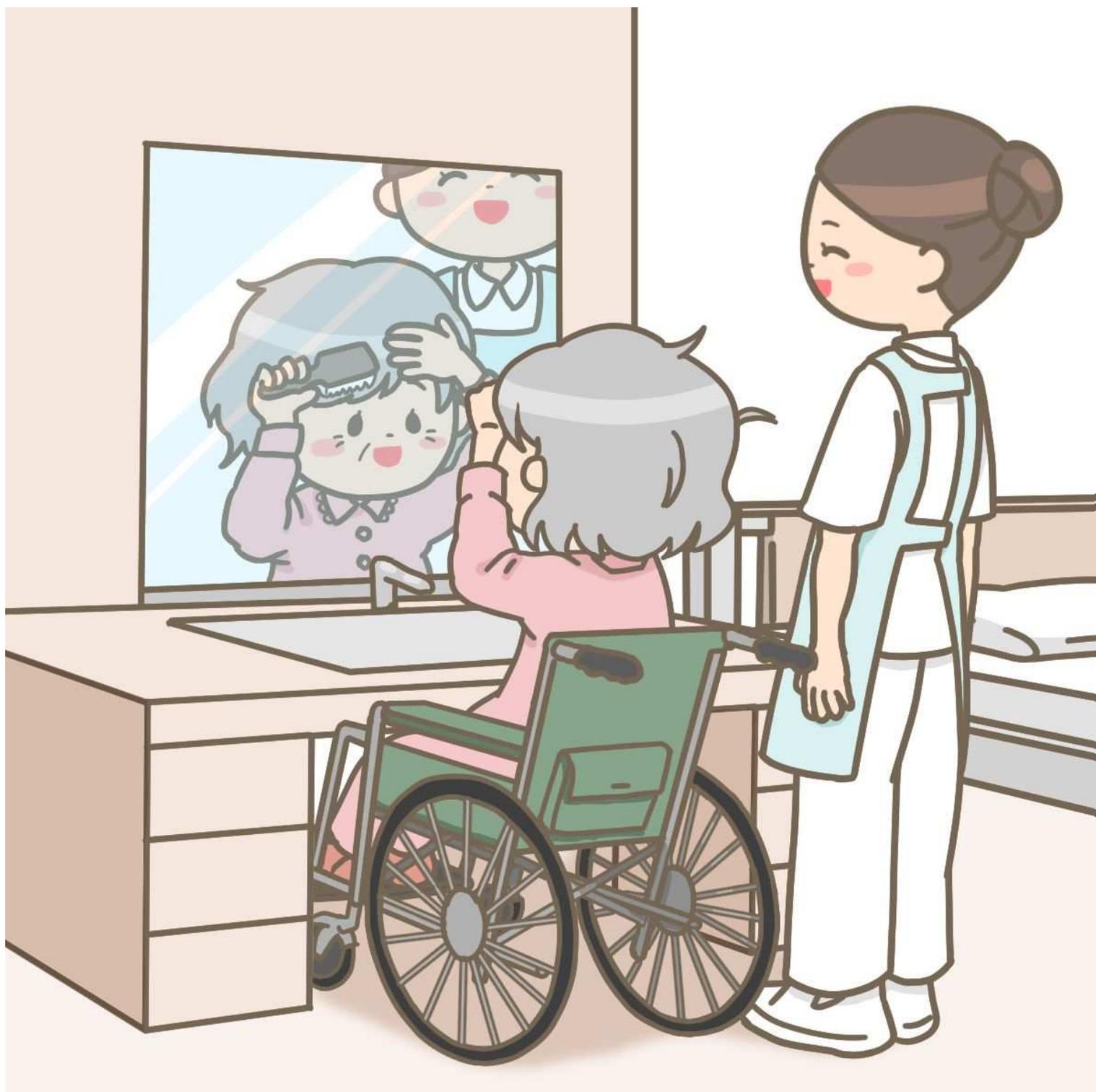


「自分らしい生活を送るために」

あい生活体操



目次

1. 生活動作とは P4
2. 介護予防の4つのカギ P5
3. 体調チェック P6
4. 体操の5つの注意点 P7
5. 目的に合った 体操選択 P8
6. 体操中の基本姿勢 P9
7. 立ち座り動作 筋トレ編 P11
8. 立ち座り動作 タオル体操編 P14
9. 食事 飲み込み編 P16
10. 食事 姿勢・動作編 P21
11. 着がえ編 P24
12. トイレ 尿失禁対策編 P30
13. トイレ 便秘対策編 P32
14. お風呂編 P36

生活動作 とは

人間は何のために物を持ったり、歩いたりするのでしょうか。そこには必ず、箸を持って食事をする、トイレに行って用をたす、さらには包丁を持って料理をする、スーパーに行って買い物をする、そして趣味や仕事にうちこむという生活の目的があるはずです。

すなわち基本的な日常生活動作、さらには広い意味での社会生活を営むために物を持ったり、歩いたりすることになります。

体操も同じように何のためにするのでしょうか。単に筋力強化や機能維持、又は、健康の維持向上の為と思われる方も多いと思います。

リハビリテーションとは、広義では豊かな生活を送れるように支援することが重要です。その為には生活動作が少しでも楽になるような支援も欠かせません。体操が単なる筋力強化や機能、健康維持に留まらず、生活動作に繋がるように、今回リハビリテーションの専門職が監修し、生活動作につながる体操「あい生活体操」を作成しました。

項目毎に目的とする生活動作が異なります。一つの項目だけでも実施できるようにしております。

この体操を通し、ひとりひとりが豊かな生活が送れるよう願っております。

介護予防の4つのカギ

よく 食べる

- ・ 1日10品目を食べよう！
- ・ 頭を働かせるのも、筋肉を強くするのも栄養素です。バランスのよい食事を摂りましょう。

よく 動く

- ・ 体を動かす+頭を使おう！
- ・ 運動は老化予防に欠かせない習慣です。さらに脳に刺激を与えることで認知機能の低下を防ぎます。

人と 交流する

- ・ グループ活動に参加すると、多くの方と会話をし、つながりを持つことになります。
- ・ 他者との交流は脳への刺激となり認知症予防にもつながりますし、口の運動にもなります。

持病を 管理する

- ・ 生活習慣病（高血圧、糖尿病など）は、介護の重度化を促進する因子ともなります
- ・ 生活習慣病の適切な治療や管理が進行抑制につながります。

体調チェック

実施前にそれぞれ体調を確認しましょう

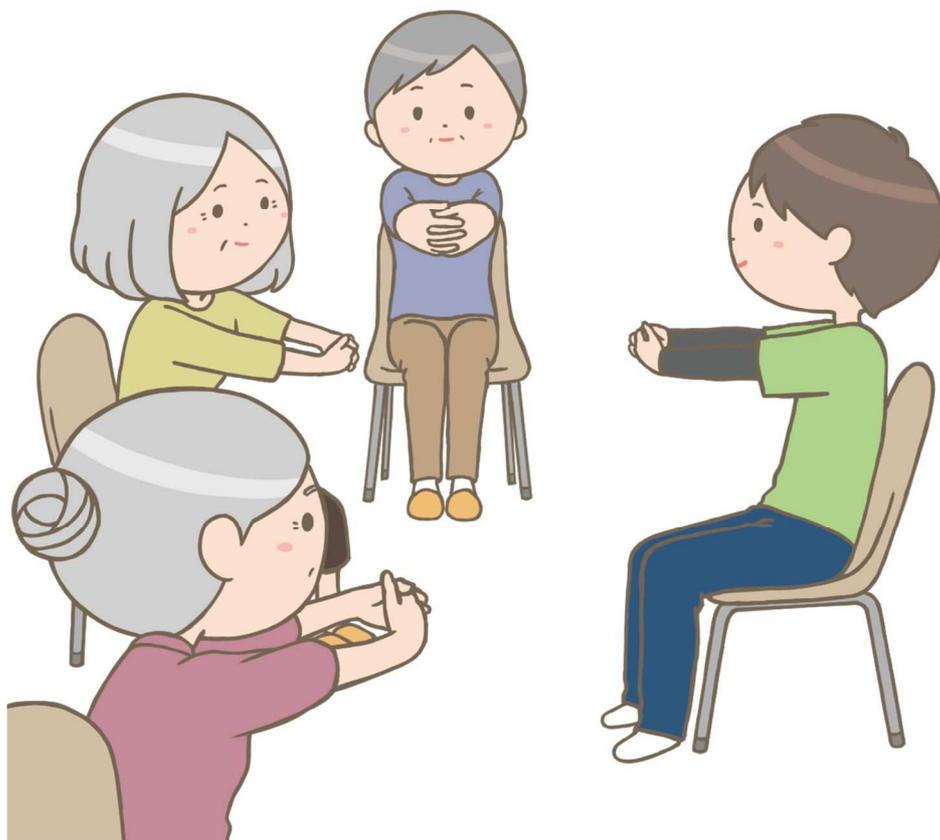
1. 熱はありませんか	ない	ある
2. 体のだるさはありませんか	ない	ある
3. 昨日は十分に眠れましたか	十分	不十分
4. 頭痛や動悸はありませんか	ない	ある
5. 最近痛みが強くなったところはありませんか	ない	ある

1つでも右側の項目に○がついた場合は
この体操は控えましょう



体操の 5 つの注意点

1. 息をとめないように数を数えましょう。
2. 最近痛みが強くなった場合は、この体操は控えましょう。
痛みが落ち着いたら痛みの出ない範囲で無理なく行いましょう。
3. 無理せずに、自分のペースで回数を決めて行いましょう。
4. 一定の速さでゆっくりと行いましょう。
5. 最初と最後に深呼吸をして、息を整えましょう。



目的に合った 体操選択

体操の目的が単に筋力向上・体力向上ではなく、日常生活動作につながる大切です。その為には、日常生活のどこの部分を改善したいか、どの動作をよくしたいかを考える必要があります。

その動作に必要な筋力や関節の動きなどを体操を通して獲得し、日常生活がスムーズに行くことが最終的な目的になります。

例えば、

入浴で足先を洗う動作が困難で、もう少し改善したいと思った場合、どのような体操をすればよいか悩みますよね。

足先を洗うには、股関節の曲げる動作や腕を伸ばす動作、さらには、そこを支える体幹の保持能力などが必要になります。

つまり、その動作を獲得する為の体操を選択する必要があります。

どの生活動作をスムーズにしたいのかを考えて、体操を選択し、より効果的に体操を行っていただくことを願っています。

体操中の基本姿勢

この「あい生活体操」は、座って行う体操です。安全に、効果的に
行っていただくために、基本姿勢を確認しましょう。

頭の位置を
高くするように
背筋を伸ばし
ましょう



イスの中央ぐらいに座り
ます。腰が痛い方は、背
もたれに腰を当てると
良いです。

足の裏全体が
床につく位置に
置きましょう

立ち座り動作編

理学療法士（PT）からのワンポイントアドバイス

立ち座りの動作は、日常生活において1日に何回も行う重要な動作の1つですが、年齢を重ねていくと筋力が低下し、立ち上がりにくくなることがあります。運動をして筋力をつけると同時に、周囲の環境を工夫することで立ち上がりを安全に、楽に行いましょう。

立ち上がる時の工夫とポイント

- ▶立ち上がる前は椅子に浅く座り、足を手前に引いて立ち上がる準備をしましょう
- ▶介護用ベッドから立ち上がる場合は、ベッドの高さを少し高めに調節しましょう
- ▶トイレから立ち上がる動作は、手すりの設置や福祉用具の購入・レンタルを検討することで立ち上がりやすくなるかもしれません。



もも上げ体操

◇目的・効果◇

股関節周りの筋肉を鍛えて立ち上がりを楽しむ

各3～5回実施



②反対も同様に行います

①膝を胸に近づけるように4秒かけてももを上げ、4秒かけて下ろします

☆ワンポイントアドバイス☆

上半身が後ろに倒れたり、横に倒れないようにして行いましょう



各3～5回実施

②反対も同様に行います

①足を広げながら4秒かけてももを上げ、4秒かけて下ろします

☆ワンポイントアドバイス☆

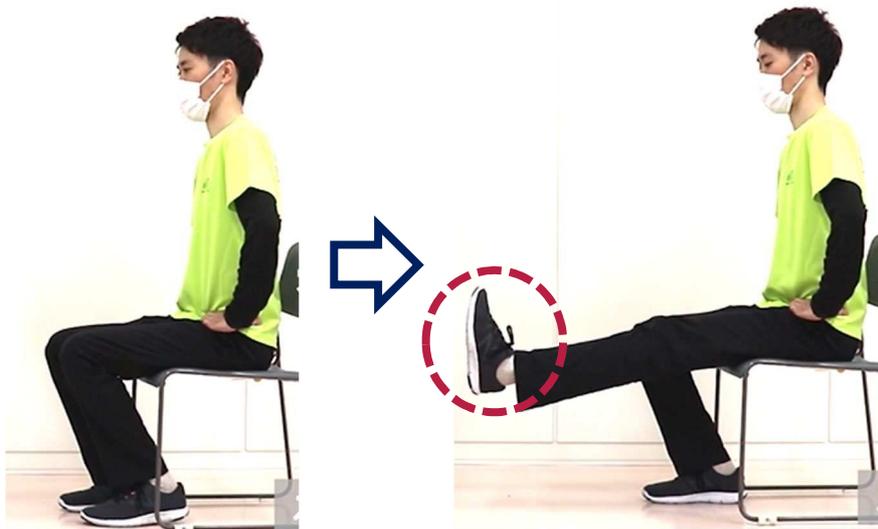
足はたくさん開く必要はありません
姿勢を崩さずに行いましょう

膝のばし体操

◇目的・効果◇

太もも前面の筋肉を鍛え、立ち上がりや立ち続けることを楽にする

各3～5回実施



②反対も同様に行います

①4秒かけて片方の膝を伸ばし、4秒かけて下ろします

☆ワンポイントアドバイス☆

膝を伸ばしたときにつま先を自分に向けましょう

ももがイスから離れると、腰を痛めやすいので高く上げないようにしましょう

腰が痛い場合は、腰を背もたれに当てて行いましょう

膝曲げ体操

◇目的・効果◇

太もも後面の筋肉を鍛え、立ち上がりや立ち続けることを楽にする

各3～5回実施



②反対も同様に行います

①4秒かけて片方の膝を曲げ、4秒かけて戻します

☆ワンポイントアドバイス☆

つま先が床から離れるぐらい、曲げましょう

かかと上げ体操

◇目的・効果◇

ふくらはぎの筋肉を鍛え、立ち続けることを楽にする むくみ改善にも効果的

3～5回実施



②反対も同様に
行います

①両方のかかを4秒かけて持ち上げ、4秒かけて下ろします

☆ワンポイントアドバイス☆

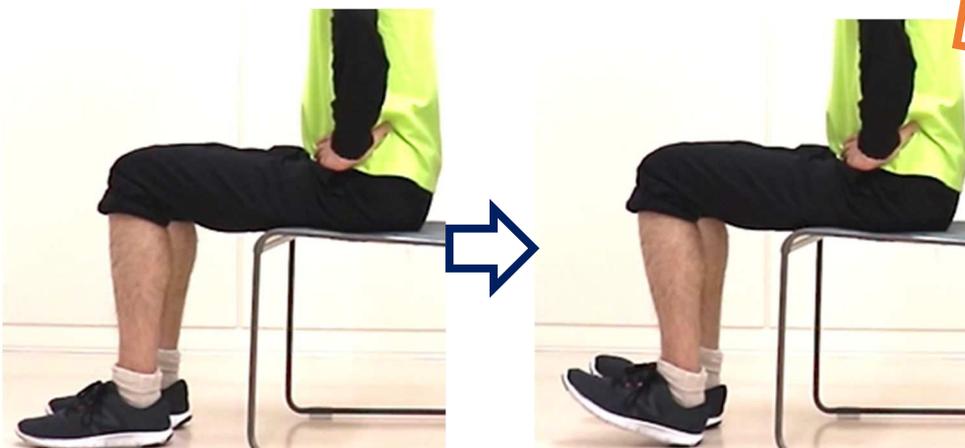
頑張りすぎると足がつることがあります その場合には足を少し後ろに引いて行いましょう

つま先上げ体操

◇目的・効果◇

すねの筋肉を鍛え、歩くときなどにつま先が上がりやすくする

3～5回実施



②反対も同様に
行います

①両方のつま先を4秒かけて持ち上げ、4秒かけて戻します

☆ワンポイントアドバイス☆

つま先をすねに近づけるように、意識して行いましょう
上げにくい場合は、足を少し前に出して（膝を伸ばして）行いましょう

タオルギャザー

◇目的・効果◇

足ゆびを動かすことで、立った時の
バランス向上を目指す



①裸足になり、足の下に
タオルをしきます

②ギャザーが寄るように、足ゆびでタオルを引き寄せます

☆ワンポイントアドバイス☆

足ゆびを、床に押し付けるように行いましょう

足でグーチョキパー

3～5回実施



①足ゆびを曲げて
「グー」

②親指を上、他の指を下で
「チョキ」

③足ゆびを開いて
「パー」

☆ワンポイントアドバイス☆

足ゆびを、大きく動かすように行いましょう

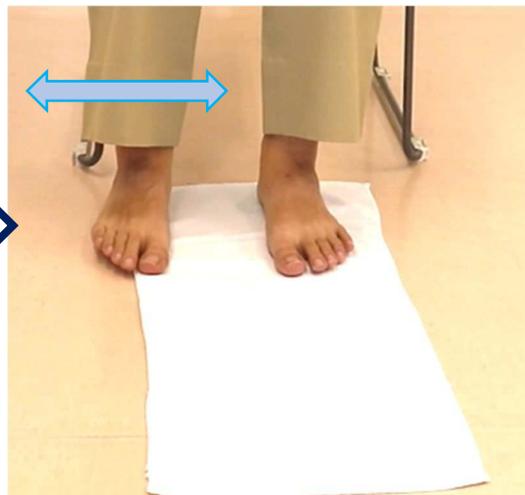
足スリスリ体操

◇目的・効果◇

足全体の感覚を刺激することで、
感覚や立った時のバランス向上を目指す



①足をタオルの上ののせます



②足うらをこするように
左右に動かします



③反対も
同様に
行います

☆ワンポイントアドバイス☆

反対の足で、タオルをおさえながら行いましょう

足ゴシゴシ体操



①足をタオルの上ののせます

②左足で右足の甲やすねをこすりましょう

③反対も
同様に
行います

☆ワンポイントアドバイス☆

できるだけ大きな範囲で動かすようにしましょう

食事 飲み込み 編

言語聴覚療法士（ST）からのワンポイントアドバイス

最近、ご飯を食べると喉に引っかかるような感じがする、水やお茶でおせるようになったなど、年を経るにつれ、お口まわりのトラブルが気になってくる方も多いかと思います。

お口まわりのトラブル解消・予防のために、口や首を動かすことは重要です。安全に、美味しい食事を楽しみましょう。

食事時のおせは、体を守るための防御機能です。私たちは力強くおせることで、肺へ異物が入りこむことを防いでいます。おせるための力を保つためにも、毎日のお喋りや運動を通して呼吸の力を鍛えていきましょう。運動の際にも、しっかり声を出して行いましょう。



深呼吸

◇目的・効果◇

呼吸を整え、食事中の疲労軽減、誤嚥を予防する

2～3回実施



①手を上にあげてゆっくり息を吸い、
下ろしながら吐きます

②手を横に広げてゆっくり息を吸い、
戻しながら吐きます

☆ワンポイントアドバイス☆

十分に息を吐ききってから、息を吸うように意識しましょう

腹式呼吸

2～3回実施



①おへその下に手を当て、
ゆっくり息を吐き出します

②お腹を膨らませるように
息を吸います

③お腹をへこますように
息を吐きます

☆ワンポイントアドバイス☆

十分に息を吐ききってから、息を吸うように意識しましょう

息は鼻から吸って口から吐きましょう お腹に息が入るよう意識するとより効果的です

けいぶ 頸部のリラックス

◇目的・効果◇

首の筋肉をほぐし、食べ物を飲み込みやすくする



①首をゆっくり上に向けます



②首をゆっくり下に向けます

上下交互に
各3～5回実施



①首をゆっくり左に向けます



②首をゆっくり右に向けます

左右交互に
各3～5回実施

☆ワンポイントアドバイス☆

上を向きすぎないように注意しましょう 肩が上がらないように意識して行いましょう

肩甲帯のストレッチ

◇目的・効果◇

肩甲骨の周りの筋肉をほぐし、姿勢を改善し、食べ物を飲み込みやすくする



①肩に手を当て
胸の前で肘と肘を近づけます



②背中側で肩甲骨を近づけるように、
肘を後ろに引きます

3～5回実施

☆ワンポイントアドバイス☆

肩甲骨を動かすよう意識して行ないましょう

あいうべ体操

◇目的・効果◇

唇と舌の運動を通して、食事前の口の準備運動を行う

5~10セット
実施

声を出しながら…



「あー」

大きく口を開きます



「いー」

にっこりと笑います



「うー」

唇をすぼめます



「べー」

舌を口の外へ
突き出します

☆ワンポイントアドバイス☆

口はなるべく大きく開き、舌はなるべく外へ突き出すようにしましょう
顎関節症や口内炎などがある方は痛みのない範囲で行ってください

パタカラ体操

◇目的・効果◇

食事を口に入れて喉に送り込むまでの動きの練習を行う

各10回実施

パ 口唇を閉じる



タ 口蓋に舌先をつける



カ 口蓋の奥に舌の
付け根付近をつける



ラ 巻き舌にして口蓋に
押し当てる



☆ワンポイントアドバイス☆

1つ1つの音をハッキリと声に出すようにしましょう

せき 咳をする練習

◇目的・効果◇

呼吸機能を高めて力強く咳を出すことで、誤嚥を予防する

2～3セット
実施



①手を胸の前で交差させ、胸をグッと押し「ハー！」と勢いよく息を3回吐き切ります



②呼吸を整えてから口に手を当てて「ゲホン」と3回咳をします

☆ワンポイントアドバイス☆

息は鼻から吸って口から吐くようにしましょう
お腹に息が入るよう意識するとより効果的です
食後すぐに行うと食べ物が逆流する危険性があります
飲食の直後には行わないようにしましょう

食事 姿勢・動作 編

言語聴覚療法士（ST）からのワンポイントアドバイス



見逃されがちな食事時の姿勢。足や胸・肩回りが滑らかに動くことで食事時の姿勢が安定します。良い姿勢のお食事は、自分で食べることが広がるだけでなく、良い飲み込みにもつながります。

足や胸・肩回りの体操もしっかりと行って、安全に美味しい食事を楽しみましょう。

足のストレッチ

◇目的・効果◇

太ももの後ろ側、ふくらはぎの筋肉をほぐし、食事姿勢の改善を目指す



①斜めを向くように座り、ストレッチする足を斜め前に出します



②体を前に倒します
痛みが出ない範囲で、5秒間止めて戻します

各2～3回実施

③反対も同様に行います

☆ワンポイントアドバイス☆

伸ばした膝が曲がらないようにし、おへそを太もみに近づけるように行いましょう

肩回りの運動

◇目的・効果◇

肩～胸の筋肉を伸ばすことで、食事の動きを滑らかにすることを目指す

3～5回実施



①両手を前に突き出します



②ポートをこぐように腕を左右に引きます



③両肩の肩甲骨を近づけながら手を握ります



④手を前にします

☆ワンポイントアドバイス☆

大きくゆっくりと行うように心がけましょう

骨盤体操（前後）

◇目的・効果◇

骨盤周囲をほぐし、食事時にからだを動かしやすくする

3～5回実施



①少し浅めに座り、
腰に手を当て胸をそらし骨盤を立てます

②背中を丸め骨盤を後ろに倒します

骨盤体操（左右）

左右交互に
各3～5回実施



③反対も同様に行います

①腰に手を当てて座ります

②ゆっくり左のお尻に体重を
乗せ骨盤を左に傾けます

☆ワンポイントアドバイス☆

姿勢を崩さないように、行いましょう
イスから落ちないように注意してください

着がえ 編

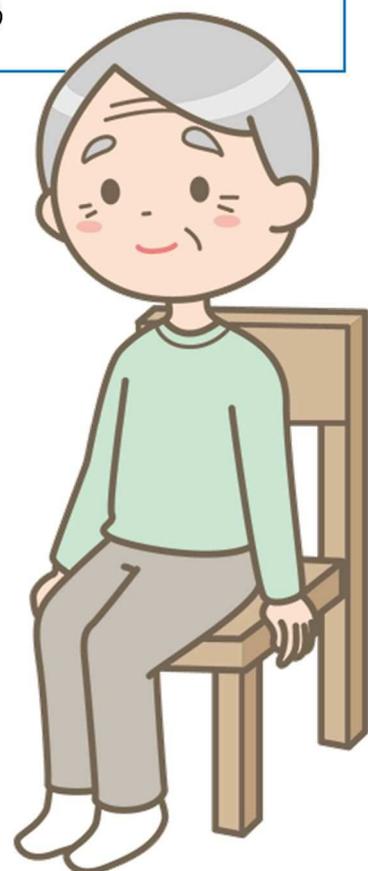
作業療法士(OT)からのワンポイントアドバイス

着替える際には、安全面に配慮しましょう。特にズボンの裾を通す際、靴下を履く際にはバランスを崩しやすいので、注意が必要です。

上衣は動きにくい側から着て、動きやすい側から脱ぐとスムーズに着脱できます。また、ボタンが留められない・靴下がはけない方は、ボタンエイド・ソックスエイドといった自助具もあります。便利なものに頼って、ご自身で出来る事が広がるといいですね。

着がえる時の周囲環境のポイント

- ▶近くにつかまるものがある場所で行いましょう
- ▶座って着替える方は、イスに深く腰掛けて行いましょう
- ▶ベッド上で着替える際は、掛け布団を端によけて行いましょう



肩回りの体操

◇目的・効果◇

肩回り（肩甲骨）の動かせる範囲が広がることで、着替えやすくする

各3～5回実施



②反対回りも同様に
行います

①肘を曲げてゆっくり大きく下から後ろに回します

☆ワンポイントアドバイス☆

肘で大きな円を描くように、痛みが出ない範囲でゆっくり大きく回してください。

肩回りの体操②

3～5回実施



①耳に近づけるように肩を上げます

②力を抜くように肩をストンと下ろします

肩回りの体操③

3～5回実施



①肘を曲げ正面で構えます

②肘を開きながら肩甲骨を寄せます

☆ワンポイントアドバイス☆

肩甲骨を寄せることを意識してください

股関節のストレッチ①

◇目的・効果◇

股関節を柔らかくすることで、足に手が届きやすくする



①足を開き膝に手を当てます



②体を前に倒して10秒間止めて戻します

3～5回実施

☆ワンポイントアドバイス☆

深くゆっくり呼吸をしながら、できる範囲で行ってください

股関節のストレッチ②

各3～5回実施



①足を開き
右手でイスや肘おきをつかみ
左手を右の太ももにのせます



②左手をもも→膝→足首と
滑らせていき、
ゆっくり戻します



③反対も同様に行います

☆ワンポイントアドバイス☆

深くゆっくり呼吸をしながら、できる範囲で行ってください

もも上げバランス

◇目的・効果◇

座って着替える際のバランス向上を目指す

左右交互に
各2～3回実施



①イスなどにつかまります



②左ももを持ち上げて
5秒間止めてから下ろします



③反対も同様に行います

☆ワンポイントアドバイス☆

座っている姿勢を崩さないように注意しましょう

からだのびのび体操

◇目的・効果◇

洋服を頭から脱ぐ際につかえにくくする

3～5回実施



両手を組んで上に伸ばし、10秒間止めてから戻します

☆ワンポイントアドバイス☆

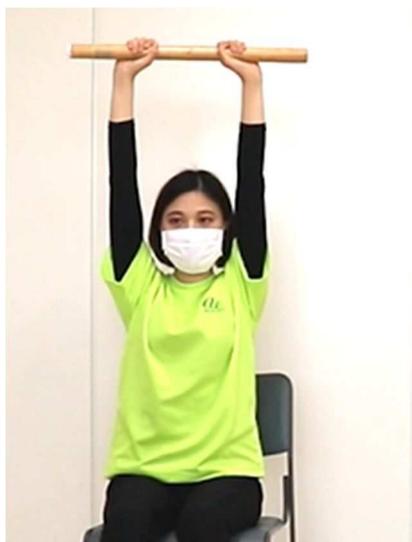
深くゆっくり呼吸をしながら、できる範囲で行ってください

棒体操①

◇目的・効果◇

からだが柔らかくなり、遠くまで手が届くようになります。またバランスも鍛えられます。

左右交互に
各3～5回実施



③反対も同様に
行います

①肩幅くらい開いて棒（タオル）を握り、頭の上に持ち上げます

②腕をのばし体をゆっくり左右に傾けます

☆ワンポイントアドバイス☆

深くゆっくり呼吸をしながら、できる範囲で行いましょう。

棒体操②

左右交互に
各3～5回実施



③反対も同様に
行います

①肩幅くらい開いて棒（タオル）を握り、肩の高さに持ち上げます

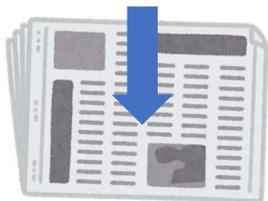
②体をゆっくり左右にひねります

☆ワンポイントアドバイス☆

痛みが出ない範囲でゆっくり行いましょう

棒体操の棒の作り方

手順1
新聞紙の輪になっている方におけてややきつめに丸めます



手順2
棒の真ん中と両端をビニールテープでとめます

☆カレンダーや広告などを巻き付けると、持った時の感触はよくなります☆

用意するもの

- ▶読み終えた新聞8枚～
- ▶ビニールテープ



トイレ 尿失禁対策 編

理学療法士（PT）からのワンポイントアドバイス

お腹に力が入ると尿が漏れる、笑った時に尿が漏れる、トイレに間に合わないことがあるなど、年齢を重ねていくと尿失禁に悩むことも多いと言われています。

痛みがなく、命にかかわる事ではないうえに、周囲の人にも相談しにくく放置されやすい問題ですが、尿失禁が旅行や社会活動などに参加することを控えるきっかけになることもわかってきています。

骨盤底筋を鍛えることで尿失禁の問題が解決できる可能性もあります。骨盤底筋を鍛える運動はとても繊細で初めは動きがわかりにくいと思いますが、毎日続けてみましょう。



ボール挟み体操

◇目的・効果◇

骨盤底筋を強化し、失禁を予防目指す

3～5回実施



①ボール（またはタオル）を太ももに挟みます。

②5秒間ボールをつぶしながら、お尻の穴を締めます。

☆ワンポイントアドバイス☆

背中を伸ばして、良い姿勢で行いましょう

ボールは少し柔らかい物を使いましょう

丸めたタオルで代用できます

トイレ 便秘対策 編

理学療法士（PT）からのワンポイントアドバイス

便秘に悩んでいる方は多いと思います。何日も便が出ないと気分も沈みがちになりますよね。そのたびにお薬に頼っていませんか？

便秘の解消には、腹筋の強化が大事とされていますが、お腹をマッサージして腸の動きを活発にすることも重要です。

毎日、お腹をマッサージしてお薬に頼らない生活を目指しましょう。

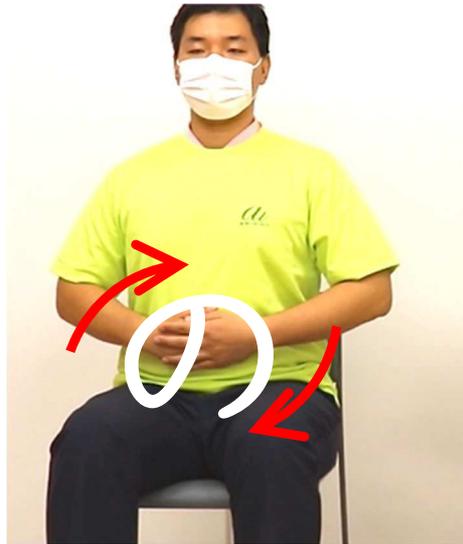


「の」の字マッサージ

◇目的・効果◇

おなかをマッサージして、腸の動きを活発にする

3～5回実施



①おへそを中心に「の」の字を書くように、マッサージします

☆ワンポイントアドバイス☆

気持ち良いと感じる程度にお腹に手を当てましょう

お腹を軽く押す体操

◇目的・効果◇

おなかを圧迫してガスを抜き、腸の動きを活発にする

2～3回実施



①左腰骨の内側あたりに手を当て、20秒程度押し続けます

☆ワンポイントアドバイス☆

硬いところがある場合は、痛みが出ない程度に少し押し込んでみましょう

腹筋体操

◇目的・効果◇

腹筋を強化し、便秘の改善を目指す

動画とは
違う体操です

2~3回実施



①おへその下に手をあてます



②息を吐き
お腹をへこませます



③手を押し返すようにお腹を
膨らませながら息を吸います

☆ワンポイントアドバイス☆

頑張りすぎると血圧が上がります 無理ないようにしましょう

もも上げ体操

◇目的・効果◇

腹筋を刺激し、便秘改善・姿勢改善を目指す

10回実施



①腕を振り、少し体をひねるようにテンポよく足踏みをしましょう。

☆ワンポイントアドバイス☆

前かがみにならないように、顔を上げて行いましょう。

便秘解消におすすめの食べ物3選

納豆



ヨーグルト



バナナ



お風呂 編

作業療法士（OT）からのワンポイントアドバイス

浴室は滑りやすく、普段問題なく出来る動作でも入浴時は転倒リスクが高まります。滑り止めマットを敷く、手すりを設置する、バスボードを使用する、浴槽台を設置するなど環境を整えましょう。

浴槽に入る場合、またぎ動作は動きやすい足から出入りするとスムーズに出入りできます。また足先はシャワーチェアなどに座って洗うとより安全に行えます。

【転倒が多い場面】

- ▶浴室の出入り
- ▶洗い場での移動
- ▶シャワーチェア等からの立ち座り
- ▶浴槽の出入り
- ▶浴槽内での立ち座り

こういった場面では手すりを利用して安全に行いましょう。



お風呂 編

からだウォッシュ体操

◇目的・効果◇

からだを洗う動きを実際に行う練習

音楽に合わせて全身を軽くさすったり、軽くたたいていきましょう

①首4回



②右鎖骨辺り4回



③左鎖骨辺り4回



④お腹4回



⑤頭16回



⑥右腕の表4回



⑦右腕の裏4回



⑧左腕の表4回



⑨左腕の裏4回



⑩

⑥～⑨の場所を
4回ずつ軽く
トントンと叩く

⑪右もも前4回



⑫左もも前4回



⑬右もも裏4回



⑭左もも裏4回



⑮

⑪～⑭の場所を
4回ずつ軽く
トントンと叩く

⑯右すね4回



⑰左すね4回



⑱右ふくらはぎ4回



⑲左ふくらはぎ4回



⑳

深呼吸を
2回

☆ワンポイントアドバイス☆

強くたたいたり、こすったりしないようにしましょう。回数にとらわれず、細かく動かせるといいですね。体操で出来た部分は入浴時にも挑戦しましょう。

背中ウォッシュ体操

◇目的・効果◇

からだを洗う動きを実際に行う練習

タオルを使って軽くさするようにして、体を自分で洗える範囲を広げていきましょう!!
音楽に合わせて、タオルで自分の背中をこすりましょう。

- ①タオルのはじを持ち、頭の上に持ち上げます
- ②頭の後ろを通して左右にタオルを動かしましょう



- ③背中にななめにかかるように、タオルを持ちます
- ④斜め上、斜め下に動かしましょう
- ⑤持つ手を変えます
- ⑥斜め上、斜め下に動かしましょう



- ⑦腰にタオルが当たるように持ちます
- ⑧腰をこするように左右にタオルを動かしましょう。



☆ワンポイントアドバイス☆

強くこする必要はありません

体操で出来た部分は、入浴時にも挑戦しましょう

フェイスタオルで難しい方は、長いタオル（マフラータオル）や手ぬぐいで
行いましょう

制作：
あいセーフティネット リハビリテーションセンター
地域リハ班集体作成プロジェクト

問い合わせ先：
あいセーフティネット リハビリテーションセンター
TEL 070-1277-8256
asnrehacenter@kawakita.or.jp

