



リハビリ新聞

発行 介護老人保健施設ヴィヴァン

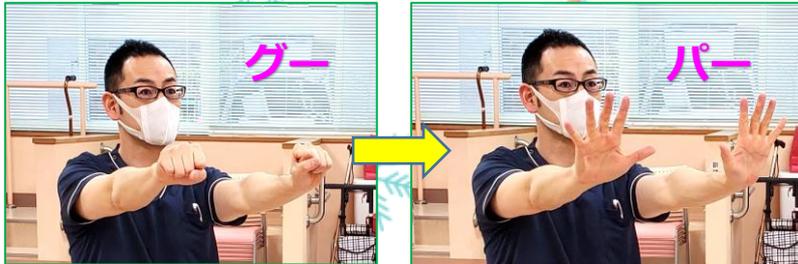
TEL087-869-1111

FAX087-869-1182

ステイホームでの運動不足を解消しよう!

座ってできる簡単エクササイズ! 腕の体操編

腕の機能を保つことは、主に着替え・食事といったADL（日常生活動作）の維持につながります。



グー

パー



肩を回す



交互にパンチ



手を組んで挙げる



息を吸う



息を吐く

1) グーパー運動

①両手を前に伸ばした状態でグーパーグーパーを繰り返します。

指の関節可動域（関節が曲がる範囲）と握力の維持が期待できます。

また、腕を前に伸ばしたままで行うことで、腕をあげるための筋肉も鍛えることができるでしょう。

2) 肩回し運動

指先を肩にのせたまま、肩を回していきます。

前まわしをした後は後ろ回しをしましょう。

ゆっくりと大きく回すことによって、肩の関節可動域の維持につながります。

3) 座ってボクシング

その名の通り、座って行うボクシングです。

拳を握って、両手で交互にパンチをだします。

腕全体の筋力トレーニングになりますし、何度も繰り返して取り組むと有酸素運動としても効果的です。

音楽などを流して行うとリズムがあって楽しくできるかもしれません。

4) 背筋伸ばし

体の前で手を組みます。

手を組んだまま、上に手を挙げていきます。

肩の関節可動域の維持と背筋を伸ばす練習になります。

肩に関節可動域の制限がある方はできる範囲で行い、無理に高く挙げないようにしましょう。

5) 胸を張って深呼吸

両手を広げて大きく息を吸い手を閉じながら息を吐きます。

吸うときは鼻から吸い、口から長く時間をかけて吐いていきます。

ゆっくりと深く呼吸をするようにしましょう。

普段姿勢が丸まってしまいがちな方には、特におすすめです。