

# 荒川せらぼん体操 解説書

## 1. 体を前後に

- 1・2 前
- 3・4 戻る
- 5・6 前
- 7・8 戻る

もう1度

1~8 繰り返す

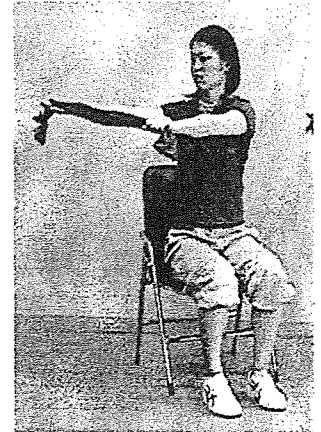


## 2. 体を回す

- 1・2 左へ
- 3・4 戻る
- 5・6 右へ
- 7・8 戻る

もう1度

1~8 繰り返す

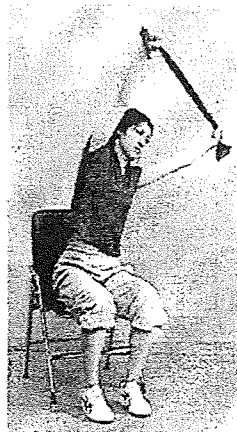


## 3. 体を横へ

- 1・2 左へ
- 3・4 戻る
- 5・6 右へ
- 7・8 戻る

もう1度

1~8 繰り返す



# 荒川せらばん体操 解説書

## 4. 胸を張る

(肩の痛い人は前で)

1・2 下げる

3・4 戻る

5・6 下げる

7・8 戻る

もう1度

1~8 繰り返す



セラバンドを2重にして8の字にして足首につける



## 5. 膝をのぼす

「 1・2・3・4 左膝を伸ばす

戻る

5・6・7・8 右膝を伸ばす

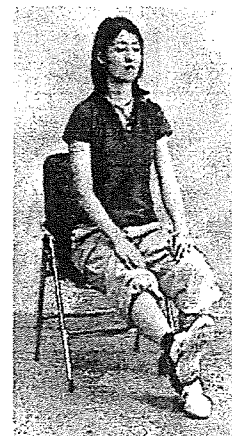
戻る

もう1度

1~8 繰り返す 」

深呼吸

「 」を繰り返す



# 荒川せらぼん体操 解説書

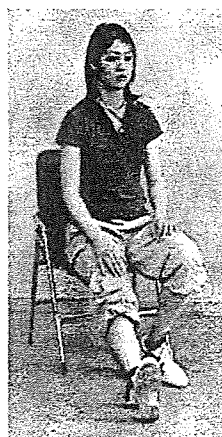
両膝を前に伸ばしておく



## 6. 膝を曲げる

「1・2・3・4 左膝を曲げる  
戻る  
5・6・7・8 右膝を曲げる  
戻る

もう1度  
1～8 繰り返す」



深呼吸

「」を繰り返す

## 7. 膝をのぼす

(反対の足を同時に曲げる)

「1 右膝を曲げる  
2・3・4 左膝を伸ばす  
戻る  
5 左膝を曲げる  
6・7・8 右膝を伸ばす  
戻る

もう1度  
1～8 繰り返す」



深呼吸

「」を繰り返す

# 荒川せらぼん体操 解説書

## 8. 伸ばした膝をあげる

- 「 1 左膝を伸ばす
- 2・3・4 左膝をあげる  
戻る
- 5 右膝を伸ばす
- 6・7・8 右膝をあげる  
戻る

もう1度

1~8 繰り返す 」

深呼吸

「 」を繰り返す

セラバンドを膝の上まで上げる

## 9. 腿をあげる

- 「 1・2・3・4 左腿をあげる  
戻る
- 5・6・7・8 右腿をあげる  
戻る
- もう1度
- 1~8 繰り返す 」

深呼吸

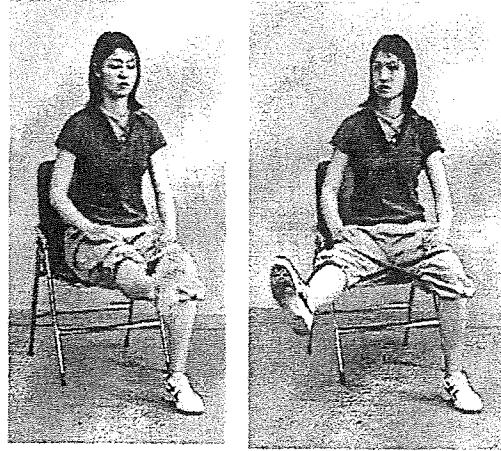
「 」を繰り返す



# 荒川せらばん体操 解説書

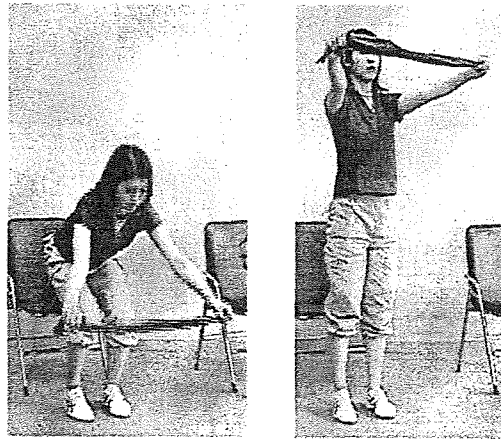
## 10. 膝を伸ばして足を開く

- 「1 左膝を伸ばす
- 2・3・4 左へ開く
- 戻る
- 5 右膝を伸ばす
- 6・7・8 右へ開く
- 戻る
- もう1度
- 1~8 繰り返す」



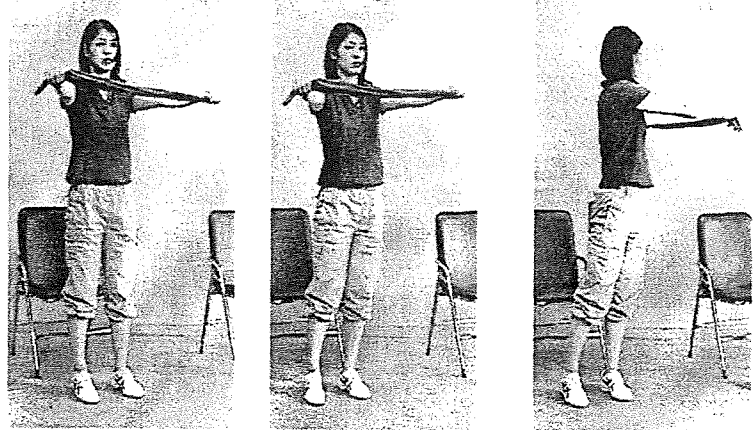
## 深呼吸

- 「」を繰り返す



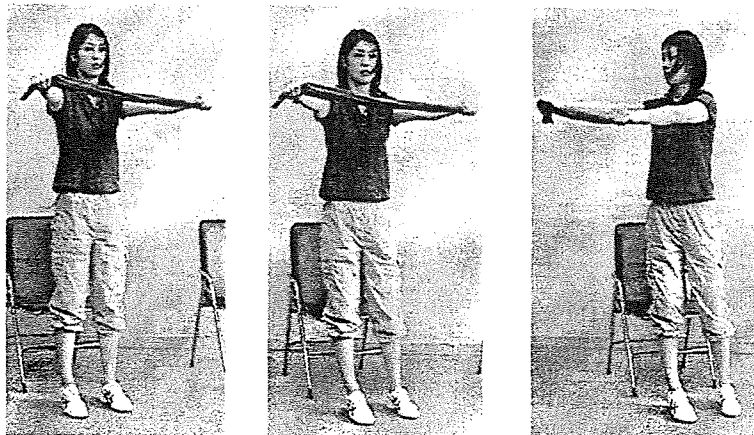
## 11. セラバンドを持って立ち上がる

立ち上がり 4回



## 12. 後ろへの振り返り

- 「1・2 左に体重移動
- 3・4 左へ回す
- 5・6・7・8 戻る
- もう1度
- 1・2 右に体重移動
- 3・4 右に回す
- 5・6・7・8 戻る」



- 「」を繰り返す

# 荒川せらぼん体操 解説書

セラバンドをイスに載せる。

## 13. つま先立ち

左足1歩前に出し

1・2 つま先立ち

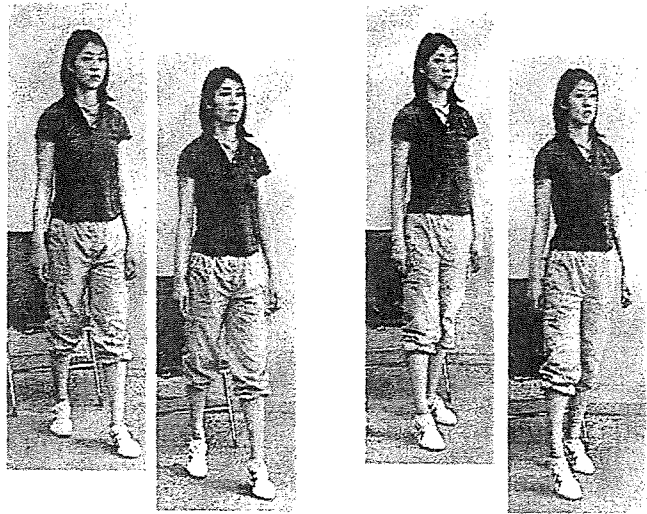
3・4 戻る

5・6 つま先立ち

7・8 戻る

もう1度

1~8 繰り返す



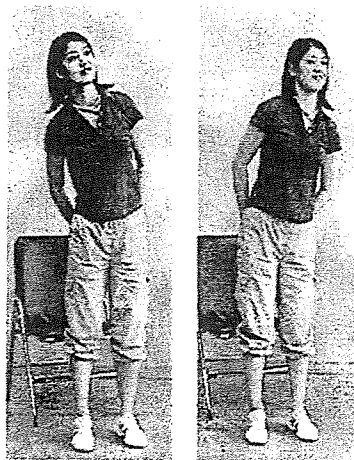
右足1歩前に出し

1・2 つま先立ち

3・4 戻る

5・6 つま先立ち

7・8 戻る



## 14. リズムにあわせて 左右で手拍子

## 15. 深呼吸

1・2・3・4

腕を上げながら

5・6・7・8

腕を下ろしながら

もう1度

1~8 繰り返す

終了





# 荒川ぼん座位体操

## 解説書



荒川区

## 荒川ばん座位<sup>ざい</sup>体操とは……

手足に障がいがあると、日頃から運動不足になりがちです。この状態が続くと、筋力が弱くなる、関節が硬まって動きにくくなる、骨折しやすくなる、足がむくむなどの症状が出てきます。それらが原因となって、ますます身体を動かすことが、困難になります。

まずは自分で、身体を管理し、健康を維持することが最も基本的なことです。

荒川区では、障がいがあっても、健康で自分らしく、安心して暮らせることを願い、首都大学東京の協力で、健康体操「荒川ばん座位体操」を開発しました。

荒川ばん座位体操は、ひとりでも多くの方(ばんにん)が、いすに腰掛けた姿勢(座位)で行える体操です。体操に必要な時間は約 10 分間で、自発的に手足を動かすことができない方でも、介助者とともに楽しんで行える内容になっています。

### 目次

ひとりで行うとき	2～ 6 ページ
介助者で行うとき	7～11 ページ

#### 『荒川ばん座位体操』を正しく行うためのご注意

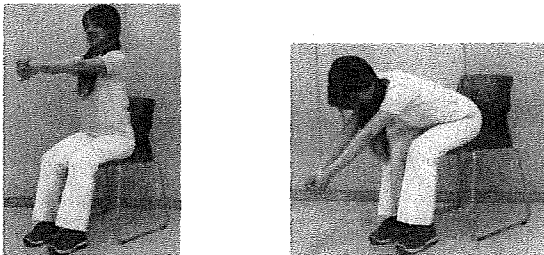
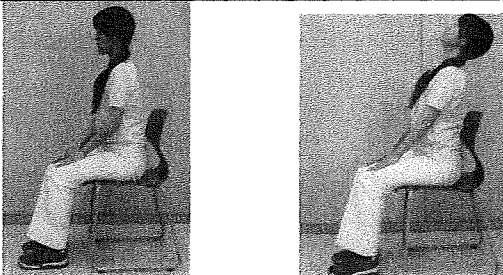
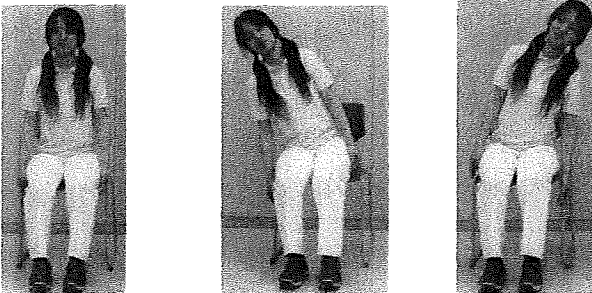
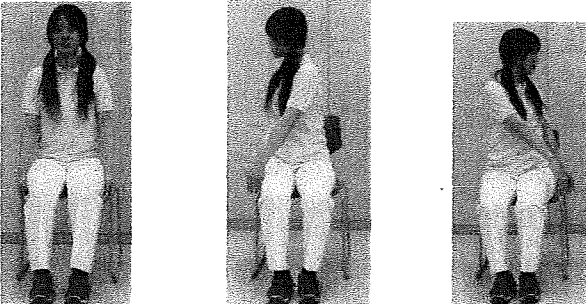
- ・ 動きやすい服装で行いましょう。
- ・ 安定した椅子を選びましょう。
- ・ 無理のないよう、自分のできる範囲で行いましょう。
- ・ 痛みなど違和感があったら、すぐに体操を中止しましょう。
- ・ できるだけ、根気よく継続して行いましょう。



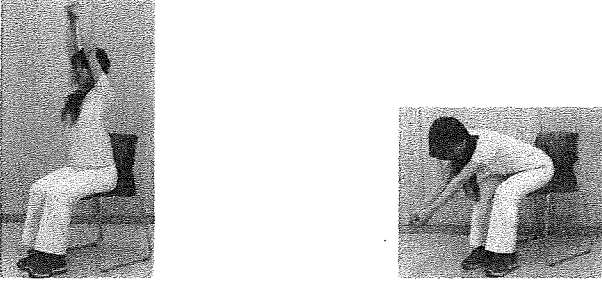
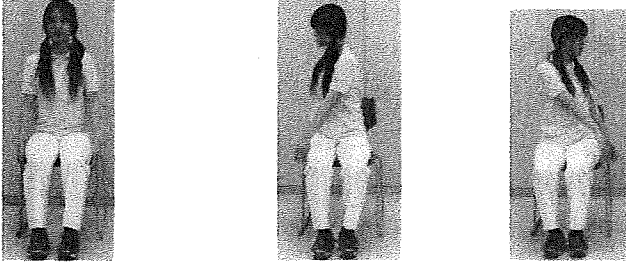
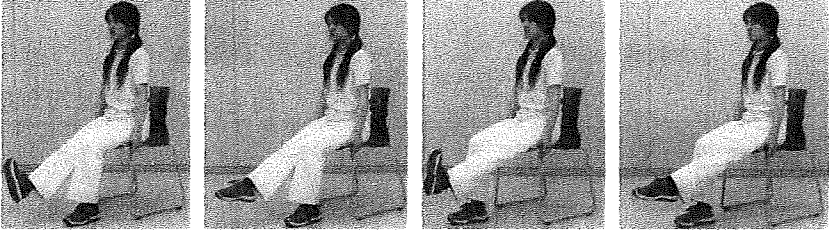
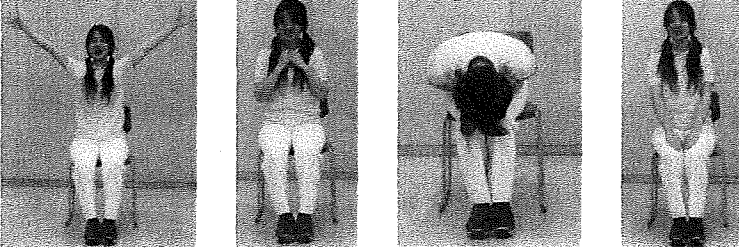
# 荒川ばん座位体操（ひとりで行うとき）

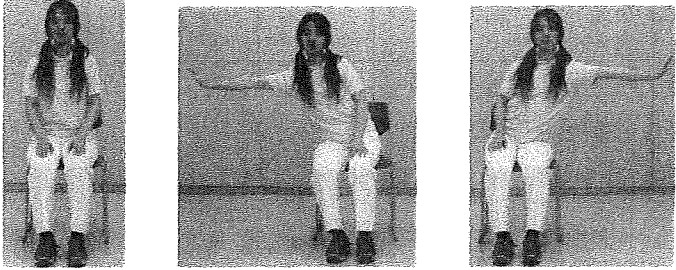
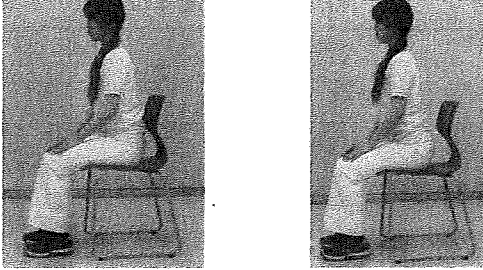
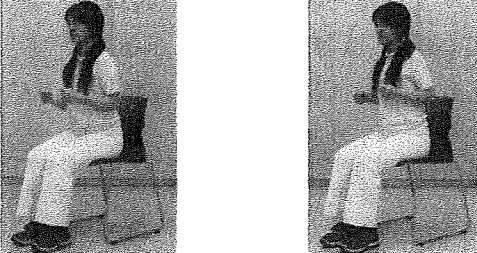
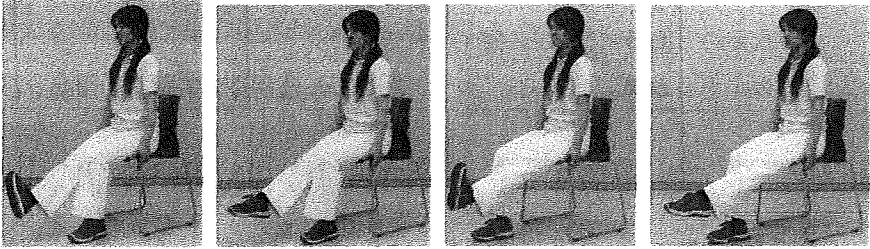

## 体操のおもな目的

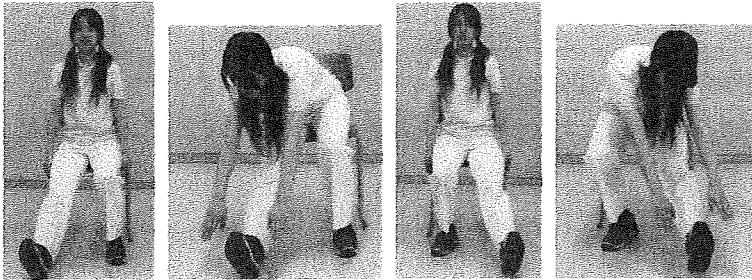

- ① 体の動きにあわせ深呼吸や大きく声を出すことで、呼吸機能（特に肺炎を予防するのに必要な力強いせき）の向上を図る。
- ② 下肢の運動やストレッチにより、血行を高め、むくみを軽減させる。
- ③ 肩や体幹の運動やストレッチにより、肩こり、腰痛を予防する。
- ④ いっしょに運動することで、「気持ちいい」「楽しい」という心理的な効果を得る。

	内容と目的	おもな動きとポイント
1	<b>体幹の前屈</b> 体を前に倒す 手を組み、腕を前に伸ばしながら行う 2回 ※上肢・体幹の柔軟性向上 前方への重心移動	 <p style="text-align: center;">息を吐きながら前屈する</p>
2	<b>体幹の後屈</b> 体を後ろに反らせる 手を大腿の上に置く 2回 ※体幹の柔軟性向上	
3	<b>体幹の側屈</b> 体を横に倒す 手は体側に自然に下ろす 左右 2回 ※体幹の柔軟性の向上	 <p style="text-align: center;">首だけの運動にならないように</p>
4	<b>体幹の回旋</b> 体をねじる 左右 2回 ※体幹の柔軟性向上	



<p>9</p>	<p>『あ・ら・か・わ』と声を出しながら体幹の前屈 4回</p> <p>※呼吸機能の維持・改善</p>	 <p>あらかわの“O” 大きく息を吸って “O—” 声を出しながら前屈</p>
<p>10</p>	<p>『あ・ら・か・わ』と声を出しながら体幹の回旋 左右 2回 運動は4と同じ</p> <p>※呼吸機能の維持・改善</p>	 <p>「あらかわの “あ”」 「あー」 右へ 「あらかわの “ら”」 「らー」 左へ 「あらかわの “か”」 「かー」 右へ 「あらかわの “わ”」 「わー」 左へ</p>
<p>11</p>	<p>膝を伸ばして 足関節の運動 左右 4回ずつ</p> <p>※むくみ軽減 太腿のうしろ・アキレス腱 のストレッチ</p>	 <p>足を持ち上げるのが難しい場合、踵が地面についていても良い</p>
<p>12</p>	<p>ばんざい 2回</p> <p>※呼吸機能の維持・改善</p>	 <p>「ば」 「ん」 「ざ」 「い」</p> <p>「ば」：大きく手を上げて 「ん」：手を胸につけて 「ざ」：お辞儀をしながら 息を最後まで吐ききる 「い」：ゆっくりと起き上がる</p>
<p>13</p>	<p>深呼吸 大きく2回</p>	

<p>14</p>	<p><b>体幹の側方重心移動</b>        手を片方ずつ開き、その手を横に伸ばして行く        左右 2回</p> <p>※体幹の柔軟性向上        バランス能力向上</p>	 <p>体幹の側屈にならないように</p>
<p>15</p>	<p><b>脊柱の伸展</b>        背伸びをする        2回</p> <p>※体幹のストレッチ</p>	 <p>腰からしっかりと伸ばす</p>
<p>16</p>	<p><b>胸をはる運動</b>        肩甲骨を後ろに引く        2回</p> <p>※肩こりの軽減</p>	 <p>胸をはり左右の肩甲骨をつけるように</p>
<p>17</p>	<p><b>膝を伸ばして足関節の運動</b>        左右 4回ずつ        11の運動と同じ</p> <p>※むくみ軽減        太腿のうしろ・アキレス腱のストレッチ</p>	
<p>18</p>	<p><b>股関節の屈曲</b>        左右 2回        6の運動と同じ</p> <p>※関節可動域維持</p>	

<p>19</p>	<p>太腿のうしろの ストレッチ</p> <p>膝を伸ばし、両手でつま先 を触るようにストレッチ する</p> <p>左右 2回</p> <p>※体幹の柔軟性向上 関節可動域維持</p>	 <p>太腿のうしろの筋をゆっくりと伸ばす</p>
<p>20</p>	<p>ばんざい</p> <p>1 2の運動と同じ</p> <p>2回</p> <p>※呼吸機能の維持・改善</p>	 <p>「ば」 「ん」 「ざ」 「い」</p>
<p>21</p>	<p>深呼吸</p> <p>大きく2回</p>	
<p>以上で終わりです</p>		

# 荒川ばん座位体操（介助者と行うとき）

## 体操のおもな目的

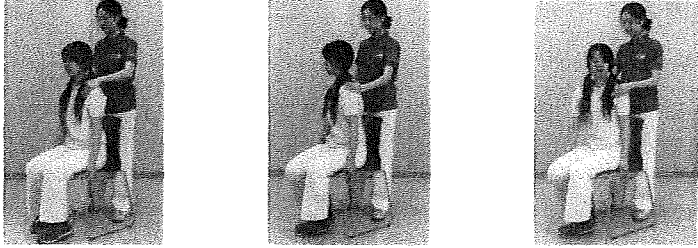
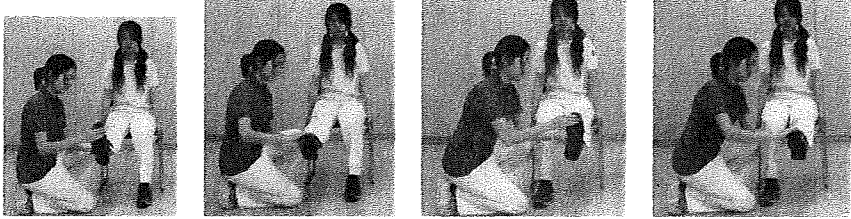
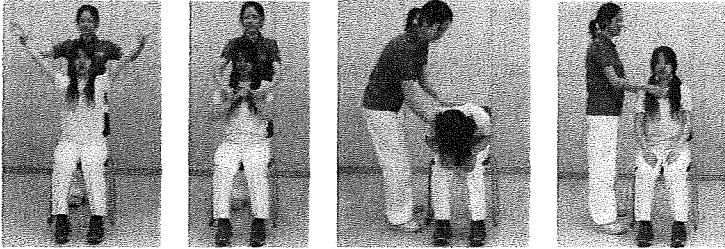
- ① 体の動きに合わせて深呼吸や大きく声を出すことで、呼吸機能（特に肺炎を予防するのに必要な力強いせき）の向上を図る。
- ② 下肢の運動やストレッチにより、血行を高め、むくみを軽減させる。
- ③ 肩や体幹の運動やストレッチにより、肩こり、腰痛を予防する。
- ④ いっしょに運動することで、「気持ちいい」「楽しい」という心理的な効果を得る。

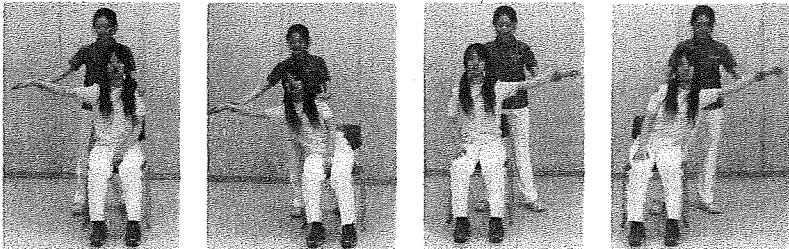
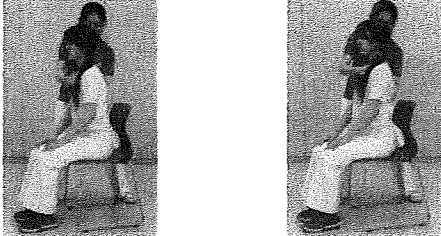
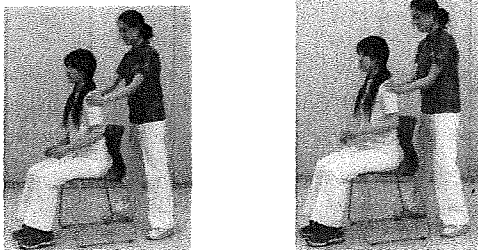
	内容と目的	おもな動きとポイント
1	<p><b>体幹の前屈</b>                      体を前に倒す                      手を組み、腕を前に伸ばしながら行う                      2回</p> <p>※上肢・体幹の柔軟性向上                      前方への重心移動</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">  </div> <p>[介助位置] 横                      [介助方法] 両腕と（手首のあたり）、背中を支え、ゆっくりと体を前に倒していく。</p> <p>息を吐きながら前屈する</p>
2	<p><b>体幹の後屈</b>                      体を後ろに反らせる                      手を大腿の上に置く                      2回</p> <p>※体幹の柔軟性向上</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">  </div> <p>【前面図】                      【側面図】</p> <p>[介助位置] 横                      [介助方法] 胸部、背中を支え、ゆっくりと体を後ろに反らせていく。</p>
3	<p><b>体幹の側屈</b>                      体を横に倒す                      手は体側に自然に下ろす                      左右 2回</p> <p>※体幹の柔軟性の向上</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">  </div> <p>[介助位置] 後                      [介助方法] 両肩を持ち、体をゆっくりと左右に倒していく。</p>

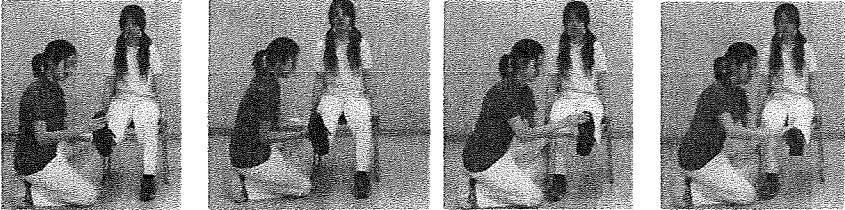
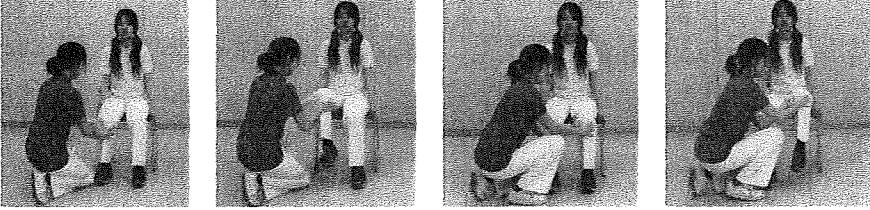
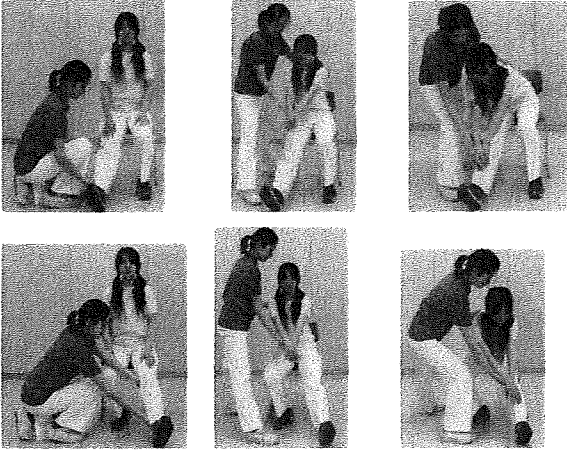
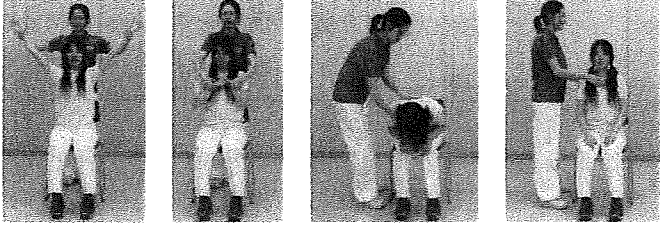


<p>4</p>	<p><b>体幹の回旋</b> 体をねじる 左右 2回</p> <p>※体幹の柔軟性向上</p>	 <p>[介助位置] 後 [介助方法] 肩の前面と、肩甲骨付近を支え、ゆっくりと体をねじる。</p>
<p>5</p>	<p><b>肩を上げる</b> 肩を上下に動かす 左右 2回ずつ</p> <p>※肩こりの軽減</p>	 <p>[介助位置] 後 [介助方法] 肩と肘を持ち、肩を上下させる。</p>
<p>6</p>	<p><b>股関節屈曲</b> ももあげをする 左右 2回ずつ</p> <p>関節可動域維持</p>	 <p>[介助位置] 前 [介助方法] 両腕で膝の部分を持ち、ゆっくりと持ち上げる。</p>
<p>7</p>	<p><b>膝関節の伸展</b> 膝を真っ直ぐ伸ばす 左右 2回ずつ</p> <p>※関節可動域維持 太腿のうしろのストレッチ</p>	 <p>[介助位置] 前 [介助方法] 膝の下から片手で支える。もう一方の手で足首を持ち、膝をゆっくり伸ばしていく。</p>
<p>8</p>	<p><b>深呼吸</b> 大きく 2回</p> <p>※呼吸機能を高める</p>	 <p>一緒に深呼吸を行う。</p>



<p>9</p>	<p>『あ・ら・か・わ』と声を出しながら体幹の前屈 4回</p> <p>※呼吸機能の維持・改善</p>	 <p>「あらかわの“○”」 大きく息を吸って 「○ー」 声を出しながら前屈 [介助位置] 横 [介助方法] 介助方法は1と同じ。その時、一緒に声を出しながら介助する。</p>
<p>10</p>	<p>『あ・ら・か・わ』と声を出しながら体幹の回旋 左右 2回 運動は4と同じ</p> <p>※呼吸機能の維持・改善</p>	 <p>「あらかわの“あ”」 「あー」 右へ 「あらかわの“ら”」 「らー」 左へ 「あらかわの“か”」 「かー」 右へ 「あらかわの“わ”」 「わー」 左へ [介助位置] 横 [介助方法] 介助方法は4と同じ。一緒に声を出しながら介助する。</p>
<p>11</p>	<p>膝を伸ばして足関節の運動 左右 2回ずつ</p> <p>※むくみ軽減 太腿のうしろ・アキレス腱のストレッチ</p>	 <p>[介助位置] 前 [介助方法] 片手でふくらはぎを持ち、伸ばした膝を支え、もう一方の手で足首の運動を行う。</p>
<p>12</p>	<p>ばんざい 2回</p> <p>※呼吸機能の維持・改善</p>	 <p>「ば」 「ん」 「ざ」 「い」 [介助位置] 「ば」 「ん」 →後方 「ざ」 「い」 →横 [介助方法] 「ば」：大きく手を上げて 「ん」：手を胸につけて 「ざ」：お辞儀をしながら 息を最後まで吐ききる</p>

		「い」：ゆっくりと起き上がる
13	<b>深呼吸</b> 大きく2回	一緒に深呼吸をする。
14	<b>体幹の側方重心移動</b> 手を片方ずつ開き、その手を横に伸ばしていく 左右 2回ずつ  ※体幹の柔軟性向上 バランス能力向上	 [介助位置] 後 体幹の側屈にならないように [介助方法] 動かす方向の手首付近を下から持ち支える。もう一方で対側の肩に置き、ゆっくりと重心を移動する。
15	<b>脊柱の伸展</b> 背伸びをする 2回  ※体幹のストレッチ	 [介助位置] 横 腰からしっかりと伸ばすようにする [介助方法] 胸と腰を支持し、ゆっくりと伸ばす。
16	<b>胸をはる運動</b> 肩甲骨を後ろに引く 2回  ※肩こりの軽減	 [介助位置] 後 [介助方法] 両肩をつかみ、肩甲骨をつけるように動かしていく。胸をはり左右の肩甲骨をつけるように

<p>17</p>	<p>膝を伸ばして 足関節の運動 左右 4回ずつ 11の運動と同じ ※むくみ軽減 太腿のうしろ・アキレス腱 のストレッチ</p>	 <p>介助は11と同様に行う。</p>
<p>18</p>	<p>股関節の屈曲 左右 2回ずつ 6の運動と同じ ※関節可動域維持</p>	 <p>介助は6と同様に行う。</p>
<p>19</p>	<p>太腿のうしろの ストレッチ 膝を伸ばし、両手でつま先 を触るようにストレッチ する 左右 2回ずつ ※体幹の柔軟性向上 関節可動域維持</p>	 <p>[介助位置] 横 太腿のうしろをゆっくりと伸ばす [介助方法] 伸ばした足の方向へゆっくりと体を倒していく。</p>
<p>20</p>	<p>ばんざい 12の運動と同じ 2回 ※呼吸機能の維持・改善</p>	 <p>「ば」「ん」「ざ」「い」 介助は12と同様に行う。</p>
<p>21</p>	<p>深呼吸 大きく2回</p>	<p>一緒に深呼吸をする。</p>
<p>以上で終わりです</p>		

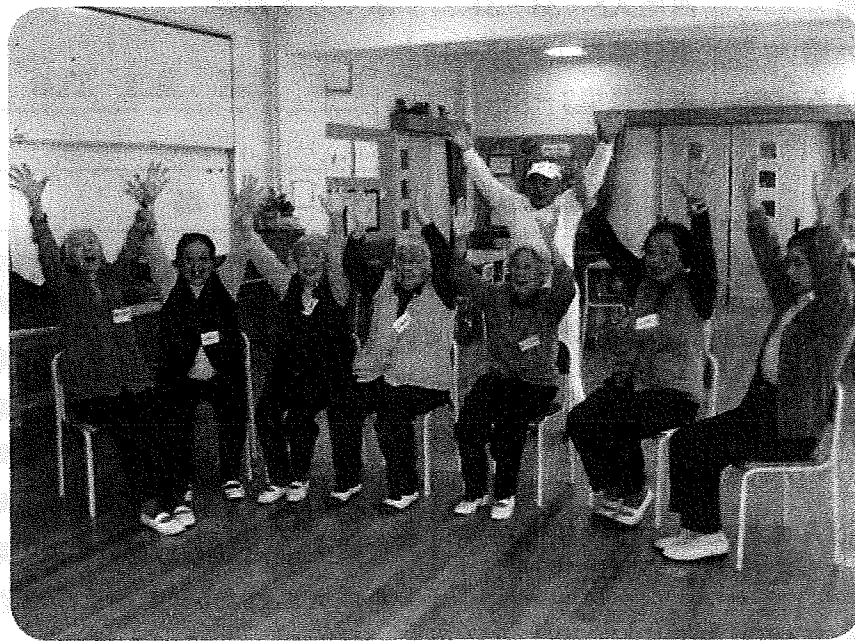
# はじめましょう

# 介護予防はあなたが主役!

## 楽しんでころばん

## 使えてせらばん

## つまでモイキキキと!



### あじさいの会

あじさいの会は、介護予防の推進を目的として、地域住民の健康増進を図ることを目的として、あじさいの会を開催しています。あじさいの会は、介護予防の推進を目的として、地域住民の健康増進を図ることを目的として、あじさいの会を開催しています。

### ころばん体操 キャラクター



あじさいの会  
あじさいの会  
あじさいの会

ころちゃん ばんちゃん

# 介護予防事業の実施会場

会場	所在地	サロン名称	会場
<b>荒川ころばん体操★荒川せらばん体操</b>		<b>ふれあいいきいきサロン</b>	
★荒川ふるさと文化館	南千住6-63-1	汐入	汐入中央町会
★汐入ふれあい館	南千住8-2-2	さくら	南千住中央町会会館
★中央医療学園専門学校	荒川1-41-10	喫茶コスモス	元石井酒店
★なごみ三河島	荒川5-25-3	喫茶はなのき	荒川6丁目ひろば館
★花の木ハイム荒川	荒川5-47-2	喫茶やまぶき	花の木ハイム荒川
★荒川さつき会館	荒川8-16-13	サロン西文化	荒川1丁目西文化会館
★町屋ひろば館	町屋1-34-9	まごっこクラブ	みんなの実家@まちや
★荒木田ふれあい館	町屋6-13-2	町屋6丁目	町屋6丁目住宅
★さくら館	町屋7-10-6	町屋8丁目	町屋8丁目東分化会
町屋通所サービスセンター	町屋7-2-15	あっぷる会	西尾久あっぷるロード商店街
★宮の前ひろば館	東尾久5-45-11	おぐぎんざ子育てサロン	おぐぎんざ商店街
★首都大学東京	東尾久7-2-10	サロン首都大学	首都大東京荒川キャンパス
★旧小台橋小学校	西尾久6-9-7	日暮里中央町会	日暮里中央町会会館
★信愛のぞみの郷	西尾久1-1-12	お茶のま	荒川社会福祉協議会
★西尾久ふれあい館	西尾久8-33-31	ふくろうの会	アクロスあらかわ
★東日暮里ふれあい館	東日暮里1-17-13		
★東日暮里3丁目ひろば館	東日暮里3-8-16		
旧真土小学校	西日暮里1-5-8		
★日暮里ひろば館	西日暮里2-10-9		
★旧道灌山中学校	西日暮里5-37-5		
		社協 電話 3802-3338 FAX 3802-3831	
		<b>会場</b>	<b>所在地</b>
<b>ふれあい健康教室</b>			
		瑞光ひろば館	南千住1-26-4
		南千住五丁目ひろば館	南千住5-29-10
		町屋二丁目ひろば館	町屋2-8-10
		荒木田ふれあい館	町屋6-13-8
		東尾久小沼ひろば館	東尾久1-21-23
		西尾久ふれあい館	西尾久8-33-31
		東日暮里二丁目ひろば館	東日暮里2-45-12
		西日暮里ひろば館	西日暮里6-25-3
<b>おたっしゃランチ</b>		<b>おげんきランチ</b>	
第三瑞光小学校	尾久小学校	グリーンハイム荒川デイサービスセンター	
第二峡田小学校	尾久宮前小学校	南千住中部在宅高齢者通所サービスセンター	
第五峡田小学校	尾久第六小学校	デイサービスセンター花の木ハイム荒川	
第七峡田小学校	第二日暮里小学校	東日暮里在宅高齢者通所サービスセンター	
	第六日暮里小学校	西日暮里在宅高齢者通所サービスセンター	

➡ 区役所2階情報提供コーナーでビデオ・DVDを販売しています。

➡ 荒川ころばん体操の日程は荒川区のホームページに掲載しています。

<http://www.city.arakawa.tokyo.jp/>

※ 認知症予防・尿失禁予防・口腔保健・はつらつ栄養教室は区報やチラシでお知らせします。