

## プログラム 8(8) 『家事動作が楽になる運動』

生活目標	身の回りのことをできる限り続けたい 家のことでできそうなことに挑戦したい
------	---

目的・効果	筋力や柔軟性などの身体機能の改善／運動習慣を作る
-------	--------------------------

所用時間	活用方法	機能制限	運動姿勢	必要物品
50分	主運動	関節に痛みがある方	座位/立位	椅子

注意点など	
-------	--

### 1. 家事動作を楽にするには

- 上下肢の筋力強化とからだの柔軟性が必要。
- 「歩きながら段取りを考える」「ものを持ちながら歩く」などの二重課題の能力が必要となる。
- 「高さを変える」「動線を変える」などの環境の見直しも行う。

### 2. 運動の注意点

- 力が入っている場所を意識し、痛みのない範囲で行う。
- 息を止めないで、ゆっくり動かす。

### 3. 「腕くみ上げ、胸反らし」

目的: 大胸筋のストレッチ

※ 大胸筋とは、胸部の筋肉

#### 【方法】

- ① 椅子に座り、指を組んで肘を伸ばす
- ② ゆっくりと両腕を頭上に上げ、十分に伸ばす
- ③ 手の平を頭上に乗せる
- ④ 手の平を頭の後ろにまわし、肘を開き、胸を反らす
- ⑤ 3セット

※ ポイント・運動のコツ・・・

- ・洗濯物を干すのが楽になる。
- ・肩痛・肩こりの予防にもなる。



## プログラム 8(8) 『家事動作が楽になる運動』(続き)

### 4. 「歩く能力を高める体操」

目的: 腸腰筋と腹斜筋の強化

※ 腸腰筋とは、腰椎と大腿骨を結ぶ筋肉群の総称

※ 腹斜筋とは、脇腹に位置する筋肉

【方法】

- ① 椅子に座り、肘を曲げ、胸の前で保持
- ② 膝が肘につくように左右交互に持ち上げる
- ③ 「1」でつける／「2」で戻す／「3」で反対をつける／「4」で戻す  
または、「123」でつける／「4」で戻す
- ④ 3セット

※ ポイント・運動のコツ・・・

- ・肘は胸の前の高さを維持して膝をしっかりと持ち上げる。
- ・上体をひねるときは、肘で迎えに行かずしっかりと上体をひねる。
- ・できる人は肘が反対の膝につくように上体をひねって行う。



できる人は上体をひねる



### 5. 「体を前に曲げお尻を浮かす運動」

目的: 下肢の筋力強化とバランス力の強化

【方法】

- ① 椅子に座り、両手を組み、前方に伸ばす
- ② そのまま体を前に倒し、重心を前方に移動しながらお尻を浮かせる
- ③ ②の体勢のまま、みんなで「6」まで数える
- ④ 3セット

※ ポイント・運動のコツ・・・

- ・手が上下に動かないようにする。
- ・背中が丸まらないようにして浅く腰掛け、足を手前に引くと浮かしやすくなる。
- ・運動中は息を止めない。



## プログラム 8(8) 『家事動作が楽になる運動』(続き)

### 6. 「立って動く運動」

目的: 下肢筋力・バランス力の強化

#### 【方法】

- ① 膝を緩めて立ち、(1)前後(2)左右に移動する  
足は、出してそろえるようにして各方向へ進む
- ② 方向転換は、90度ずつ足を出して1周する

※ ポイント・運動のコツ・・・

- ・調理作業時等の安定につながる。
- ・転倒予防にもなる。



### 7. 「指引っ掛け」

目的: 握力と三角筋の強化

痛みの軽減や重い物を持てるようにする

※ 三角筋とは、肩周囲の筋肉

#### 【方法】

- ① 胸の高さで両手の指を引っ掛ける
- ② そのまま左右に引っ張り合う
- ③ ②の体勢のまま、みんなで「6」まで数える
- ④ 左右交互に3セットずつ



## プログラム 8(8) 『家事動作が楽になる運動』(続き)

### 8. 「大胸筋の強化」

目的: 大胸筋の強化

※ 大胸筋とは、胸部の筋肉

【方法】

- ① 胸の高さで指を組む
- ② そのまま手のひらの部分を押し合う
- ③ ②の体勢のまま、みんなで「6」まで数える
- ④ 3セット

※ ポイント・運動のコツ・・・

- ・肩を上げないようにする。
- ・手首の痛い方は、肘を下げて行う。
- ・出来る人は前腕を水平にする。



### 9. 「上腕の筋肉の強化」

目的: 上腕二頭筋と上腕三頭筋の強化

※ 上腕二頭筋は、力こぶのところに肘を曲げる筋肉

※ 上腕三頭筋は、肘を伸ばす筋肉

【方法】

- ① へその20～30cm前で手のひらを顔の方へ向け、反対の手で手首を握る
- ② そのまま左右の手に力を入れ、押し合う
- ③ ②の体勢のまま、みんなで「6」まで数える
- ④ 左右交互に3セットずつ

※ ポイント・運動のコツ・・・

- ・肩が上がらないように注意する。



### 10. 「お尻を左右に振って下ろす運動」

目的: 下肢の筋力強化

【方法】

- ① 両手を組み、前方に伸ばす
- ② そのまま体を前に倒し、お尻を浮かせる
- ③ お尻を片側に振って下ろす(次は反対側)
- ④ 左右交互に5回ずつ

※ ポイント・運動のコツ・・・

- ・手が下がらないように注意する。



### 11. 「バランス能力を高める運動」

目的: 腰方形筋の強化

※ 腰方形筋とは、腰椎の両側に存在する腰の筋肉

#### 【方法】

- ① 壁や椅子の近くに立ち、軽く支える
- ② 肩を水平にし、膝を伸ばしたままで足底を床から離す
- ③ 「1」で上げる／「2」で下ろす、または、「123」で上げる／「4」で下ろす
- ④ 左右交互に3セットずつ

※ ポイント・運動のコツ・・・

・股関節の部分を真上に引き上げるイメージで行う。

