を引き、椅子などに腰掛ける。

ワンポイント！

- ・無理に背筋を伸ばす必要はありません。普段どおりに座ってください。

8-2 深呼吸



【目的】リラックスする。

【方法】鼻から大きく息を吸い、口からゆっくり息を吐く。

【回数】3回

ワンポイント！

- ・腹式呼吸を意識するようにしましょう。

8-3 頸部の運動



【目的】飲み込みに必要な首まわりの筋肉を柔らかくする。

【方法】1) ゆっくり後ろを振り返るように、左右にねじる。

2) 耳を肩につけるようにゆっくりと左右に倒す。

3) 左右に大きく回す。

【回数】各5回

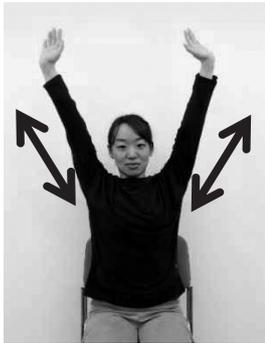
運動時の注意点！

- ・頸椎疾患のある利用者については、痛みや違和感のない範囲で行いましょう。

ワンポイント！

- ・いずれの運動も、動かすことができる範囲内で左右に動かして1回とカウントし、続けて5回行うようにします。
- ・可動範囲が極端に狭い場合などは、ねじった状態、倒した状態で5秒ほど保持するようにしましょう。

8-4 肩の運動



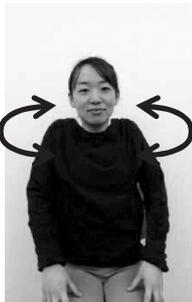
【目的】飲み込みに必要な肩まわりの筋肉を柔らかくする。

【方法】1) 両手を頭上に挙げ、ゆっくりと下ろす。

2) 肩をゆっくり挙げ、ストンと落とす。

3) 肩を内向き、外向きに大きく回す。

【回数】5回



運動時の注意点！

- ・肩に痛みや違和感がある場合には無理のない範囲で行ってください。

ワンポイント！

- ・できるだけ背筋を伸ばし、腕を大きく上げることで胸郭を動かし、安定した呼吸やむせた時の咳がしやすくなります。

8-5 口唇の運動

「あ」



「ん」

【目的】形状（固形・液体）や大きさの異なる飲食物を口に取り込みやすくする。

【方法】1) 口を大きく開ける。

2) 口を閉じたりを繰り返す。

【回数】5回

「う」



「い」

【目的】形状（固形・液体）や大きさの異なる飲食物を口に取り込みやすくする。

【方法】口をすぼめたり、横に引いたりする。

【回数】5回

8-6 頬の運動



【目的】しっかり口を閉じ、食べ物の鼻への逆流を防ぐ。

【方法】頬をふくらませたり、すぼめたりする。

【回数】5回

8-7 舌の運動



【目的】舌を柔らかくすることで、食物の取り込みや食塊形成などがしやすくなる。

【方法】 1) 舌をべーと前に出し、次に奥の方へ引く。

2) できるだけ舌先で口の両側をなめる。

3) 口を閉じて、口唇や頬を舌で押し出すように上下・左右に動かす。

4) 舌を前に出して鼻の下、あごの先を触るよう上下に動かす。

【回数】 各5回

8-8 構音・発音の運動



【目的】唇・舌を協調的に動かすことができる。

【方法】 1) 「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ10回声に出す。

2) 「パ・タ・カ・ラ」を続けて10回声に出す。

3) 徐々に速くする。

【回数】 10回

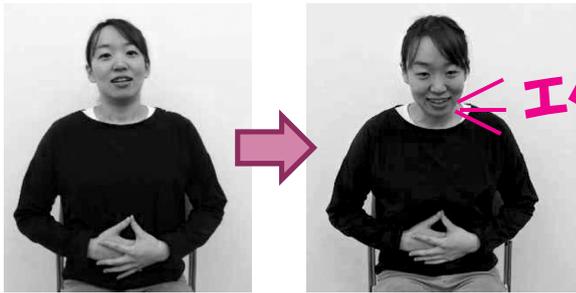
運動時の注意点！

- ・発音が不明瞭な場合は、ゆっくり丁寧に一つひとつを発声しましょう。
- ・実際の食事場面でも食べにくくなっていないか注意してください。

ワンポイント！

- ・「パ・タ・カ・ラ」意味
 - パ：口をしっかり閉じて食物の口からの流出を防ぐ
 - タ：柔らかいものを押しつぶしやすくする
 - カ：食塊を送り込みやすくする、鼻への逆流を防ぐ
 - ラ：口の中で食塊を形成しやすくする

8-9 咳の運動



【目的】誤嚥しそうな食物を外へ吐き出しやすくする。

【方法】お腹を押さえて息を吸ってからエヘンと咳払いをする。

【回数】3回程度

運動時の注意点！

- 大きな咳をたくさんすると疲れてしまいます。適度な強度で咳をしてください。

唾液を出す

8-10 のど仏の運動



【目的】飲み込む際にのど仏をしっかり持ち上げることで誤嚥しにくくする。

【方法】1) 歯をかみ合わせて、口を「イ〜ッ」という時の形にする。
2) 「イ〜ッ」と声をだす。

【回数】5〜10回

8-11 唾液腺マッサージ



耳下腺



顎下腺



舌下腺

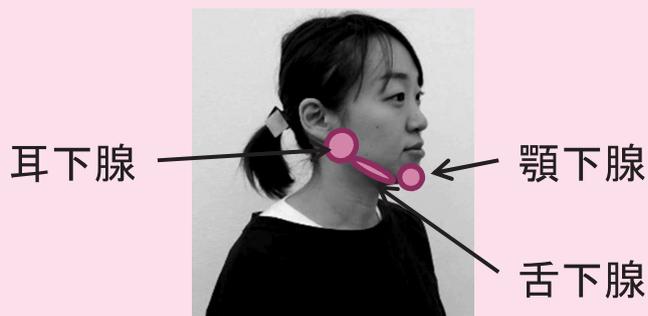
【目的】唾液で口の中を潤わせ、食べ物を飲み込みやすくする。

【方法】1) 親指と残りの指で耳をはさむようにして、手のひらを頬にあてて回す（耳下腺）。
2) 親指で下顎の左右の骨の内側を耳の下→顎の先へ向かって押していく（顎下腺）。
3) 親指で顎の下から突き上げるように、ゆっくりとグーッと押す（舌下腺）。

【回数】各5回

ワンポイント！

- ・唾液には、食べ物を飲み込みやすくしたり、食べかすや細菌を洗い流したりする働きがあります。
- ・スムーズに会話をしたり、食事をおいしく味わうためにも唾液の分泌が不可欠です。



飲み込み

8-12 おでこ持ち上げ運動



【目的】飲み込む際にのど仏をしっかり持ち上げることで誤嚥しにくくする。

【方法】1) 手根部をおでこに当てる。

2) おへそを覗き込むように首を前方に曲げる。

3) おでこに当てた手を上に押し、おでこを手で押し合いをする。

4) 5秒間保つ。

【回数】5～10回

運動時の注意点！

- ・ 頸椎疾患のある利用者については、かかりつけ医に相談しましょう。

ワンポイント！

- ・ のど仏がグッと上がっているか確認しましょう。
- ・ 息を止めずに行いましょう。数をかぞえながら行うとよいでしょう。

8-13 あご持ち上げ運動



【目的】飲み込む際にのど仏をしっかり持ち上げることで誤嚥しにくくする。

【方法】1) 下あごに両手の親指を当てる。

2) おへそを覗き込むように首を前方に曲げる。

3) 親指を上を押し、親指と手で押し合いをする。

4) 5秒間保つ。

【回数】5～10回

運動時の注意点！

- ・ 頸椎疾患のある利用者については、かかりつけ医に相談しましょう。

ワンポイント！

- ・ のど仏がグッと上がっているか確認しましょう。
- ・ 息を止めずに行いましょう。数をかぞえながら行うとよいでしょう。

呼吸運動

8-14 ストローダーツ



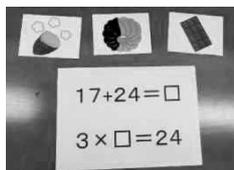
【目的】口唇を閉じる力をつけ、口からの流出を防ぐとともに、のどの奥に力をつけて鼻への逆流を防ぐ。また、誤嚥した時に力強く吐き出すことができるようにする。

- 【方法】
- 1) ストローと鉛筆キャップ、穴の開いた画用紙などを準備する。
 - 2) ストローに鉛筆キャップをかぶせ、口にくわえる。
 - 3) 的めがけて思い切り吹く。

ワンポイント!

- ・複数人で点数を競うようにして、楽しみながら続けられるようにしましょう。
- ・的までの距離を変える、的を小さくする等の工夫で難易度を高めることができます。

8-15 くだもの狩り



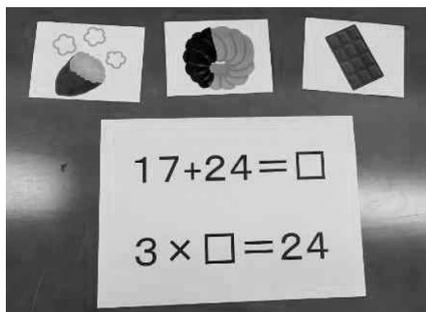
【目的】口唇を閉じる力をつけ、口からの流出を防ぐとともに、のどの奥に力をつけて鼻への逆流を防ぐ。また、誤嚥した時に力強く吐き出すことができるようにする。

- 【方法】
- 1) 果物のカード（裏面に点数を記載）とストローを準備する。
 - 2) ストローを口にくわえ、手を使わずにカードを吸い上げる。

ワンポイント!

- ・複数人で点数を競うようにして、楽しみながら続けられるようにしましょう。
- ・果物以外にもいろいろなカードを作ると楽しいです。
- ・カードの大きさや重さ（紙の厚み）を工夫することで、難易度を高めることができます。

8-16 文字カードや数字を吸い上げる



【目的】口唇を閉じる力をつけ、口からの流出を防ぐとともに、のどの奥に力をつけて鼻への逆流を防ぐ。また、誤嚥した時に力強く吐き出すことができるようにする。

【方法】 1) 文字カードを準備する。
2) ストローを口にくわえ、手を使わずにカードを吸い上げ、イラストの名称を完成させる。

【方法】 1) 虫食いの数式と数字カードを準備する。
2) ストローを口にくわえ、手を使わずにカードを吸い上げ、計算式を完成させる。

8-17 シャボン玉をつくろう！



【目的】口唇を閉じる力をつけ、口からの流出を防ぐとともに、のどの奥に力をつけて鼻への逆流を防ぐ。また、誤嚥した時に力強く吐き出すことができるようにする。

【方法】 1) シャボン液を準備する。
2) ストローなどを口にくわえ、シャボン玉をつくる。

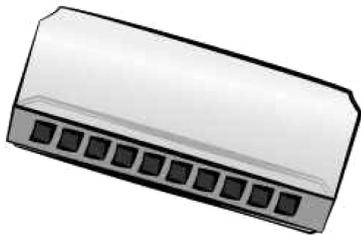
8-18 吹き戻し（ピロピロ笛）で音を出そう！



【目的】口唇を閉じる力をつけ、口からの流出を防ぐとともに、のどの奥に力をつけて鼻への逆流を防ぐ。また、誤嚥した時に力強く吐き出すことができるようにする。

【方法】 1) 吹き戻しを準備する。
2) 口にくわえて力強く息を吐き、紙筒をしっかりと伸ばす。

8-19 ハーモニカや笛で音色を奏でよう！



【目的】口唇を閉じる力をつけ、口からの流出を防ぐとともに、のどの奥に力をつけて鼻への逆流を防ぐ。また、誤嚥した時に力強く吐き出すことができるようにする。

【方法】 1) ハーモニカや笛を準備する。
2) 息を吹いて音を鳴らす。

ワンポイント！

- ・ハーモニカの場合、吹いても吸っても音が出ます。
- ・複数人でメロディーを演奏するなどすると楽しく行うことができます。

8-20 絵の具を吹いて絵を描こう！



【目的】口唇を閉じる力をつけ、口からの流出を防ぐとともに、のどの奥に力をつけて鼻への逆流を防ぐ。また、誤嚥した時に力強く吐き出すことができるようにする。

【方法】 1) 絵の具と紙、ストローを準備する。
2) 紙の上に水で溶いた絵の具をたらす。
3) ストローで吹いて色を紙の上に広げる。
4) 複数の色を使って、紙を鮮やかに彩る。

ワンポイント！

- ・簡単なイラストを塗るようにするのも良いでしょう。
- ・出来上がった作品を掲示するなどして、楽しむこともできます。

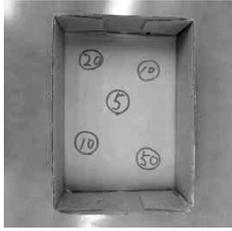
8-21 紙すもう



【目的】口唇を閉じる力をつけ、口からの流出を防ぐとともに、のどの奥に力をつけて鼻への逆流を防ぐ。また、誤嚥した時に力強く吐き出すことができるようにする。

【方法】 1) 固めの紙で“おすもうさん”を作る。
2) 息を吹きかけることで“おすもうさん”を動かす。
3) 2人で勝ち負けを競う。

8-22 紙吹雪ふき



【目的】口唇を閉じる力をつけ、口からの流出を防ぐとともに、のどの奥に力をつけて鼻への逆流を防ぐ。また、誤嚥した時に力強く吐き出すことができるようにする。

- 【方法】
- 1) 浅めの空箱を用意し、底に点数を書いておく。
 - 2) その上に紙吹雪やティッシュを細かくちぎったものなど、いろいろな重さや形状のものを敷き詰める。
 - 3) 空箱の紙吹雪などを吹いて、高い点数を見つける。

ワンポイント!

- ・複数人で点数を競うようにして、楽しみながら続けられるようにしましょう。
- ・紙吹雪を大きくしたり、重くするなどの工夫で難易度を高めることができます。

8-23 紙風船をふくらませる



【目的】口唇を閉じる力をつけ、口からの流出を防ぐとともに、のどの奥に力をつけて鼻への逆流を防ぐ。また、誤嚥した時に力強く吐き出すことができるようにする。

- 【方法】
- 1) 紙風船をふくらませる

8-24 吹き飛ばし文字当て



【目的】口唇を閉じる力をつけ、口からの流出を防ぐとともに、のどの奥に力をつけて鼻への逆流を防ぐ。また、誤嚥した時に力強く吐き出すことができるようにする。

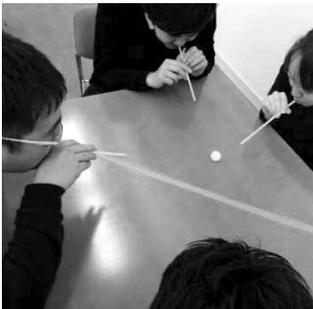
【方法】1) 文字を書いた紙を用意して、その上に紙吹雪などいろいろな重さや形状のものを敷き詰める。

2) ストローで紙吹雪を吹いて、隠された文字を見つける。

ワンポイント!

- ・紙吹雪を大きくしたり、重くするなどの工夫で難易度を高めることができます。
- ・見つけた文字を頭文字にする果物や野菜などの名前を言うことで、嚥下に関わる器官の働きを高めることもできます。

8-25 吹いてホッケーゲーム



【目的】口唇を閉じる力をつけ、口からの流出を防ぐとともに、のどの奥に力をつけて鼻への逆流を防ぐ。また、誤嚥した時に力強く吐き出すことができるようにする。

【方法】1) 3～4名でチームをつくる。

2) テーブルを色テープなどで斜めに区切る。

3) 相手の陣地からピンポン玉を落とすようにストローを吹く。

ワンポイント!

- ・チーム員が協力することでコミュニケーションを生み出し、達成感を引き出すことができます。

口唇の運動

8-26 にらめっこ



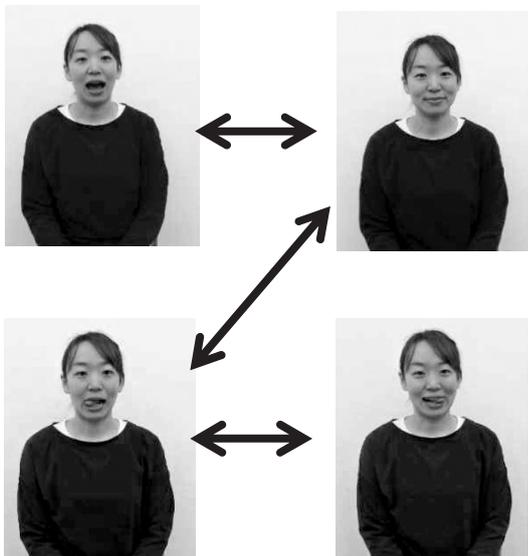
【目的】形状（固形・液体）や大きさの異なる飲食物を口に取り込みやすくする。また、しっかりと口を閉じることで、鼻への逆流を防ぐことができる。

【方法】 1) 2人で向かい合う。
* 1人はスタッフでも可
2) にらめっこをする。

ワンポイント!

・相手を笑わせるための“変顔”をつくるのではなく、嚥下体操にある口唇の運動や頬の運動、舌の運動を楽しみながら行うようにしましょう。

8-27 むすんでひらいての歌に合わせて口を動かす



【目的】形状（固形・液体）や大きさの異なる飲食物を口に取り込みやすくする。また、しっかりと口を閉じることで、食べ物の鼻への逆流を防ぐことができる。

【方法】 1) 「むすんで」で、唇をギュッと閉じる。
2) 「ひらいて」で口を上下に大きく開く。
3) 「手をうって」で舌を前に突き出す。
4) 「その手を上に」で舌を鼻の下に向けて出す。
5) 歌詞に合わせて繰り返す。

発音・発声練習

8-28 早口ことば



【目的】発音・発声と嚥下は、同じ器官を使うため、発声と通して嚥下に必要な器官の運動を行い、筋肉の働きを促します。

【方法】1) いろいろな早口ことばを準備する。

2) 明瞭な発音ができる範囲でできる限り早口で発声する。

ワンポイント!

- ・発音が不明瞭な場合には、ゆっくりで構いませんので、しっかり発音しましょう。
- ・発音が明瞭であれば、できるだけ早く発声するようにしましょう。

8-29 歌を歌おう!



【目的】発音・発声と嚥下は、同じ器官を使うため、発声と通して嚥下に必要な器官の運動を行い、筋肉の働きを促します。

【方法】楽しみながら歌う。

ワンポイント!

- ・キーの高い曲や、部分的にでも高い声を出す必要がある曲を選ぶと喉頭を挙上させる筋肉を鍛えることができます。

8-30 「ぱ」「た」「か」「ら」で歌を歌おう!



【目的】発音・発声と嚥下は、同じ器官を使うため、発声と通して嚥下に必要な器官の運動を行い、筋肉の働きを促します。

【方法】1) 馴染みのある曲、楽しい曲を準備する。

2) 「ぱ」だけでメロディに合わせて歌う。

3) 「た」「か」「ら」でも同様に歌う。

9 IADL動作

(1) IADL動作に必要な要素

IADL動作とは、買い物や調理など、ADL動作よりも高い自立した生活を送るために必要な能力です。

IADL動作を安全に行うためには、各行為に必要な移動能力やバランス機能、手指や上肢の筋力や柔軟性が重要です。

本プログラムでは掃除・調理・洗濯に焦点を絞り、各行為に必要な動作項目と体操を整理しています。

(2) 運動を行う上で注意すること

どの動作が難しくなっているのかを工程分析で明らかにし、改善が必要だと考えられる動きに近い運動を選んで実施するようにしましょう。

用語解説

ADL動作：日常生活を送るために必要な動作

【具体的な動作】

食事、排泄、入浴、更衣、整容、移動・起居動作など

IADL動作：ADL動作より複雑で高次の動作

【具体的な動作】

買い物、洗濯、掃除などの家事全般、金銭管理、服薬管理など

工程分析：生活行為は、それを構成する複数の動作に分けることができます。構成要素のうちの1つでも出来ないことがあれば、その行為を行うことはできません。

そのため、生活行為を複数の動作に分けて評価する必要があり、その方法のことを指します。

例) ベッドからトイレに行く

寝返る → 起き上がる → 座る → 立ち上がる → 歩く → トイレのドアを開ける → 座る など

1. 掃除

必要な要素	説明	運動（例）
注意分散	・ 掃除機のコードやホースの位置に気をつけて、必要に応じてコード等をまたぎながら掃除をする。	4 - 1 6 1 3
物を持って移動	・ 掃除機やモップ、水の入ったバケツを持って移動する。 ・ 掃除機本体やノズルを引っ張り、掃除機を移動させる。	4 - 7 1 1 1 2
方向転換	・ 掃除機やモップをかけながら移動（方向転換）する。	4 - 4
その場で向きを換える	・ 片足を軸にしてその場で向きを換えながら掃除をする。	3 - 1 2 1 5 1 6 1 7 1 8
立位保持	・ 掃除機やモップ、バケツなどを片手に持って立つ。	
重心の移動	・ コンセントにプラグをさすために屈む。 ・ 雑巾をしぼるために屈む。 ・ 浴槽内を掃除するために屈む。 ・ 窓の棧を掃除する。	3 - 4 8 9 4 - 1 1
手を伸ばす	・ 窓や浴室壁面など、上方を拭く。 ・ ハタキで上方をはたく。	3 - 4
床からの立ち座り	・ 雑巾をかける、浴室の床を掃除するなど、床面の掃除のために床に腰を下ろす。 ・ 移動するために立ち上がる。	2 - 5 6 7
四つ這い	・ 雑巾をかけるなど、床面を這って移動する。	
上肢・手指の動き	・ モップやハタキなど軽いものを持つ。 ・ 掃除機や水の入ったバケツなど重いものを持つ。 ・ 掃除機のコードを引っ張る。 ・ 掃除機のボタンを押す。 ・ 雑巾を絞る。	4 - 7 8 6 - 3 7 - 1 7 1 8 1 9

2. 調理

必要な要素	説明	運動（例）
注意分散	<ul style="list-style-type: none"> 火を使いながら食材を切る、片付けをするなど、複数のことを同時に行う。 	
物を持って移動	<ul style="list-style-type: none"> 水の入った鍋などを持って移動する。 出来上がった料理を食卓に運ぶ。 食器を準備する。 食べ終わった後の食器を片付ける。 	3 - 3 4 4 - 8 10
方向転換	<ul style="list-style-type: none"> 調理器具や食器などを出したり片付けたりするために台所内で向きを換える。 	4 - 4
重心移動	<ul style="list-style-type: none"> 野菜室や床に置いてある食材などを取るために屈む。 	3 - 4 7 8 9
立位保持	<ul style="list-style-type: none"> 調理や食器洗いのために立ち続ける。 	
手を伸ばす	<ul style="list-style-type: none"> 調理や盛り付けに必要なものを取る。 	3 - 4 5
床からの立ち座り	<ul style="list-style-type: none"> 床下の収納から物を取り出す。 	2 - 5 6 7
上肢・手指の動き	<ul style="list-style-type: none"> 重い物を持つ。 フライパンなどをかえす。 調理器具を扱う。 菜箸などで盛り付ける。 調味料の蓋やキャップを開閉する。 食器を洗う、拭く。 食材を持つ。 食材を切る、たたく、つぶす。 	7 - 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

3. 洗たく

必要な要素	説明	運動（例）
注意分散	<ul style="list-style-type: none"> 洗たくカゴや洗い終わった物を片付けるために屋内や屋外を段差等に注意しながら移動する。 	4 - 2 3 4 5
物を持って移動 （含方向転換）	<ul style="list-style-type: none"> 洗たく物を入れたカゴを持って移動する。 畳んだ洗たく物を持って移動する。 	4 - 7 8 9 10 12
重心移動	<ul style="list-style-type: none"> タンスの引き出しなどに洗たく物を収納する。 	3 - 4 8
立位保持	<ul style="list-style-type: none"> 洗たく機を操作する。 洗剤を量って入れる。 	
手を伸ばす	<ul style="list-style-type: none"> 洗たく槽に洗たく物を入れる／取り出す。 洗剤などを取る。 洗たく物を干す／取り入れる。 	3 - 2 3 4 5 8
上肢・手指の動き	<ul style="list-style-type: none"> 洗たく前の洗たく物を持つ。 洗たく後の重い洗たく物を持つ。 洗剤の蓋やキャップの開け閉めをする。 操作パネルのボタンを押す。 ハンガーにかける／取り外す。 洗たく物をたたむ。 	3 - 4 5 - 1 3 5 6 - 3 7 - 8 11 12 16 17 18

終わりに

本書は、但馬地域の理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が、それぞれの持つ専門性や、医療機関・介護保険サービス事業所で取り組んできた経験を基に作成したものです。

特に、生活期のリハビリの視点から、「単関節運動を中心とした従来の機能訓練ではなく、生活場面を想定した、生活機能の向上のための運動プログラム」にすべく、意識して作成しました。

退院・退所指導をするリハ専門職や、個別機能訓練プログラムを作成する機能訓練指導員等の皆様にご活用いただき、一人でも多くの利用者が、個人に応じた効果的な個別機能訓練に取り組むことができるような状況が実現されることを期待しています。

今後、本書をご活用いただいた皆様のご意見を取り入れ、随時改訂していく予定です。そのため、本書をご活用いただいた皆様からの忌憚のない御意見や情報提供をお願いします。

平成 30 年 3 月 兵庫県但馬県民局但馬長寿の郷 地域ケア課

但馬地域の PT・OT・ST 監修

『生活行為に応じた効果的な個別機能訓練を実施するための運動プログラム』
作成メンバー

〔作成者〕

秋山 一平	公立八鹿病院老人保健施設 理学療法士
片浪 俊哉	介護老人保健施設 豊岡シルバーステイ 作業療法士
千田 和幸	井上医院デイケアセンターCasa 理学療法士
谷垣 弘行	公立八鹿病院 作業療法士
野田 郁絵	公立豊岡病院 言語聴覚士
廣瀬 和幸	日本財団在宅看護センター豊岡 作業療法士
古田 裕也	介護老人保健施設 出石愛の園 言語聴覚士
丸山 裕子	公立八鹿病院 言語聴覚士
森田 雅人	公立豊岡病院日高医療センター 理学療法士

(50 音順)

〔事務局〕

但馬長寿の郷	地域ケア課
白石 都	所長補佐兼地域ケア課長 (保健師)
小森 昌彦	課長補佐 (理学療法士)
中西 智也	主査 (理学療法士)
永田 智	職員 (理学療法士)
中野 裕貴	職員 (作業療法士)
竹内 麻菜美	職員 (理学療法士)
谷垣 佑樹	職員 (理学療法士)
吉田 敏彦	職員 (理学療法士)

