

月刊  
monthly

[月刊 デイ]  
http://daybook.jp/

VOL. 152

8 2012  
月号

新企画&現場で役立つ  
レク情報など満載!

第4回  
絵はがきコンクール  
入賞者発表

特集

# 在宅支援の システムとプログラムの



全国デイレポート

デイサービスセンター さかいの樹

サヨリと光る施設めぐり

アンチエイジングリハビリテーション 回生

別売

お役立ち  
ツールCD

8月号対応版

定価500円

(税込、送料別) 発売中

# ① 身近なものを利用した 自宅でできる リハビリプログラム

博多の介護はやぐらもん  
やぐらもんグループ 会長 仁 泉浩

やぐらもんグループでは、福岡県福岡市にデイサービスやぐらもんを開設し多彩なサービスを実践してきました。また、同市内に短時間の機能訓練特化型デイサービスとしてリハビリサロンやぐらPOTS（以下、やぐらPOTS）を開設しました。日常生活において必要な筋肉やバランス能力を鍛えるため、専門のセラピストが訓練を実施しています。従来のフィットネスジムの延長のような、機器を使った訓練では改善することが困難な問題を、可動域訓練や

## 施設概要(デイサービスやぐらもん博多祇園本店)

定員：20名  
1日平均利用者数：16名  
平均介護度：1.34  
1日スタッフ数：6.7名

バランス訓練、姿勢矯正、生活指導などを通じて軽減することで、自宅での生活を続けるためのリスクを取り除けるようお手伝いしています。

## 自宅でもやりたくなるような訓練を実施する

デイサービスは訓練をするのが目的の場ではなく、ご本人の意志に沿って生活機能を維持・向上することが目的の場です。しかし、ご利用者の中にはデイに通って訓練をすることが目的になっている方も多くいます。「何とか体を元に戻したい」というご本人の思いは強くても、実際には改善がはっきりと見えにくく、リハビリをつらく感じている場合もあります。そのため、やぐらPOTSでは、ご利用者のつらさを楽しさに変えるため、自主訓練ブースを設

け、自分から進んでできる機能訓練の仕掛けや工夫を実践しています。作成している自主訓練課題は、在宅でできるリハビリとして、生活のリズムづくりや活動量のアップにつながっています。



## 洗濯バサミを使った簡単リハビリ

### 1 手のリハビリ

※家にある洗濯バサミを小さなかご（机の上ののる程度の大きさ）に集めます。

- ① かごを机の上に置きます。
- ② かごの縁に洗濯バサミを挟んで立てていきます。
- ③ かごを一周するように洗濯バサミを挟んだら、一つずつはずしていきます。

右手・左手、使う指の限定などで、難易度は調整できますので、ご自分に合った難しさで行ってください。



### 2 足指のリハビリ

- ① イスなどに腰掛けた状態で、洗濯バサミを入れたカゴを床に置きます。
- ② カゴの周辺に洗濯バサミをばら撒きます。
- ③ 手を使わずに足指で洗濯バサミをつかんでカゴの中に戻します。
- ④ 洗濯バサミ以外に、家の中にある立体的な小物を使うこともできます。



このリハビリ以外にも、実際に洗濯物を物干し竿から下ろし、洗濯バサミをはずすなどの練習も行います。物干し竿は、ひもなどを使ってご利用者の手

が届く無理のない高さに設定します。少し工夫をすれば、ご自宅でも毎日リハビリができることをお伝えしています。

## 霧吹きを用いた観葉植物などへの水やり

ご自宅で観葉植物を育てており、水やりを日課とされているご利用者が多くいらっしゃいます。水やりをリハビリにつなげていただくため、霧吹きの使用をオススメしています。霧吹きを使うことで、容

器に水を入れてふたを閉める動作、レバーを握る動作などが加わり、手指のリハビリにつながります。手指のリハビリをすることで、手すりを持つ力の維持や関節のこわばりの予防に効果が期待できます。

## 上がりかまちを使ったリハビリ

上がりかまちを障がい物にとらえるのではなく、リハビリ機器として考えてみましょう。自宅の玄関に段差などがある場合、住宅改修などで手すりの取

り付けなどを行っている家がほとんどです。このリハビリは、以下のように行います。



The illustration is divided into three numbered steps:

- 1** 手すりを握みます。  
A person is shown from the side, holding a handrail with both hands.
- 2** 片足を段差にのせます。  
The person has stepped up with their right foot onto a platform, while their left foot remains on the ground.
- 3** その状態のまま、手すりを軽く離します。5～20秒ほど左右のバランスを保ちます。  
The person is shown holding the handrail with one hand, having released the other.

片足で体を支えるのは大変ですが、転倒予防に効果的です

## リビングで座っているときにお尻歩き

リビングで床に座っているときには、お尻歩きをおすすめします。お尻歩きはとても難しいですが、普段の生活では鍛えることが難しい筋肉を鍛えることができます。テレビを見ながらでも、ちょっと空

いた時間にもできるリハビリなので、やぐらPOTSで何度か実践してやり方をお伝えし、ご自宅でも挑戦していただきます。

## 理学療法士が考案した「やぐらサイズ」

自宅でもできるエクササイズとして考案した「やぐらサイズ」をご紹介します。

**1**



**効果**



- 腕をしっかり後ろに引きます
- 二の腕が引き締まります
- 二の腕の筋肉を鍛えます

拳をつくり、肘を曲げ、後ろに引き上げます。  
※音楽に合わせてスキーで山から下りてくる感じで、体を左右に動かしながら行います。

**2**



**効果**

肘の筋力アップに効果があります

胸の前で拳をつくり、体を小さく丸めます。  
※手を交差して胸に当て、そのとき顔も少し横に倒し、かわいくポーズをとります。

**3**



**効果**



- 肘の筋肉・肩の筋肉を鍛えます
- 指をしっかり開くことで、腕全体が鍛えられます

手のひらを前に向けて、物を前に押すような感じで行います。

**4**




**効果**




- 肘を曲げる筋肉を鍛えます
- 胸を張ることで、背中筋を鍛えます

手を胸に当てて体を小さく縮めた後、グーッと胸を突き出すようにします（大胸筋を広げるのを意識して）。

**5**



**効果**



- 肩・肘の筋肉を鍛えます
- 胸部（胸・肺）のストレッチ効果があります

力持ちのポーズから、肘を横に曲げ伸ばしします。

**6**



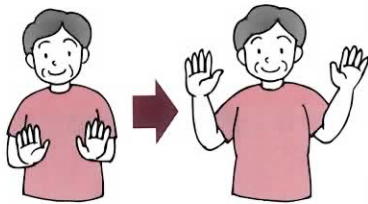
**効果**



- 体の側面のストレッチ効果があります
- 肘を伸ばし、指先まで伸ばすと、より効果が増します

足を肩幅に広げ、片方の手は腰に当て、真横に手を伸ばします。  
※遠いところのものを取るような感じで（稲穂のポーズ）

7



効果

肘を伸ばして行うことで、腕全体の筋肉、胸の筋肉が鍛えられます

手のひらを立てて前に向け、前方で小さな円を描くように回します。

8



効果



肘を伸ばして行うことで背中の筋肉が鍛えられます

手を斜め後ろに開き（ペンギンが歩くときのように）手のひらを立てて小さな円を描くように回します。

9



効果



- 太ももの筋肉を鍛えます。この筋肉は体の中で一番大きな筋肉です
- 足の力が衰えてきた方は、特に意識して行ってください
- つま先を上に向けて効果が増します

上げている手と足とは逆の手で、腰をひねりながら膝にタッチします（そのとき片方の手は顔の横です）。

※チアリーダーをイメージします

10



効果



- 体をしっかりひねると、普段鍛えにくいおなか回りの筋肉を刺激します
- 腰痛がある方は、痛みのない範囲で行いましょう

足首に力を入れ、つま先を立てながら左右の足を交互に前に出します。

11



効果



- すねの筋肉を鍛えます
- 転倒予防に繋がります
- からだ全体の血のめぐりが良くなります

足首に力を入れて、つま先を引き上げます。

12



効果



- ふくらはぎの筋肉を鍛えます
- 足が腫れる（むくむ）方には特に効果があります

かかとを上へ引き上げます。

13



効果



- 肩の筋肉が鍛えられます
- 指先を広げると、手の血のめぐりがよくなります

「ヘイ!」という掛け声とともに、両手でバンザイのポーズをします。