

トラストグレイス御影では一般棟・介護棟・デイサービスそれぞれに機能訓練指導員が常駐しています。理学療法士・作業療法士・言語聴覚士などの国家資格を持つ「機能訓練指導員」がご入居者、ご利用者のリハビリを担当しております。

毎週月曜日・木曜日の9:30～10:30～各2回ロビーで開催している「健康体操」を取材しましたので内容の一部をご紹介します。

木曜日はイスに座ってできるボールを使った体操です。



①<運動方法>10回

椅子に座り、ボールを両手で挟んで持ちます。
肘を伸ばして頭上に上げた姿勢から、肘を曲げながらボールを頭の後ろまで下げていきます。
この時に顔が下を向かないように、できるだけ胸を張った姿勢で行います。
姿勢は背筋を伸ばしたまま、肘の曲げ伸ばしを繰り返しゆっくり行います。

<効果>

体幹筋（腹筋・背筋）、上腕～首、肩まわりの筋



②<運動方法>10回

椅子に座り、ボールを片手で持ちます。
足を左右交互に持ち上げ、その下にボールを通します。
ボールを通す時は前かがみにならないように、しっかりと足を上げて行います。

<効果>

体幹筋、下肢筋群



③<運動方法>右回り、左回り各 10 回

椅子に座り、顔の前でボールを持ちます。

右手でボールを頭の後ろへ持って行き、左手に持ち替えて、左手で顔の前まで戻します。右回り・左回りを数回ずつ行います。ボールを後ろに回したときに顔が下を向かないよう、身体が前かがみにならないように注意します。

<効果>

体幹筋、首～肩周りの筋



④<運動方法>

椅子に座り、両膝を曲げ、踵をつけたまま、つま先を天井に向け

ます。足首（足の甲）にボールを乗せます。

ボールを落とさないように、ゆっくりと両膝を伸ばします。

伸びきったら、ゆっくりと両膝を曲げながら下ろします。

ボールを落とさないように、膝の曲げ伸ばしを繰り返します。

膝を伸ばしていくときに上半身が後ろへ倒れないように

おなかに力を入れます。

<効果>

体幹筋、下肢全体の筋



⑤<運動方法>10 秒間×3 回

椅子に座り、背筋を伸ばし、膝を 90° 程に曲げます。

両膝の間にボールを挟み、左右同時にボールを押しつぶすように

太ももの内側に力を入れます。力を入れたまま 10 秒数えます。

<効果>

体幹筋、骨盤周囲筋、大腿内側

参加されたご入居者の皆様からは「1 回 30 分だから運動量がちょうど良くて身体がほぐれました。」

「最近立ち座りが楽になった。」「前より足が上がるようになった。これからも続けていきたい。」といった感想をいただきました。

外出や旅行が制限されている中での、運動不足解消と筋力や身体機能の維持・促進のために楽しく続けられるようなプログラムをご用意します！