

効果を高める 自主トレツール

「個別機能訓練加算に関する事務処理手順例及び様式例の提示について」では、「生活機能の向上のためには、通所介護等提供中に個別機能訓練を行うのみでなく、利用者が日々の生活においてもできる限り自主訓練を行うことが重要であることから、利用者が自身で又は家族等の援助を受けて、**利用者の居宅等においても実施できるような訓練項目をあわせて検討し、提示することが望ましい**」と記載されています。

以下の「自主トレツール」を活用し、ご自宅での活動につなげましょう。

目次

- ・自主トレツール① 1
- ・自主トレツール② 14
- ・実施記録 43

自主トレツール①

・肩の運動	2
・骨盤の運動	3
・足の運動	4
・足のストレッチ	5
・腹筋運動	6
・体のバランスを整える	7
・肩関節の運動	8
・腕の筋力アップ	9
・下肢の運動	10
・尿失禁予防の体操	11
・呼吸のための体操	12
・ステップトレーニング	13

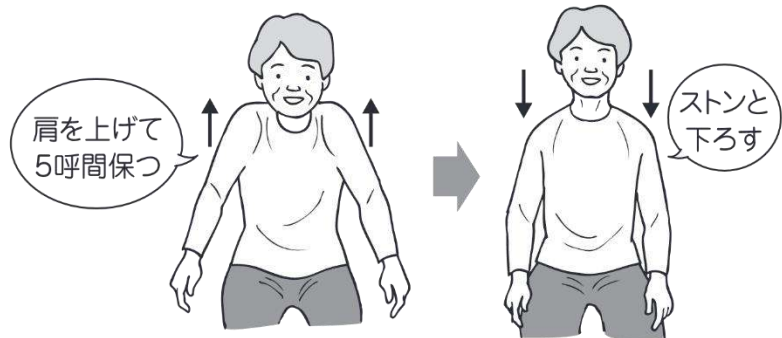
肩の運動

肩こりや肩の痛みの改善・上肢の準備運動

1 肩上げ (肩周囲の循環促進)

5回×2セット

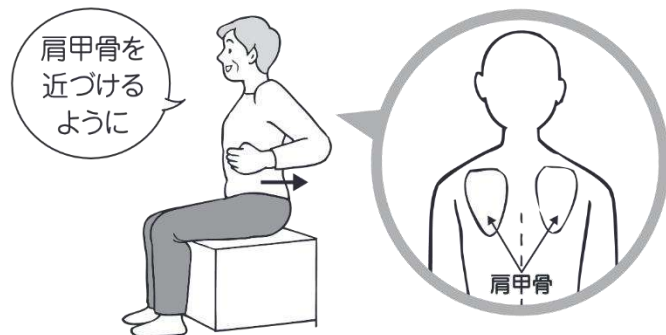
肩を耳に近付けるように上げます。そのまま、5呼吸保って下ろします



2 肩甲骨の運動 (肩甲骨周囲の循環促進、肩甲骨の動きの改善)

5回×2セット

肘を軽く曲げて、左右の肩甲骨を近づけるように肘を後ろに動かします



3 背泳ぎ (肩と肩甲骨の動きの改善)

左右5回×2セット

片腕ずつ後方に大きく回します



骨盤の運動

骨盤の動きを改善

1 骨盤左右 (左右の動きを促す)

左右5回×2セット

手を水平に伸ばします。頭はまっすぐに保ったまま、お尻を交互に上げます



2 骨盤回し (滑らかな動きを促す)

左右3回×2セット

腰に手を当て、骨盤を円を描くようにゆっくりと動かします



3 座面移動 (リズムカルな動きを促す)

前後3回×2セット

リズムよくお尻を交互に上げます



足の運動

足関節の動きを促し、筋力をつける

1 足首運動 (足首の動きの向上)

上下5回×2セット

片足をもう片方の太ももの上にのせ、足の指の間に手の指を入れて上下に動かします



2 つま先上げ (つま先を上げる筋力の向上)

左右10回×2セット

片方のつま先にもう片方のかかとをのせ、体重をかけます。そのまま、つま先を上げましょう



3 かかと上げ (ふくらはぎの筋力向上)

左右10回×2セット

片方の足を手前に引き、両手で膝に体重をかけ、そのまま、かかとを上げます



足のストレッチ 下半身の柔軟性を向上

1 ふくらはぎのストレッチ (ふくらはぎの血流を良くし、足首を柔らかくします)

左右20呼吸間×2セット

ひざ
片膝をピンと伸ばして足首をしっかりと手前に立てたまま、20数えます
(反対側も同様に)



そのまま
20数える

2 ももの裏側のストレッチ (太ももの裏側を伸ばし、柔軟性を高めます)

左右20呼吸間×2セット

ひざ
イスに浅めに座り、片膝をピンと伸ばして踵を着け、足先に手を伸ばすように体を倒して20数えます
(反対側も同様に)



そのまま
20数える

3 ももの前側のストレッチ (太ももの前側を伸ばし、柔軟性を高めます)

左右20呼吸間×2セット

イスの右端に座り、左手で左側の座面を持ち、右手で右足首を持って膝を曲げ、20数えます
(反対側も同様に)



腹筋運動

おなかの筋肉を鍛える

- 息を止めずに吐きながら行いましょう
- 腰痛に注意しましょう

1 ^{ひざ}膝の上げ下ろし(お腹の筋力を鍛えます)

5回×2セット

体を少し後ろに傾けてお腹に力を入れながら、ゆっくり両膝を上げ下ろしします



2 体起こし(お腹の筋力を鍛えます)

5回×2セット

胸の前で手をクロスさせ、体を少し後ろに傾けてお腹に力を入れながら、体を起こします



3 ^{ひじ}肘^{ひざ}膝タッチ

左右交互に10回×2セット

片方の肘と反対側の膝を合わせます。左右交互に行いましょう



体のバランスを整える 体幹（胴体）動きを改善

1 背中を丸める⇔反らす

前後5回×2セット

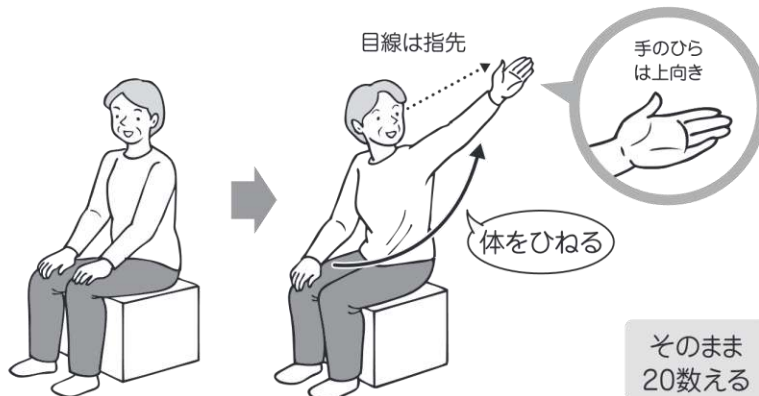
お尻の後ろで手を組み、背中を丸める⇔反らすを繰り返します



2 体ひねり

左右3回×2セット

片方の手のひらを上にし、斜め後ろに伸ばすように体をひねります (反対側も同様に)



3 体倒し

左右20呼吸間×2セット

片手は腰、もう一方の手は頭上に伸ばし、体を横に倒したまま20数え、戻します (反対側も同様に)

