

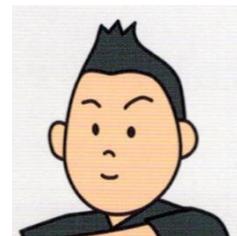
あれもこれも
すべて改善したい
よくバリの体操

よくバリの 青春体操

～寝たきり・認知症・痛みのない、あの頃のまま～

名張市在宅支援実務者会議委員 川本 猛

よくバリ青春体操とは



- 名賀医師会が考案
- あれもこれもと欲張った体操で元気だった青春時代の状態を保ってもらいたい
- 名張の「バリ」が加えられた

体操の目的

団塊の世代が75歳以上となる2025年に向け、地域に人のつながりをつくり維持する方策の仕掛けとして、現在あるサロンや、新たにできるサロンで、実施できる体操を、かかりつけ医が勧めることで、人生第4期と呼ばれる虚弱期を先延ばしすることを目的とします。

体操の内容

筋力運動編

週2回程度しましょう！

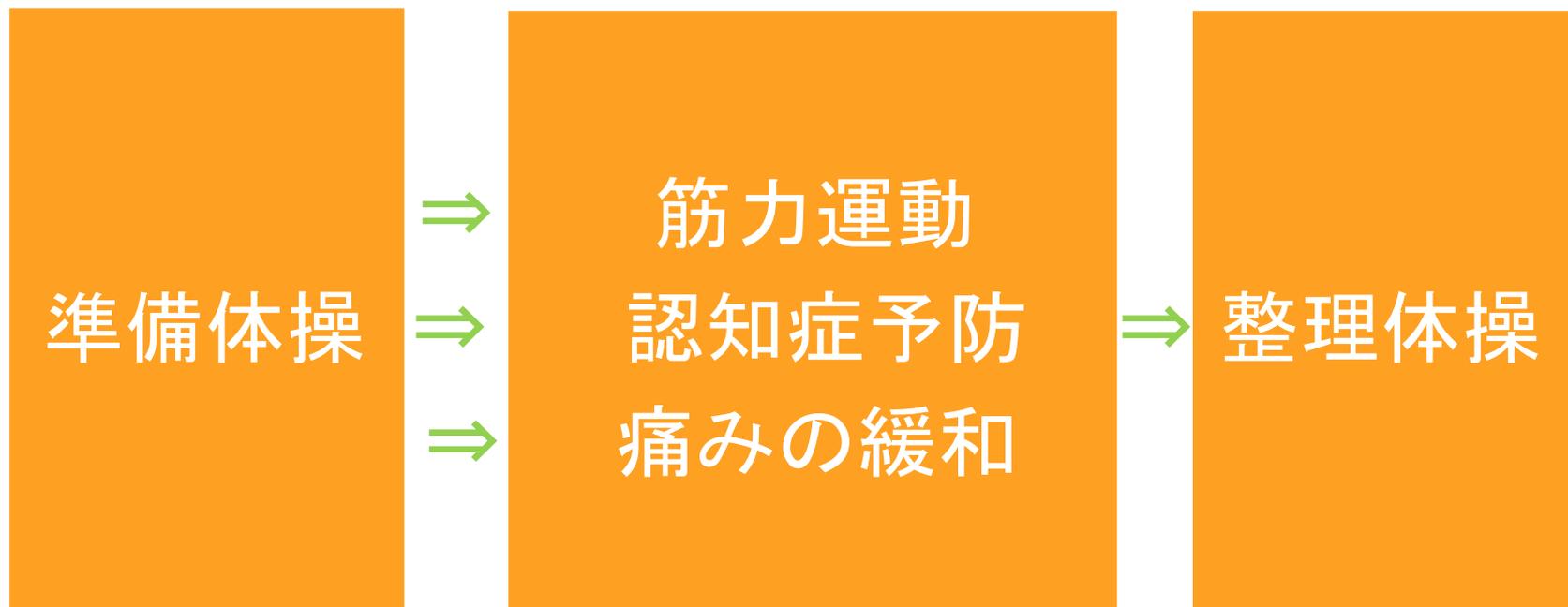
認知症の予防編

思いついた時にしましょう！

痛みの緩和編

動く前や 同じ姿勢を続けた後に！

体操の流れ



体操の注意点

■無理をしない

体調が優れない時や、
運動中、関節に痛みがある
場合は、運動を控えるか
痛みのない範囲で行って
ください

■息をとめない

運動中に息をとめると、
血圧の急激な上昇を招く恐れが
あります

体操中は「1・2・3・4」と
声を出しながら行ってください

■持病があるときは

高血圧や心臓病などの
持病があるときは
かかりつけの医師に
相談してから
体操を行ってください

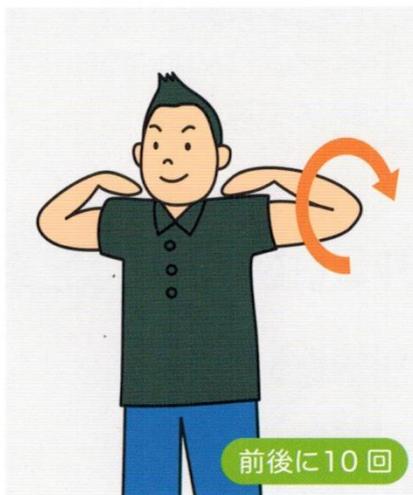
準備体操

1 深呼吸



- 1 鼻から息を吸いながら前から両腕を上げます
- 2 口から息を吐きながら横から両腕をゆっくりとおろします

2 腕をまわす運動



- まず両手の肘を曲げて
手で肩先を触ります
- 肘の先で円を描くように
ゆっくりと回します

肩全体が動いていることを意識してください
徐々に大きく回していきましょう

3 足踏み



この運動は
椅子に座って行います

- 椅子に、背中を付けずに浅く座って、膝を真上に上げるように足踏みします

1 腕を前に上げる運動

- ① 両手を軽く握り「1・2・3・4」で腕を前から、肩の高さまで上げます
- ② 「5・6・7・8」で、もとの位置に下ろします

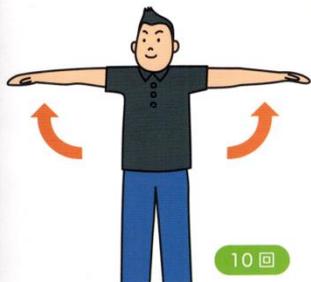
この運動は、肩の前の筋肉を強くします。この筋肉を鍛えることで、洗濯物干しなどの家事や、ベッド・布団からの起き上がりが楽になります。



2 腕を横に上げる運動

- ① 両手を軽く握り「1・2・3・4」で腕を横から、肩の高さまで上げます
- ② 「5・6・7・8」で、もとの位置に下ろします

この運動は、肩の横の筋肉を強くします。この筋肉を鍛えることで、買い物袋を持った時や、ベッド・布団からの起き上がりが楽になります。



余裕があれば500mlのペットボトルを両手に持つて行うとさらに効果的!



3 両膝を真上に上げる運動

椅子に浅く座って、両手で椅子のフチを持ちます

- ① 「1・2・3・4」で両膝をあげ、足の裏を、床から数センチ浮かせます
- ② 「5・6・7・8」で、もとの位置に下ろします

この運動は、腹筋と、股関節の前の筋肉を、強くする運動です。この筋肉を鍛えることで、歩いている時や、階段を昇る時に、足が引っかかりにくくなり、しっかりと歩けるようになります。

また、腹筋を鍛えることで、腰痛の予防や、改善の効果も期待できます。



4 椅子からの立ち上がり運動

足の裏がしっかり床に着くように座ります
両足は肩幅程度に開いて、足を少し後ろに引いておきます

- ① 「1・2・3・4」で、ゆっくりと立ちあがります
- ② 「5・6・7・8」で、ゆっくりと椅子に座ります

この運動は、下半身の筋肉全体を強くします。下半身の筋肉を鍛えることで、椅子やトイレの立ち座り、浴槽の出入り、段差の昇り降りなどの動作が、楽になります。



◎反動をつけずに ゆっくりと
ひざ
◎膝が痛いときは高めの椅子で

5 かかとを上げる運動

椅子の後ろに立って、背もたれに手を添えます

- ① 「1・2・3・4」で、ゆっくりと かかとを上げます
- ② 「5・6・7・8」で、ゆっくりと かかとを下ろします

この運動は、ふくらはぎの筋肉を強くする運動です。この筋肉を鍛えることで、平地の歩行・坂道の歩行・階段の上り下り、床からの立ち上がりなどの動作が楽になります。

また、足首周りの協調性を高め、転倒を予防します。



6 片脚立ち運動

安全のため、椅子の背もたれに軽く手を添えて行います

- ① 右足を上げます
- ② 左足を上げます

この運動は、脚全体の筋力と、バランス能力を強化します。この運動を行うことで、ふらつかず、しっかりと歩けるようになります。



ひざ
膝が持ちあがらない場合はつま先を床に付けたままかかとだけを浮かせますなるべく、つま先に力を入れなくて、お腹に力を入れてかかとを浮かせてください。



II 認知症の予防

上半身を使う複雑な運動

1 左右反対運動

前がチョキ、胸がパーなど
いろんな組み合わせでやってみてね

まず、右手を前に上げてグー
左手を胸に当ててパーにします
次に、右手と左手を逆にします
(左手が前でグー、右手が胸でパー)

- これを交互に繰り返します
- 前がパー、胸がグーでもやってみましょう



各10回

認知症予防には「複雑な運動」と「頭を使いながらの運動」が効果的です。
すこし難しい運動もありますが、あきらめて投げ出さず、
ゆっくりでもやってみましょう。間違えてもいいのです。
「あっ、間違えた！」と思うことも、脳に刺激をあてるからです。

2 左右別々運動

- 右の手のひらで、^{ひざ}膝をさすります
左手ではポンポン叩いてください
- 次は左手でさすって
右手でポンポンです



各10回

もうひとつ、左右別々運動です

数を数えながら

- 右手は上下に動かします
左手は三角形を描くように
上・下・横に動かします
- 左右を逆にしても
やってみましょう



20を数えるまで

頭を使いながら全身の運動

1 運動と計算

歩きながら計算をすることで頭を使います

100、93……



いつもより大股で、背筋を伸ばし、
腕を振りながら歩きましょう

歩きながら計算をします

- 100から7を引いていきます
- 次は0に7を足していきます

慣れてきたら7以外の
数字でも試してみましょう

室内で歩くスペースがない
などの場合は、足踏みでも
かまいません

計算は間違っても大丈夫
運動をしながら
頭を使う事が大切なのです

2 運動としりとり

運動をしながら、ちょっと複雑なしりとりをします
運動は、歩きながらや、足踏みなど、何でもかまいません

できれば3人一組で行いますが、1人でも2人でも
大丈夫です

- ふたり前の人と、ひとり前の人の単語を言って
から、自分の単語を言います

間違っても止めないで、楽しくやってみましょう



3 一人じゃんけん

一人じゃんけんは、右手と左手でじゃんけんをします

左手で、グー・チョキ・パー、グー・チョキ・パー

- まずは、右手が負けるようにしてください

次は右手で、グー・チョキ・パー

- 今度は、左手が負けるようにしてください

もう一度左手で、グー・チョキ・パー

- 今度は右手を勝たせてみましょう

またまた右手で、グー・チョキ・パー

- 最後は、左手を勝たせます

各3回×4パターン



30まで

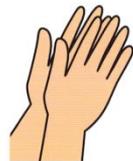
3 手拍子運動

数を数えながら

前・中央・右・中央・後ろ・中央・
左・中央と移動します
これを繰り返しながら
30まで数えます

- 3の倍数で手を叩きます

慣れてきたら
4の倍数、5の倍数と
変えてやってみましょう



肩の痛みを和らげる運動

1 肩をまわす運動

背筋を伸ばして座ります

- 横から見て肩先で円を描くように前に回します
- 後ろにも回します



各20回

2 胸と背中を伸ばす運動



胸を伸ばす

椅子に浅く座り、手を後ろで組んで肘を伸ばして、息を吸いながら背筋を伸ばし、胸をはって止めます

けんこうこつ
肩甲骨の間が
伸びていることを
意識してください



背中を伸ばす

手のひらを前に向けて組み、肘を伸ばして止めます

各10秒×5回

腰の痛みを和らげる運動

1 太ももの後ろを伸ばす運動

椅子に浅く座り、右足を伸ばします
なるべく膝を伸ばし、足首を起こします

- 背筋を伸ばしながら、お腹から前に出すように身体を倒していきます
- 同じように左足も伸ばします



左右15秒×2回

2 腰そらし・へそのぞき運動



腰そらし

椅子に浅く座り、両手を脇腹にあて、十分に胸を張り、お腹を前に突き出して、腰を反らせて止めます



へそのぞき

背中を丸めて、へそをのぞき、腰で背もたれを押しようにして止めます

各10秒×5回

膝の痛みを和らげる運動

1 膝をブラブラさせる運動

手を膝の下に入れて、足を少し浮かせます

- 痛みのない範囲で、前後にブラブラさせてください
- 反対側の足も同じように



左右各1分

2 膝を伸ばす運動

- 「1・2・3・4」で、膝を伸ばします
- 「5・6・7・8」で、元の位置に戻します



左右各10回×2回

伸ばしたとき、つま先をしっかり自分の方に向けています

整理体操

1 首の運動



- ① 首を、時計回りにゆっくりと2回まわします
- ② 反対側にも2回まわします

2 手首の運動



- ① 右腕を、前に伸ばし左手を使って手首を伸ばします
- ② 左手首も同じように伸ばします

3 足首の運動



- ① 右足の膝^{ひざ}を伸ばして足首を、時計回りに大きくゆっくりと回します
- ② 反対側にも回します
- ③ 左足も同様に行います

● お問い合わせ先 ●

名賀医師会 名張市在宅医療支援センター

〒518-0721 三重県名張市朝日町 1361-4

名賀医師会館内 名張市保健センター 2階

電話：0595-48-7840 FAX：0595-48-7841