

在宅での介護工夫とリハビリ 在宅で出来る「からだを動かすコツ」 その①

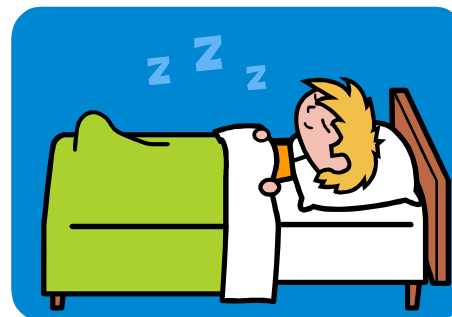
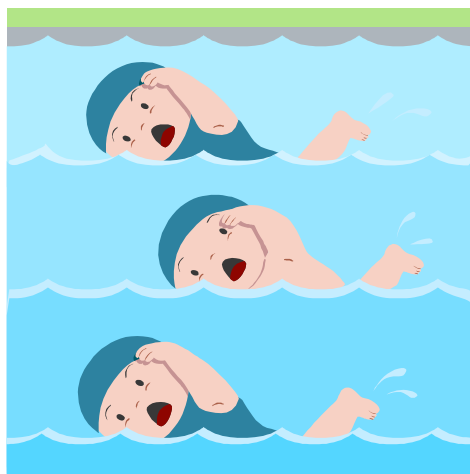
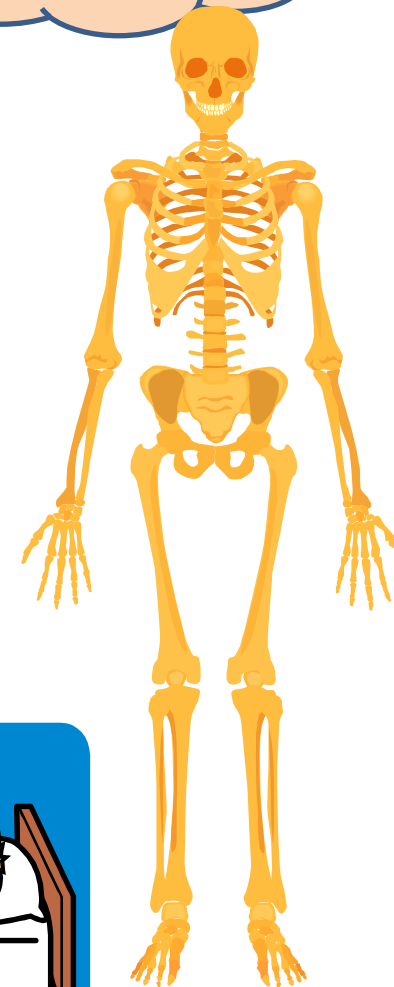
認知症の方、マヒのある方の日常で
からだを動かす必要性

訪問リハビリテーション連絡会
理学療法士 竹内季恵

“からだ”にいいのは？

動く

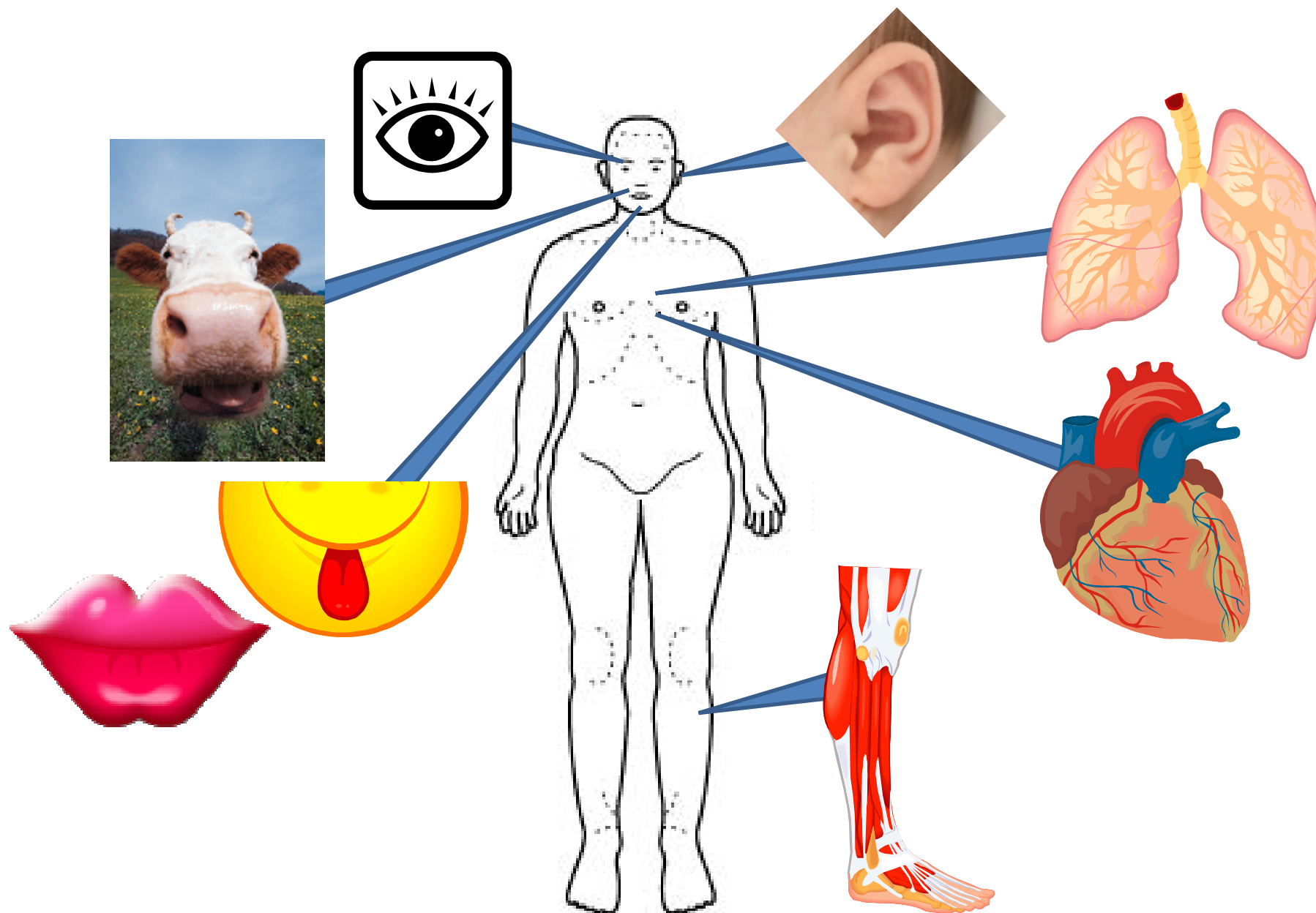
ジッとする



からだが動く と

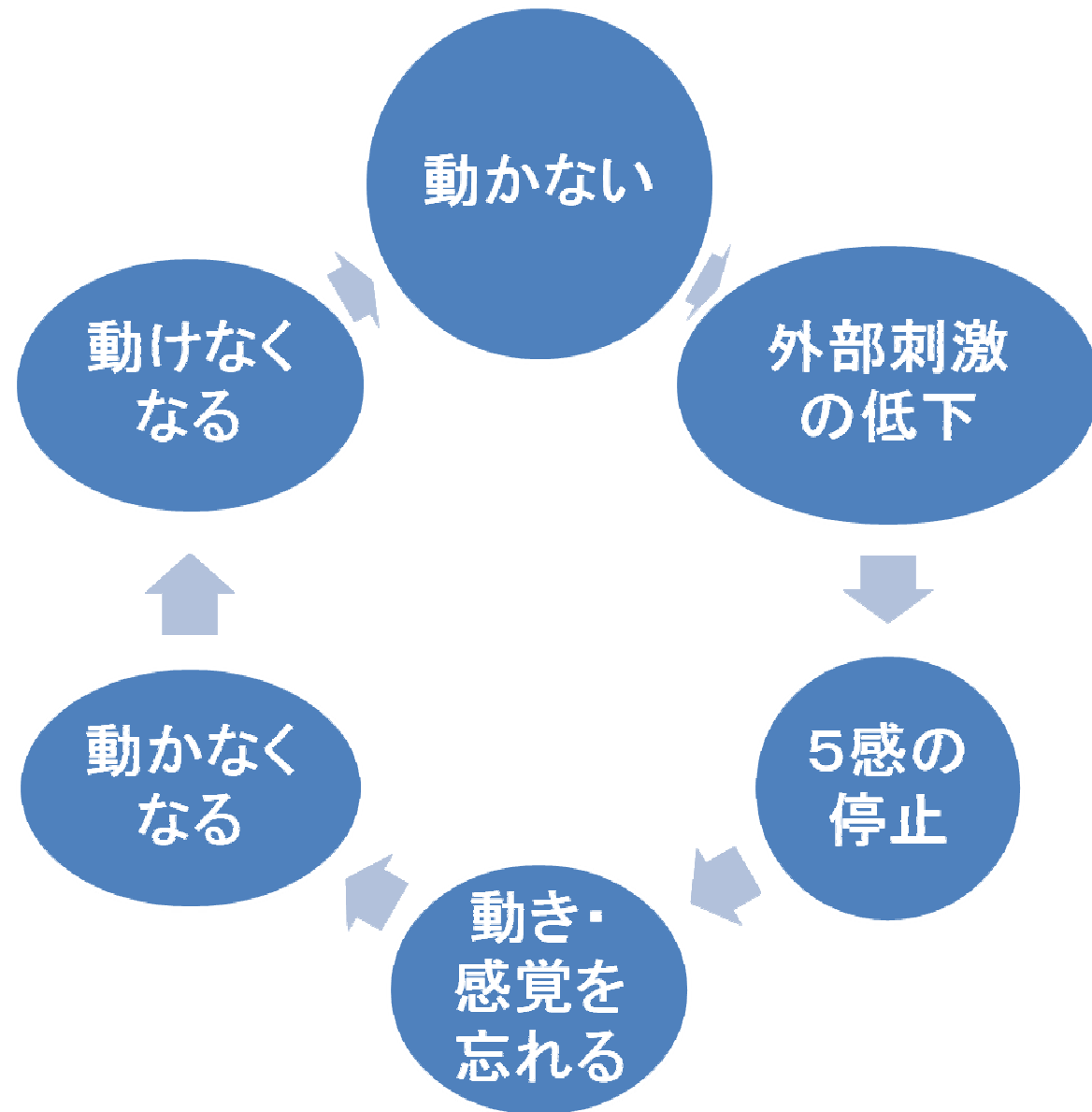
- ところが動く
- 5感 が活性化
- 周りの方の からだ ところが動く
- 心地良い疲れで、よく眠る
- お腹がすく
- 心臓や肺の動きも高まる
- スッキリする

からだが動く=5感も刺激！



じっとしてみる 動かない

- 5感の停止
- 廃用性
からだ
こころ
社会



じっとする ……体験しましょう！

- 目を閉じる
- 耳をふさぐ
- 鼻をふさぐ
- 皮膚の感覚をなくす→靴下を何枚もはく
- 内外からの刺激をなくす
→手をテーブルの上において1分間動かさない（“からだの重さ”）

片まひの方

- 自力で動かさない
- 手や足が重たい
- 上手く喋れない
- 味がわかりづらい
- 感覚が鈍い、触られてもわからない
- 温かい、冷たいがわからない
- びりびり、ちりちり、いつもしびれている
- 筋肉がつっぱる

認知症の方

老化も合併

- 目、耳、が遠くなる＝“**感覚**”が低下
- からだがパッと動かない＝筋肉、**体力**が低下
- こころがパッと動かない＝感動する力が低下
- 動作が鈍く他者にやってもらう
＝**こころ**（役割、楽しみ）、**考える力**の低下

認知症の方

物忘れ、不安、焦燥感、混乱、ストレス、孤独

からだを動かす・・・筋肉を動かす

- 筋肉→ゴム みたい
- 筋肉を動かす→血管をマッサージ、血のめぐりが良くなる
～血管は全身にめぐっている

“からだを動かす” と

- 目、耳、鼻、舌、感覚、周りの人、自分と**社会との関係** にイイ！
- 疲れるから、夜も**眠く**なる！
- 筋肉や**体力**がつく
- 体力がつくと、**出かけたく**なる！
- 血のめぐりが良くなり、むくみが減る、頭の回転もめぐる！
- **もっと動き**たくなる！

からだを動かすコツ

- まずは普段の姿勢から
- 普段の生活のプラスアルファで
- 痛みなく、ちょっと頑張る
- 筋肉は柔らかい方がいい
- テレビ体操と一緒に（一人では続かない）

「座る」 良い姿勢は？

どこに 気をつける？
どこに 力をいれる？

顔の向き
背中と背もたれ
両膝
足と床

「立つ」 良い姿勢は？

顔の向き

伸ばす腰、背中、胸、膝

足の全面接地

両肩の高さ

「歩く」 良い姿勢は？

顔の向き

伸びている腰、背中、胸、膝

踵から床に

左右前後のバランス

両肩の高さ

日常で“からだ”を動かす

=意識すれば、いつでも、どこでも

寝て 動かす

- 下肢のストレッチ、
身体の伸び：お尻、
股関節、背筋、太
もも

- 大の字

胸、脇、首、内また
→伸びて気持ちい
い



座って 動かす

- テーブルなどを使って腕、腰や背中を伸ばす
- 車椅子上：膝裏ストレッチ、足首の屈伸、足指のグーパー
- 床上であぐら

寝ているよりは座る

- 寝てばかりいると、**心臓、肺の機能が弱**る、筋力が弱る
→出来る限り、起きる、起こす

立って①

- “立っている”
自身の足腰の力で、体重を支え、力をいれる、前後左右へのバランスをとる
- 手すりがあれば、掴まるものがあれば

立って②

- 立ち上がり
太ももに力をいれる
手の力は使わない
- 段差昇降
段を上ったり下りたり

日常で からだを動かすコツ

- 普段の姿勢を正すことから
- 生活の動きの中からプラスアルファで
- 動かす時は、大きく、ゆっくり
- 筋肉が柔らかいと動きやすい
- 足（脚）に力をつける
- 誰かと一緒に掛け声かけて