

体のネジしめ体操

～頭・お口・お腹・お尻のネジしめ～

柏市在宅リハビリテーション連絡会

柏訪問リハビリステーション

理学療法士 金井貴之

お口のネジ閉め

あいうべ体操

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ

あいうべ体操カード

口と鼻は元気の入口に

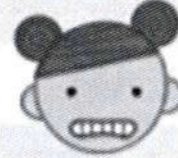
あ



口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします

●できるだけ大きさに、声は少力でOK!

い



●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!

う



●一日30セット(3分間)を目標にスタート!

べ



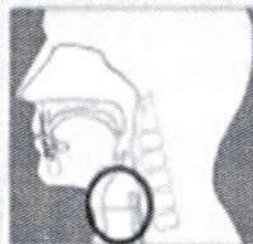
●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!

お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください

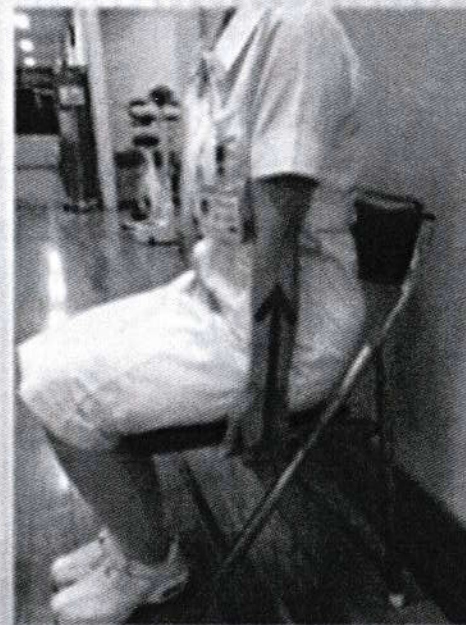
治療的アプローチ：基礎的嚥下訓練

4. 声帯を閉じる：第三のドアを閉じる

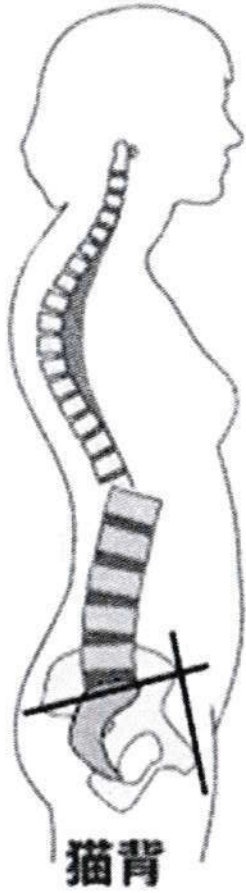
× プッシング



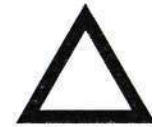
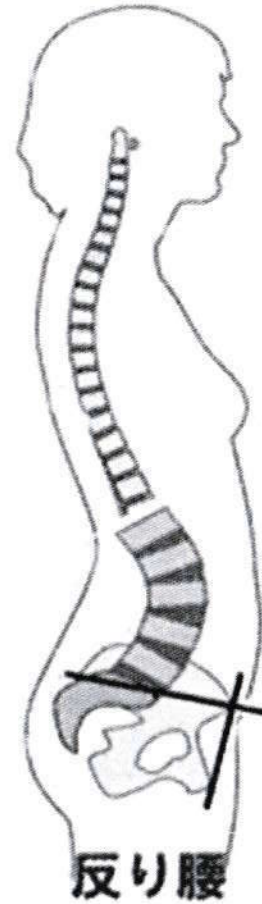
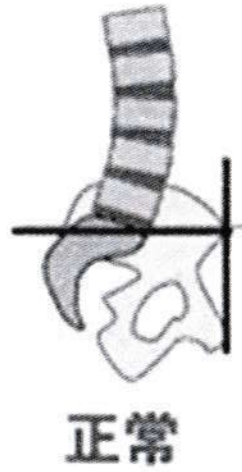
× プリング

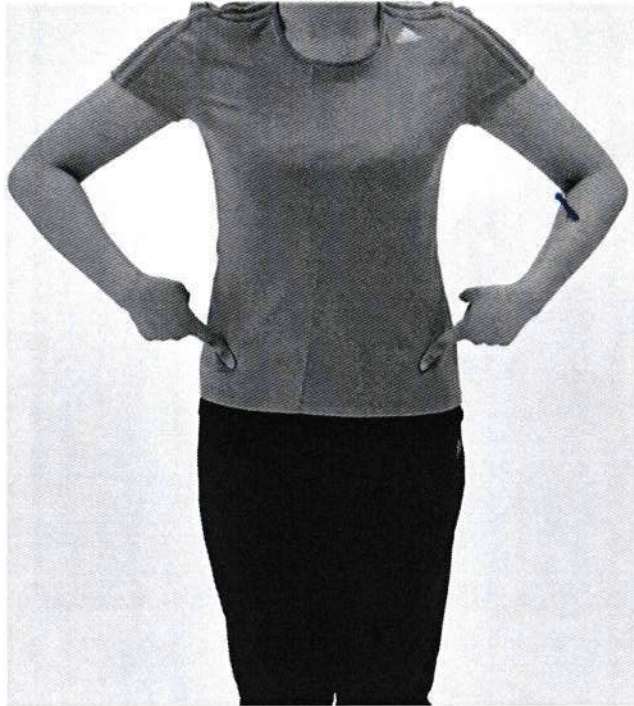


お腹のネジ閉め

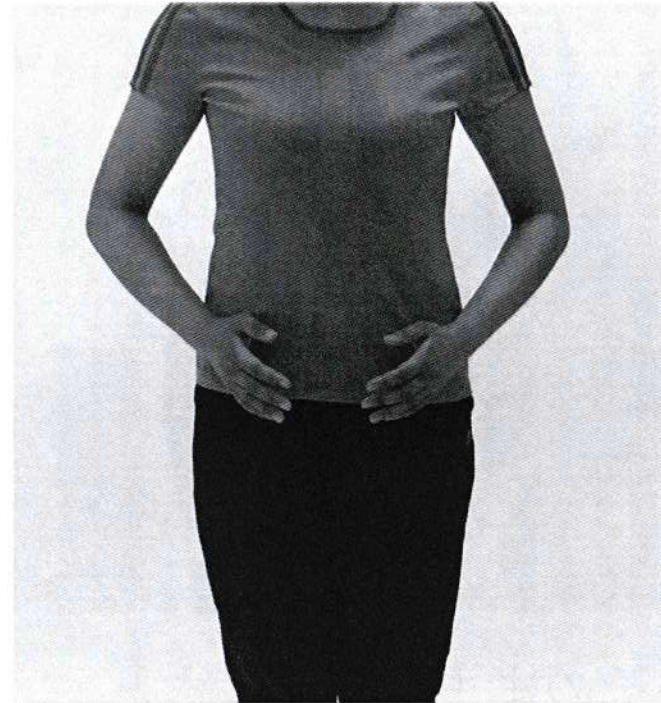


骨盤の
ニュートラルポジション

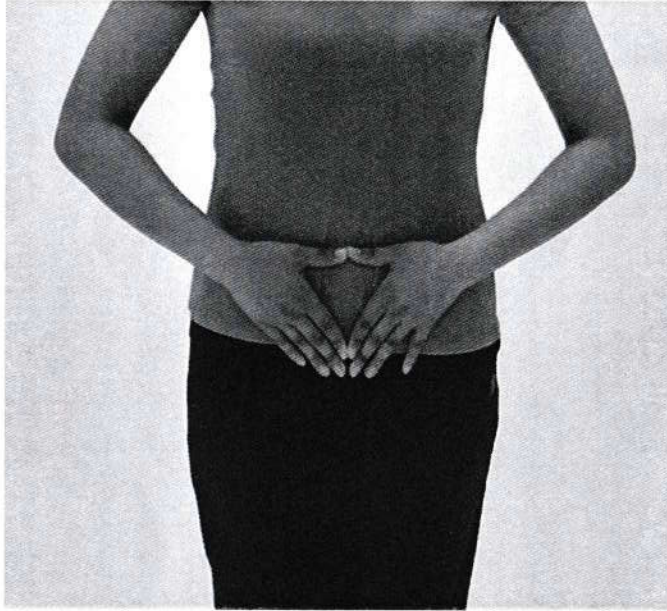




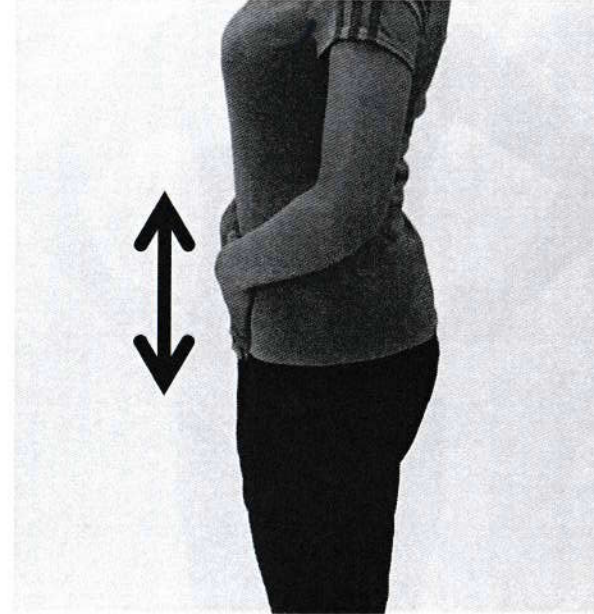
骨盤を両端を手で持つと、ポコッとした出っ張りが左右に1つずつあります。



そこに、左右の手首を当てます。



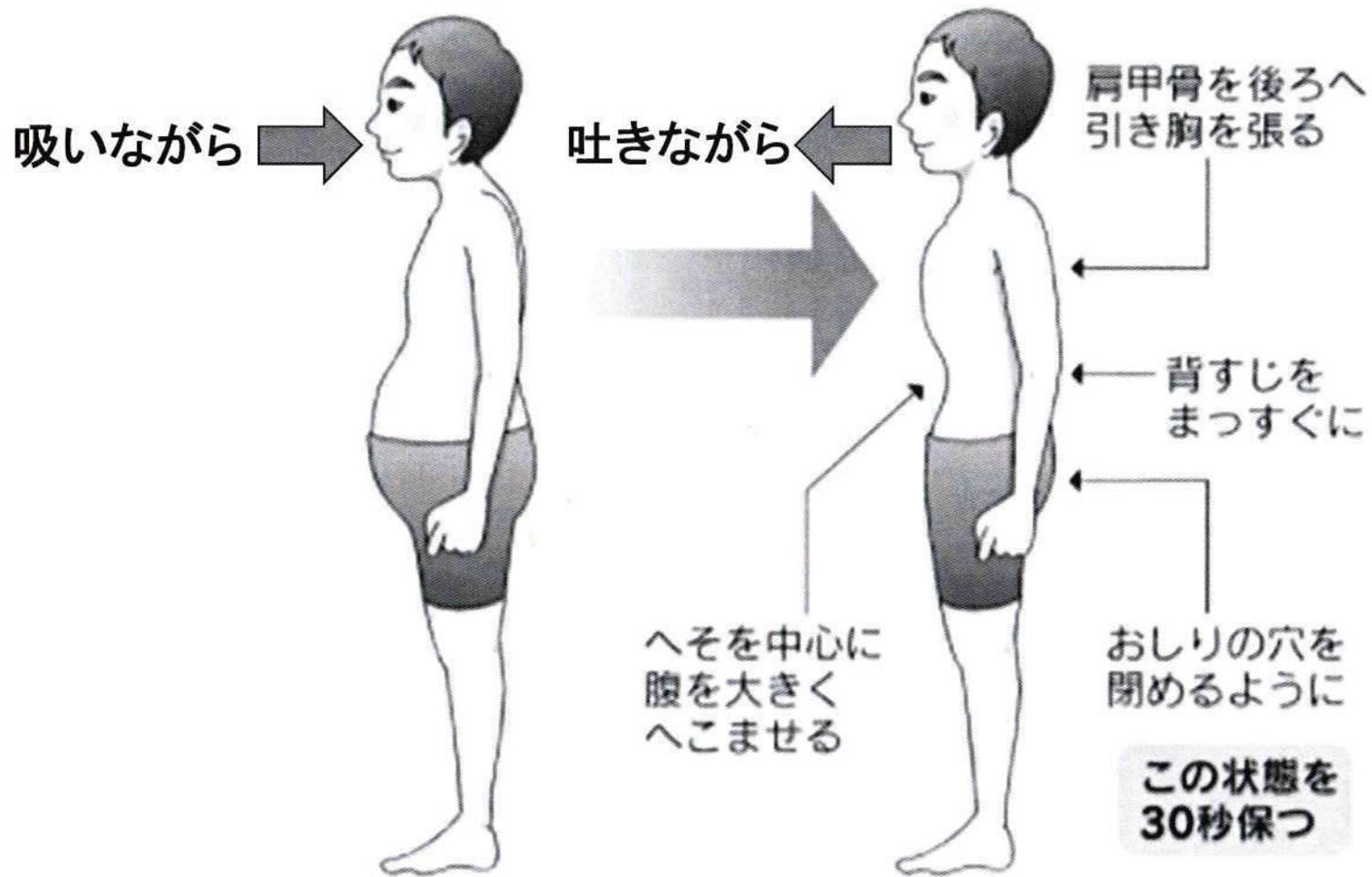
そのまま指を伸ばすと、人差し指が恥骨と言う骨のあたりに来ます。すると、親指と人差し指で二等辺三角形が作られます。



この三角形が、床と垂直になっている状態が、骨盤のニュートラルポジションです。

引用:<http://stretchpole-blog.com/pelvic-stand-394>

ドローインの実践方法



お尻のネジ閉め

布団の中など
仰向けになって



台所や
机に
もたれて

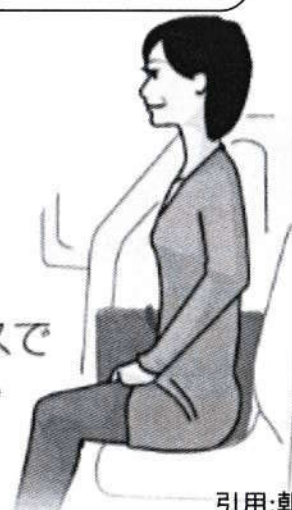


新聞などを読みながら
ひじやひざをついて



いつでも、
どこでも・・・。

電車やバスで
座りながら



- ①短く「ぎゅっ」と2～3秒閉めてから緩める。
- ②長く「ぎゅーっ」と6～8秒閉めて、10秒かけて緩める。

引用:朝日新聞「元気のひけつ」

上手に「ぎゅっ」のコツ

おしっこやおならを我慢する時の
ような気持ちで・・・

骨盤底筋群をイメージしながら、
肛門や膣、睾丸を「ぎゅっ」と上に
ひっぱるようにすぼめる

息は止めないように。
余分なところに力が入らないように
行ってみましょう。

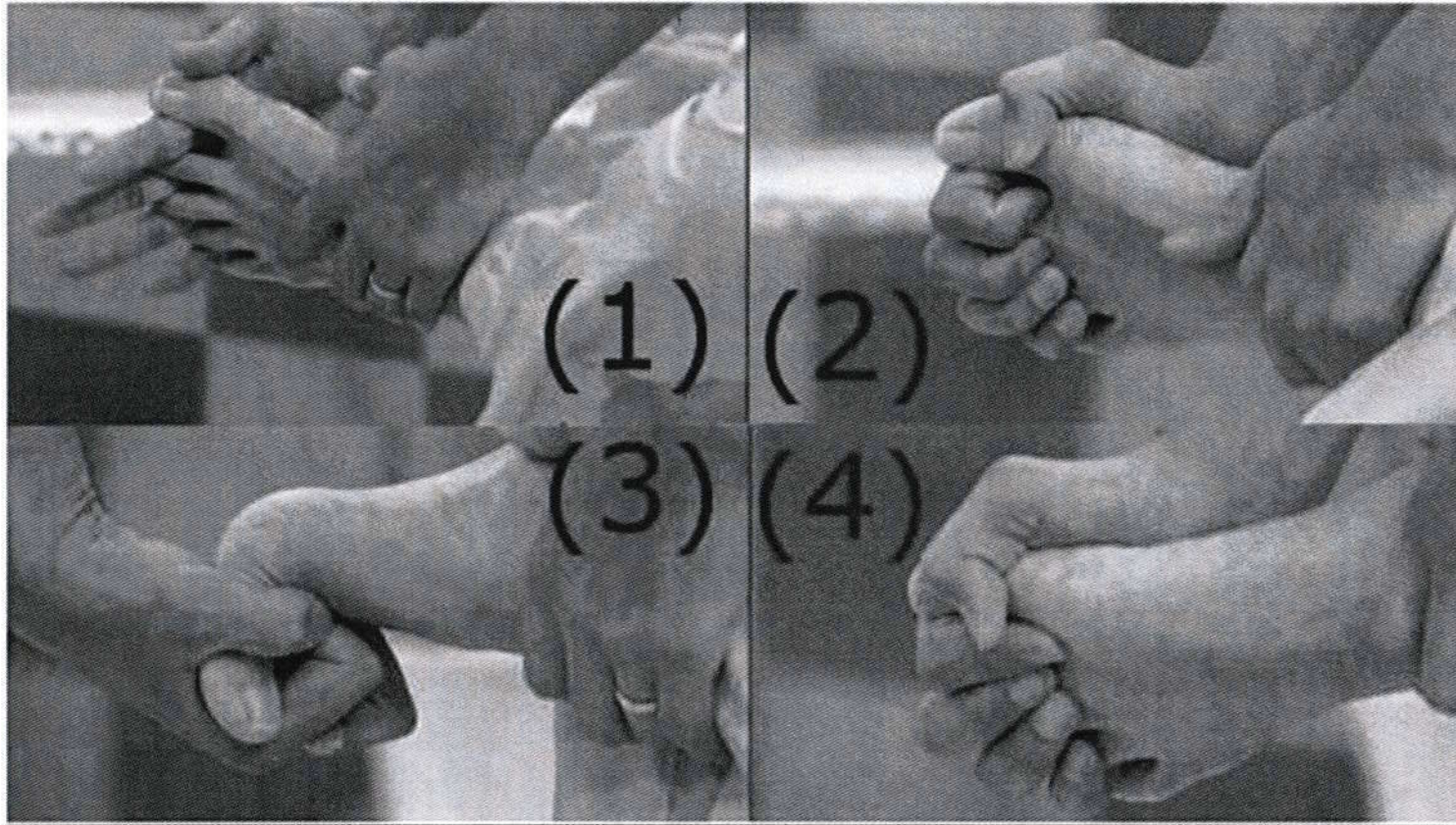
- 尿道を引き締め尿漏れの改善・予防に効果的です。
- 10回 1セット
「改善したい」 1日 8セット
「予防したい」 1日 5セット
- 痛みを感じたら中止し、主治医にご相談下さい。

尿漏れ予防の運動方法

1

その他(足)

ゆびのば体操



頭のネジ閉め

コグニサイズとは？

- 認知 (cognition) + 運動 (exercise) = コグニサイズ
- 認知課題 (計算、しりとり) と運動を組み合わせることで、認知機能を予防できる

ヨガニサイズ コグニステップ

STEP 1

コグニション課題

両足で立って、しっかり考えながら1から順に数をかぞえ、「3」の倍数では、手をたたきます。



STEP 2

エクササイズ(ステップ)課題

ステップを覚えます。

- ① 右足右へ→
- ② 右足戻す→
- ③ 左足左へ→
- ④ 左足戻す

(①～④を繰り返します)

リズムよくステップします



STEP 3

コグニサイズ
コグニステップ

運動しながら、脳を刺激する

ステップ運動+3の倍数で拍手



※足の動きを示す図は、自分側から見たもの(以下同様)。



まずは、「3」の倍数で手を叩くことから始めてみましょう。慣れてきたら、ステップの順番を変えたり(例左右や前後を組み合わせる)、手をたたく倍数の数や数の数え方(例「13」からかぞえ始める、数を引きながらかぞえる、など)を変えたりと様々な種類を試してみましょう。工夫次第でいろんな方法で楽しめます。

コグニサイズでは、運動と認知トレーニングを組み合わせることで、脳への刺激を促すことが期待できますが、これだけで認知症が予防できるわけではありません。普段からの食生活や睡眠、適度な運動など、健康的な生活を心がけることも重要です。