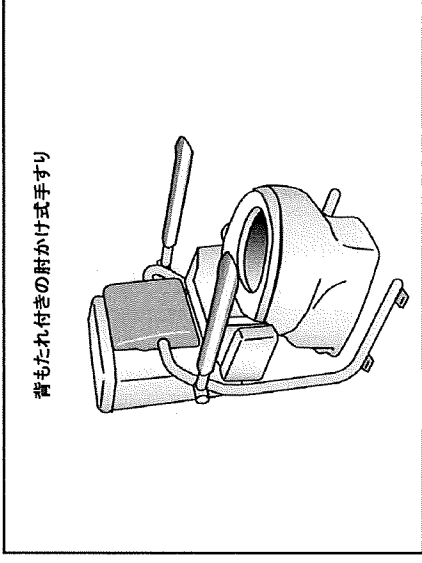
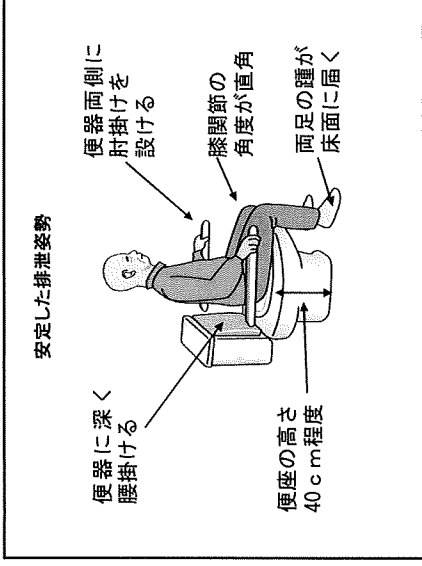
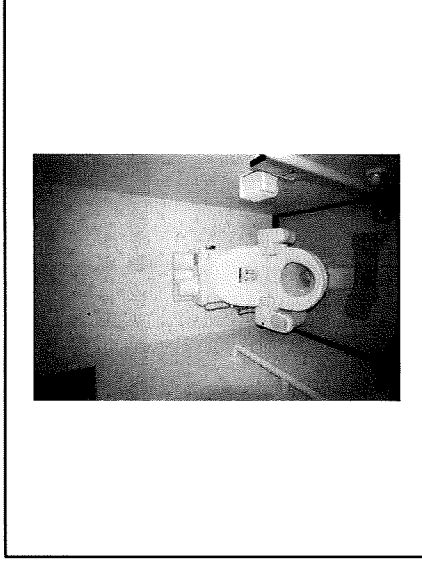
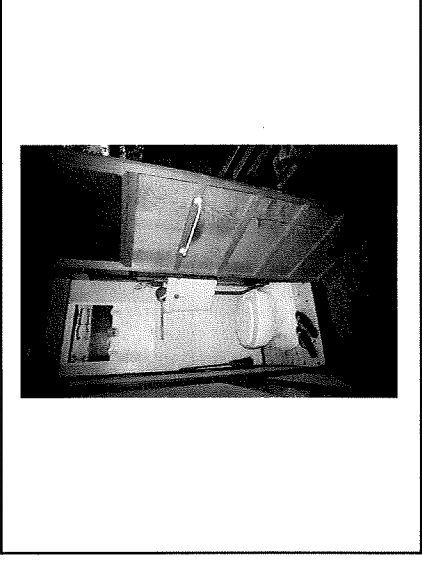


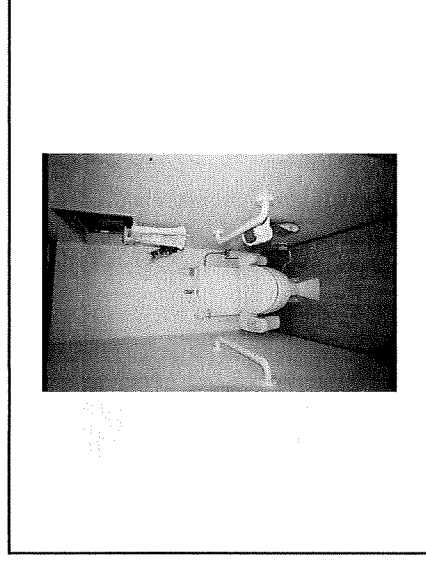
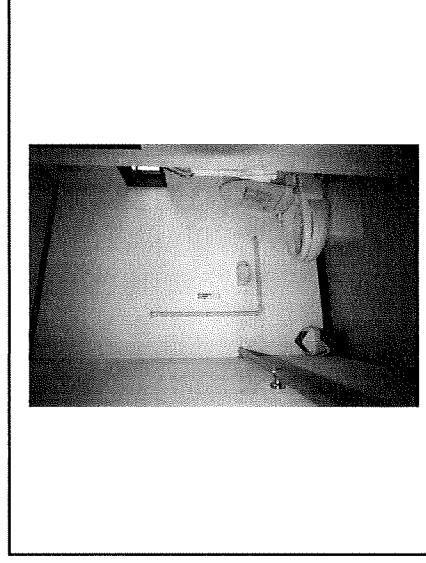
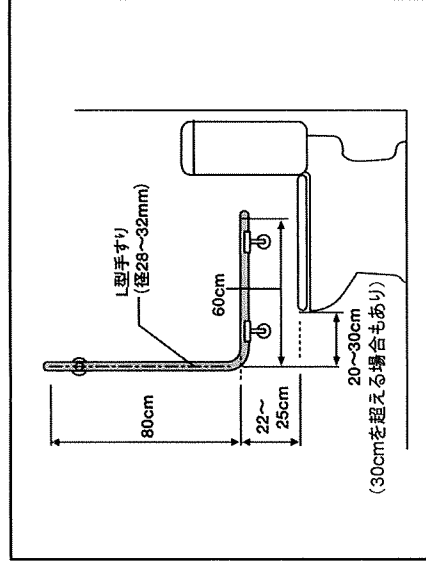
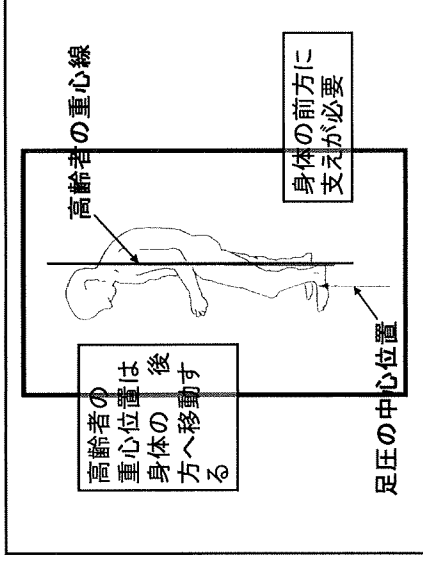
トイレの話

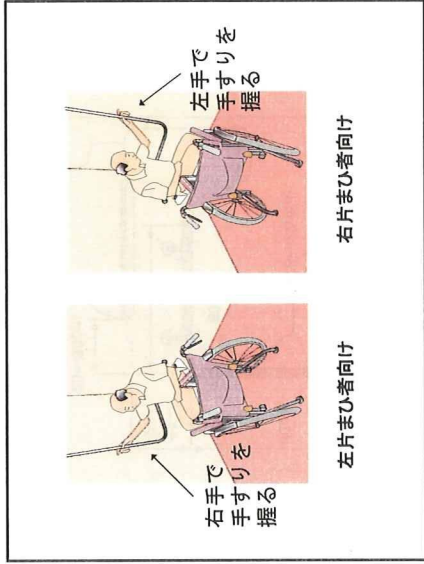


転びやすい高齢者の特徴

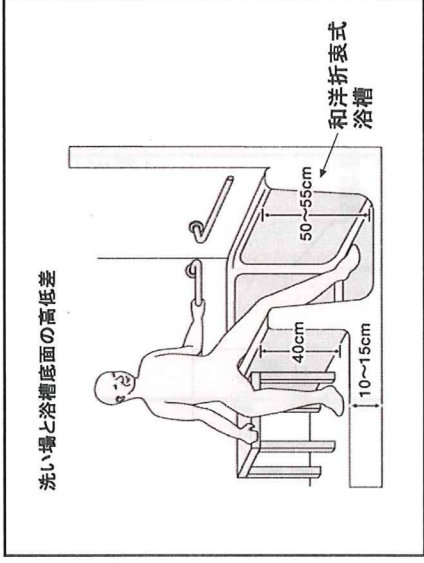
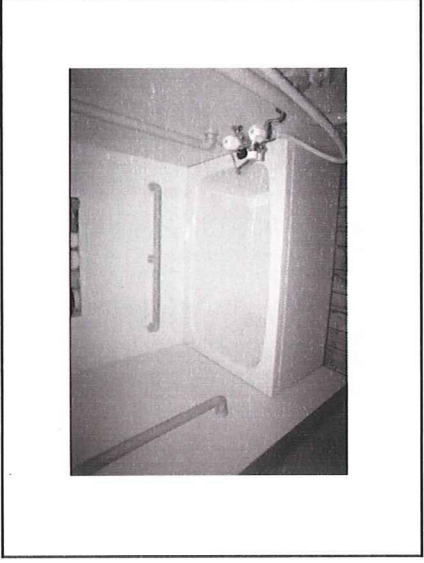
高齢者の動作の特徴

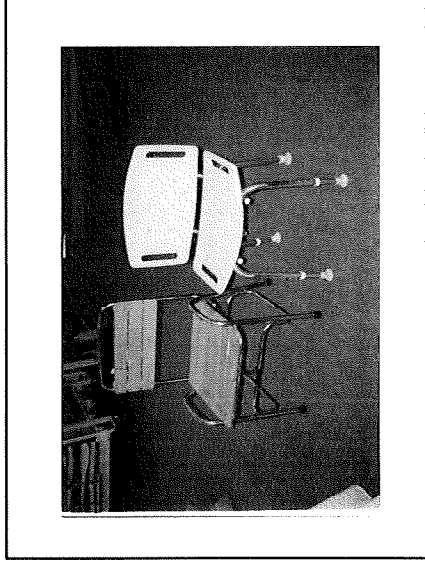
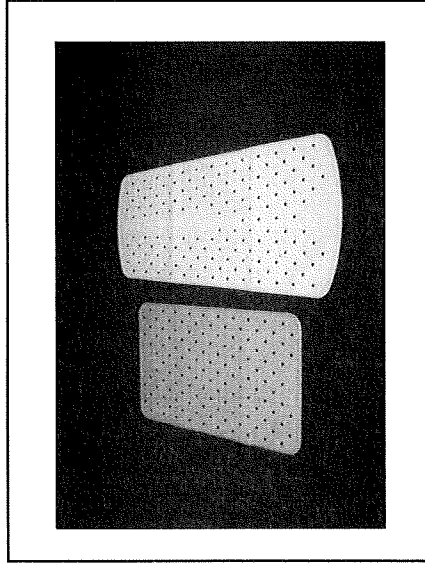
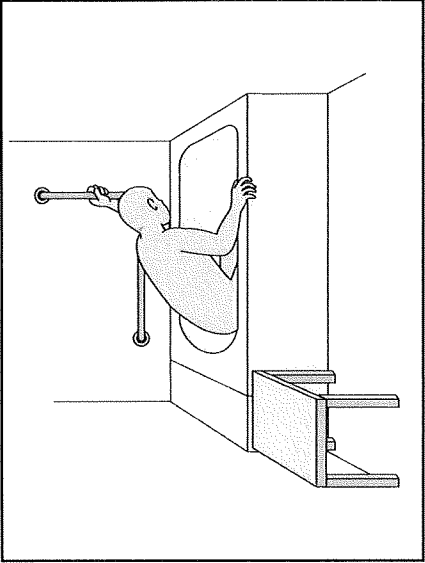
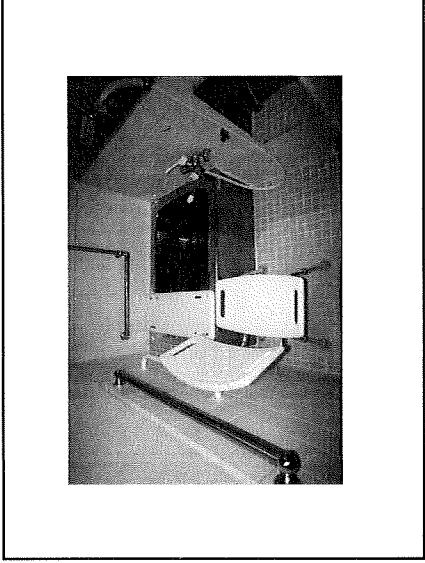
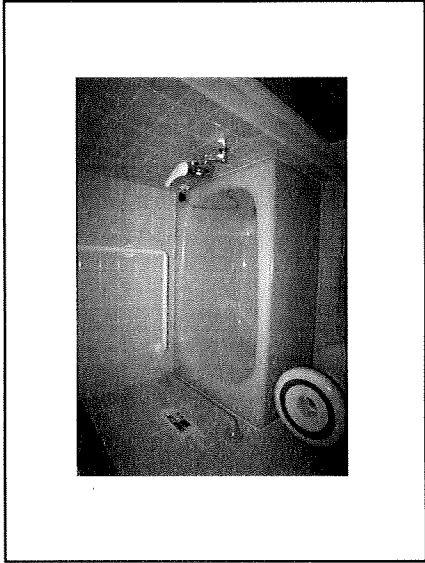
- A. 運動能力の低下により、歩行の持久性が低下した場合
- B. 身体の重心位置の変化により、バランスを保ちにくい場合





浴室環境と手すり



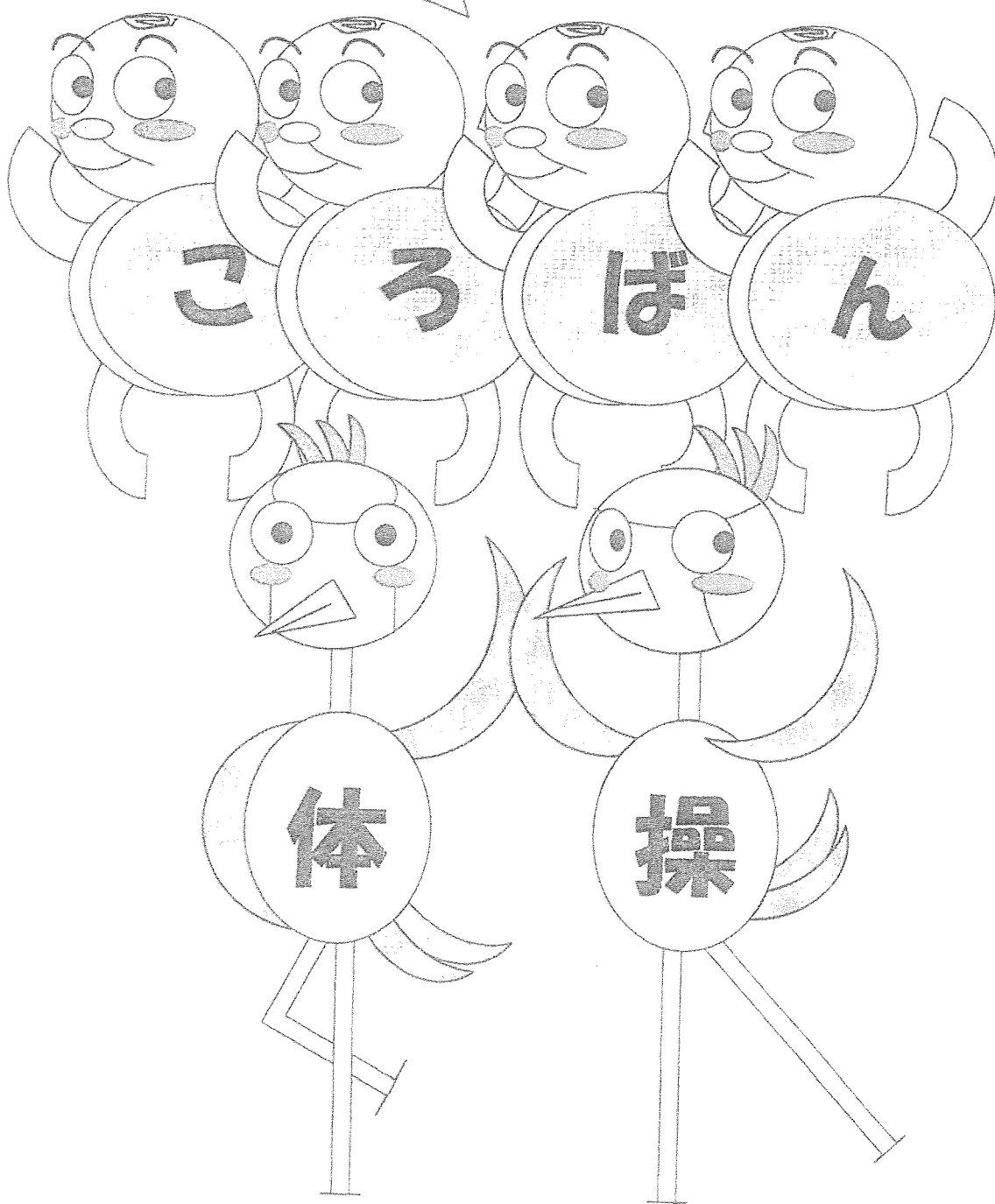


まとめ

- 住宅改修は環境と身体機能の両方から検討する
- 住宅改修後の点検が大切
- 手すりは身体の重心位置を考えて

荒川ころばん体操

解説書



はじめに

転倒は思わぬところでおきます。自分で思っているほどに足は上がりず、転んでしまい骨折し、それが原因で寝たきりになることもあります。


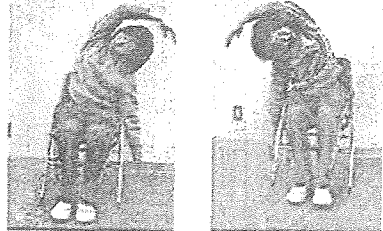
荒川ころばん体操は、区民の方々にモニターとして御協力いただき荒川区と都立保健科学大学が共同開発した転倒予防体操です。


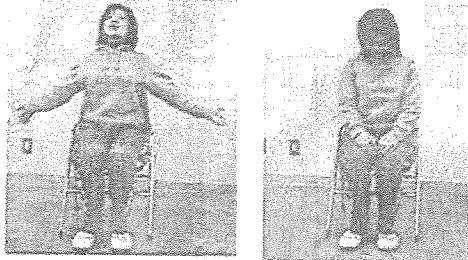



この体操は、足腰の筋力と柔軟性を高めることと、姿勢を良くすることで、バランス能力、敏捷性を向上させ、転倒しづらい体作りができるよう考えられています。イスを使って、音楽に合わせて行う17分間の体操です。効果をあげるために、少し長めですが、音楽に合わせて無理なく楽しく体が動かします。また、イスを使うことで少々バランスに自信がなくても体操ができるよう工夫されています。


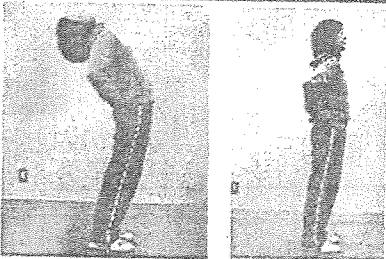
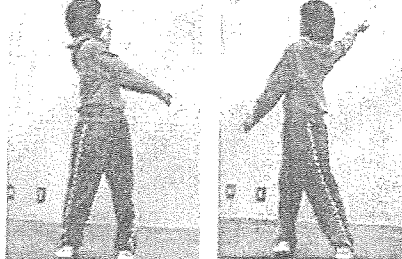

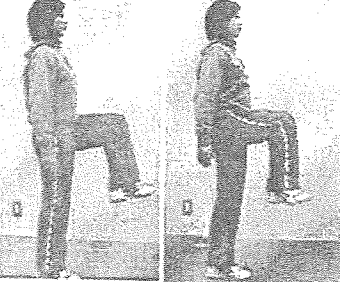
体操は体にいいとわかっていても自分ひとりではなかなか継続して行うことは困難です。荒川ころばん体操は、イスさえあれば仲間が集まって一緒に体操することができ、みんなですることによって楽しさも倍増します。健康でいきいきした生活が送れるよう、今から、体力づくりをはじめましょう。ころばん体操でお達者の仲間をふやしましょう！



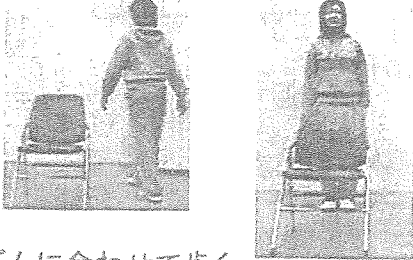

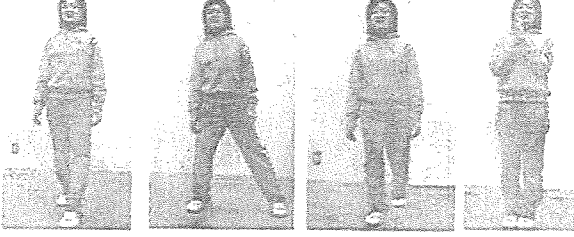
注意点

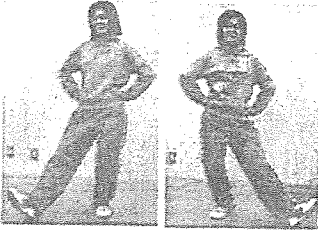
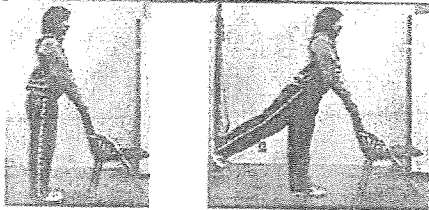



- 1、自分のからだの状態をよく把握したうえで始めてください。
- 2、日々のからだの調子によって、無理のない範囲で行ってください。
- 3、体操は最低週2回、2回ずつ行うと効果があります。
- 4、準備運動を軽くしてから、行ってください。
- 5、鍛えられる部位を意識しながら動かしましょう。
- 6、運動しやすい服装と履物を用意してください。
- 7、休憩と水分の補給は意識して取ってください。
- 8、楽しく無理なく続けられることによってからだも若返ります








	内容と目的	留意点
1	<p>体幹の屈伸 腕を大きく回しながら 体幹の屈伸 4回</p> <p>上肢・体幹の前方への ストレッチ</p>	 <p>足を地面にしっかりつける 息を吐きながら前屈</p>
2	<p>体幹の側屈 体幹の側屈 左右2回ずつ</p> <p>上肢・体幹の側方への ストレッチ</p>	 <p>軽く息を吐きながら横へまっすぐ倒す 脇をしっかり伸ばす</p>
3	<p>体幹の側方重心移動 両腕を開いて 左右へ重心移動 左右2回ずつ</p> <p>体幹の柔軟性と バランス能力の向上</p>	 <p>両腕を水平にし、手首は立てて おしりをつけたまま横へ手を伸ばす</p>
4	<p>足関節背屈運動 足関節背屈 16回 (左右交互に8回ずつ)</p> <p>前脛骨筋力強化 アキレス腱ストレッチ</p>	 <p>かかとを床につけたまま 指に力を入れてつま先をできるだけ高く</p>
5	<p>足踏み 足踏み 16回 (左右交互に8回ずつ)</p> <p>腸腰筋の筋力強化 腹筋の活動</p>	 <p>膝が横に開かないようにまっすぐ持ち上げる 後ろに上半身が反らないようにする</p>

6	<p>膝の伸展 膝の伸展 ゆっくり4拍×左右2回 早めに2拍×左右4回</p> <p>大腿四頭筋筋力強化</p>		<p>足首を手前に返すようにする 太ももに力を入れる</p>
7	<p>休憩 深呼吸 2回</p> <p>血圧、心拍数の上昇を 抑える</p>		<p>息を鼻から吸って、口から吐く</p>
8	<p>座位で『あ・ら・か・わ』 前方の空中に向かって 足で『あ・ら・か・わ』の 文字を一文字ずつ書く</p> <p>下肢の筋力の柔軟性</p>		<p>大きな声で歌いながらできるだけ大きく文字を書く</p>
9	<p>股関節の内外転 両膝を伸展し 2回足を打って戻す 4回</p> <p>大腿四頭筋の筋力強化 股関節の柔軟性</p>		<p>膝をしっかり伸ばして、水平に大きく開閉 足首は返して行う</p>
10	<p>手足の組み合わせ運動 ①両腕両足を同時に開閉 2回 ②両腕両足を交互に開閉 2回 ③左腕・右足 1回 ④右腕・左足 1回 ⑤左腕・左足 1回 ⑥右腕・右足 1回</p> <p>③④⑤⑥繰り返し</p> <p>音楽にあわせて手足を 動かす</p>		

11	休憩 深呼吸	深呼吸 2回
12	椅子から立ち上がり 座り込み 4回 (最後は立ったまま) 大腿四頭筋、大殿筋強化 バランス能力向上	 <p style="text-align: right;">ゆっくり立ち上がって座る 重心をつま先に移動する</p>
13	体幹の後屈 体幹の後屈 2回 体幹の後方への ストレッチ	 <p style="text-align: center;">反らす時に息を吸って、戻すときに吐く 反動をつけないでゆっくり</p>
14	体幹のねじり 体幹をねじる 左右2回ずつ 体幹の回旋の ストレッチ	 <p style="text-align: center;">体全体をねじるように頭と肩を回す 息を吸いながらねじり、戻るときにゆっくりと吐く</p>
15	片足を踏み出し爪先立ち 片足を踏み出し 爪先立ち 左右8回ずつ 下腿三頭筋の筋力強化 前後のバランス能力 向上	 <p style="text-align: right;">バランスをとりながらなるべく 高く爪先立ちをする</p>
16	ももあげ ももあげ 交互に4回ずつ 腸腰筋、大腿四頭筋 筋力強化 片足支持でバランス 能力向上	 <p style="text-align: center;">体をまっすぐにし、できるだけ高くももを持ち上げる</p>

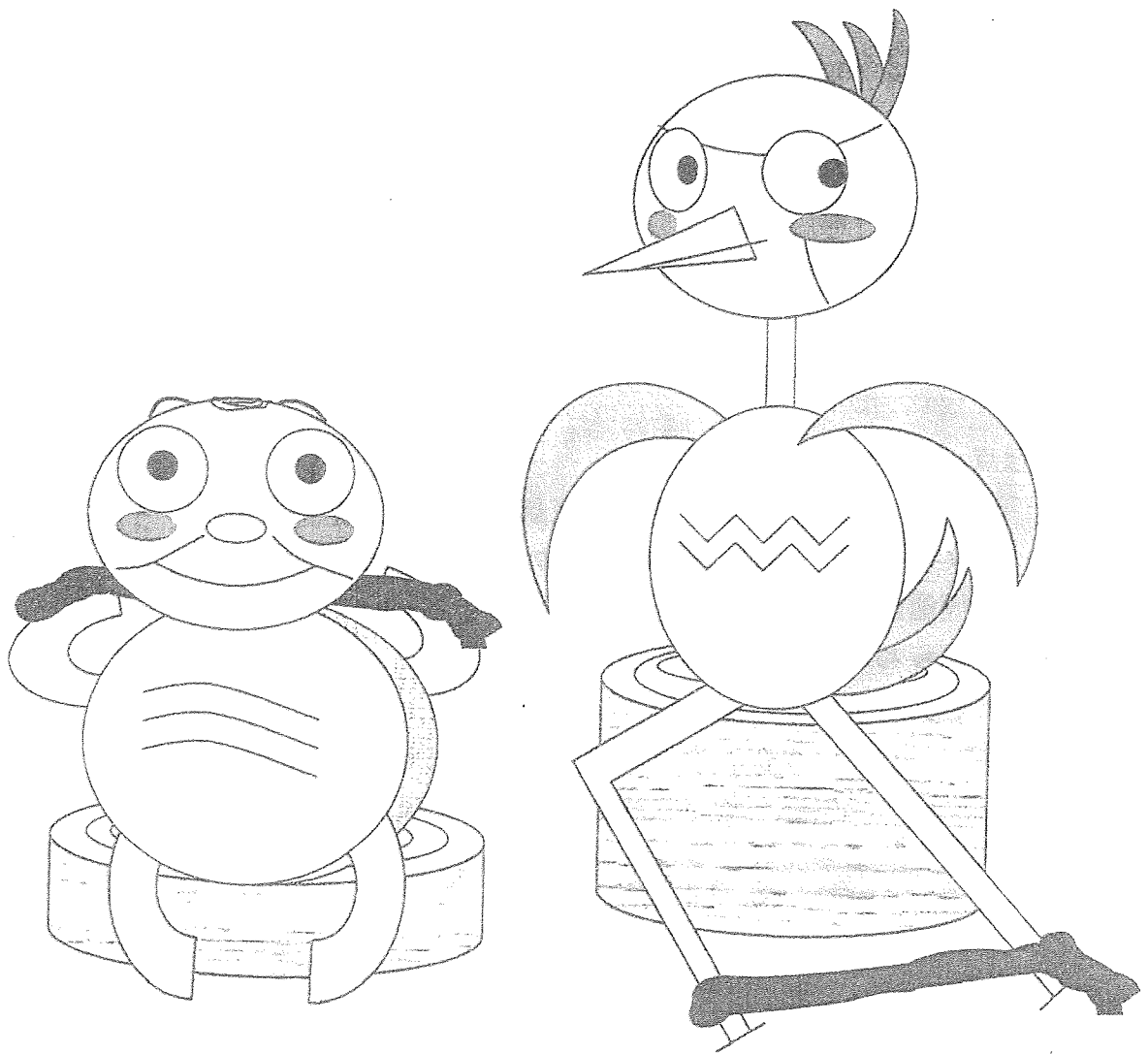
17	<p>体角腹筋運動 膝と肘を打つ 交互に4回ずつ</p> <p>左右の対角線腹筋活動 片足支持でのバランス</p>	 <p>姿勢はまっすぐに対角の肘と膝を近づけるようにする</p>
18	<p>ハムストリングス、アキレス 腱のストレッチ</p> <p>ハムストリングス アキレス腱のストレッチ 左右2回ずつ</p>	 <p>前足のふとももの裏が伸ばされるように前屈 後ろ足のふくらはぎが伸ばされるよう重心を前へ</p>
19	休憩 深呼吸	深呼吸 2回
20	<p>行進 行進しながら椅子の 後ろへ移動</p> <p>方向転換の歩行</p>	 <p>足と膝を高く上げ、リズムに合わせて歩く</p>
21	<p>前方へ『あ・ら・か・わ』 地面に向かって 足で「あ・ら・か・わ」の 文字を一文字ずつ書く</p> <p>下肢の協調性と柔軟性 片脚バランス</p>	 <p>大きな声で歌いながら片脚で体を支え 出来るだけ大きく書く</p>
22	<p>前・横・後・手拍子 前・横・後・手拍子 左右4回ずつ</p> <p>バランス能力 運動反応速度の向上</p>	 <p>大きく足を踏み出す リズムに乗って楽しく</p>

23	<p>コサック コサック 8拍: 左右1回ずつ 4拍: 左右2回ずつ 2拍: 左右4回ずつ</p> <p>大腿四頭筋筋力強化</p>	 <p>つま先を持ち上げる 軸足を曲げるほど筋力が向上します 体をまっすぐに保ちながらリズムカルに行う</p>
24	<p>休憩 深呼吸</p>	<p>深呼吸 2回</p>
25	<p>股関節の伸展 背もたれに手をつき 股関節の伸展 ゆっくり4拍×左右2回 早めに2拍×左右4回</p> <p>大殿筋筋力強化 股関節ストレッチ</p>	 <p>体を傾けないようにする おしりに力を入れて足を高く後ろに上げる</p>
26	<p>後方へ『あ・ら・か・わ』 股関節伸展位で 足で『あ・ら・か・わ』の 文字を一文字ずつ書く</p> <p>下肢の筋肉の協調性と 柔軟性の向上</p>	 <p>大きな声で歌う 出来るだけ大きく文字を書く</p>
27	<p>片脚バランス 両手を開いて股関節外転 左右4回ずつ</p> <p>中殿筋筋力強化 体幹の側方バランス向上</p>	 <p>足を出来るだけ横に上げる 腕は水平に、手は立てて</p>
28	<p>横への重心移動 腰に手をおき 横への重心移動 左右4回ずつ</p> <p>股関節の柔軟性 側方のバランス</p>	
29	<p>休憩 深呼吸</p>	<p>深呼吸 2回</p>

30	<p>対角背筋運動 片腕と反対の足を 後ろに上げ 体幹を反らす 左右4回ずつ</p> <p>背筋の対角線的活動</p>	 <p>出来るだけ腕、体、足を後ろに反らす 横にぐらつかないようにする</p>
31	<p>歩行</p> <p>全身運動 若返り バランスの向上</p>	 <p>若いリズムカルな歩行をする 大きく足を上げて</p>
32	<p>かかと歩行</p> <p>前脛骨筋筋力強化 後方へのバランス能力</p>	 <p>出来るだけつま先をあげ、バランスをとりながら歩く</p>
33	<p>つま先立ち歩行</p> <p>下腿三頭筋筋力強化 前方へのバランス能力</p>	 <p>出来るだけかかとをあげ、バランスをとりながら歩く</p>
34	<p>巻き足歩行</p> <p>側方のバランス能力</p>	 <p>一本線上をあるくつもりで、足の間隔を狭くして歩く</p>
35	<p>手足一緒歩行</p> <p>体幹のバランス能力向上</p>	 <p>ややガニ股で手と足一緒に歩く</p>
36	<p>深呼吸</p>	<p>大きく深呼吸 2回</p> 

荒川せらばん体操

解説書



はじめに

平成14年に、転倒予防体操として「荒川ころぼん体操」を区民の方々にモニターとして御協力いただき荒川区と首都大学東京（旧都立保健科学大学）が共同開発しました。区内20ヶ所で1400名を超える方に参加いただいております。

また平成16年度からで高齢者の転倒予防と体力向上を目的とした「荒川せらばん体操」を荒川区と首都大学東京が共同で開発に取り組みました。

「荒川せらばん体操」は、セラバンドという幅14センチ、長さ2メートルの薄い帯状のゴムバンドを使用して、椅子に座って足の筋肉を強化する体操です。ゴムバンドの強さは参加される方々の体力に合わせて調整できます。

セラバンドを足で伸ばし、ゴムの戻ろうとする力に逆らって、ゆっくりと戻す運動を繰り返すことで筋力を高めていきます。個々の力に応じて、安全にトレーニングできます。

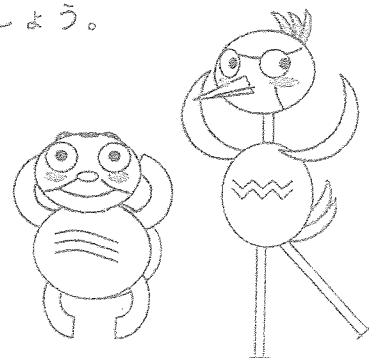
この体操に参加することで、筋力・体力が向上し、立ちしゃがみ、歩くことや身の回りの動作が楽になっています。

「荒川せらばん体操」は「荒川ころぼん体操」が少し疲れてしまうと思っている方でも可能です。

ころぼん体操の会場で実施しているところも増えてきました。ぜひご参加ください。

注意点

- 1 かかりつけ医がいる場合は、医師と相談のうえ始めましょう。
- 2 日々の体の調子によって、無理のない範囲で行いましょう。
- 3 準備運動を軽くしてから、行いましょう。
- 4 鍛えられる部位を意識しながら運動すると効果的です。
- 5 力を入れる時は、息を吐きながら行いましょう。
- 6 運動しやすい服装と履物で参加してください。
- 7 運動中は、休憩と水分の補給をこまめに取りましょう。
- 8 楽しく無理なく続けることで体も若返ります。



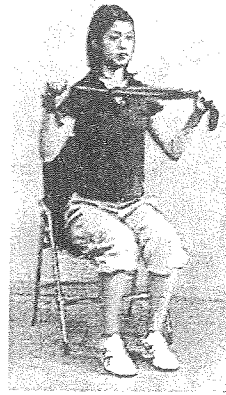
荒川せらぼん体操 解説書

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



荒川せらぼん体操 解説書

4. 胸を張る
(肩の痛い人は前で)

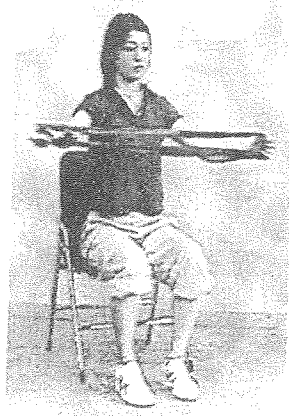
- 1・2 下げる
- 3・4 戻る
- 5・6 下げる
- 7・8 戻る

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



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

荒川せらばん体操 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

1~8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



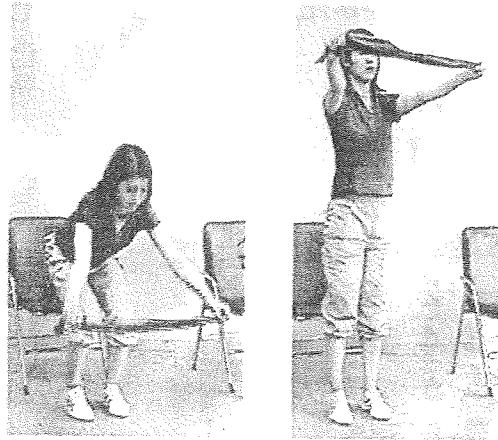
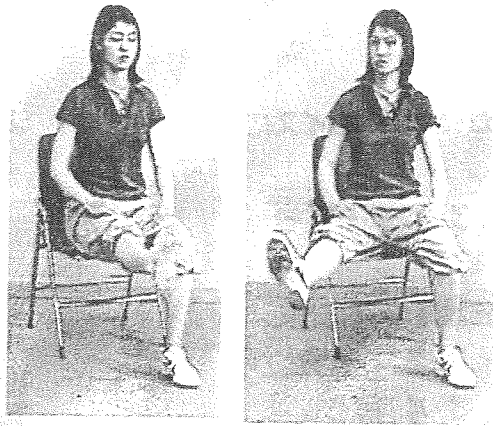
深呼吸

1~8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

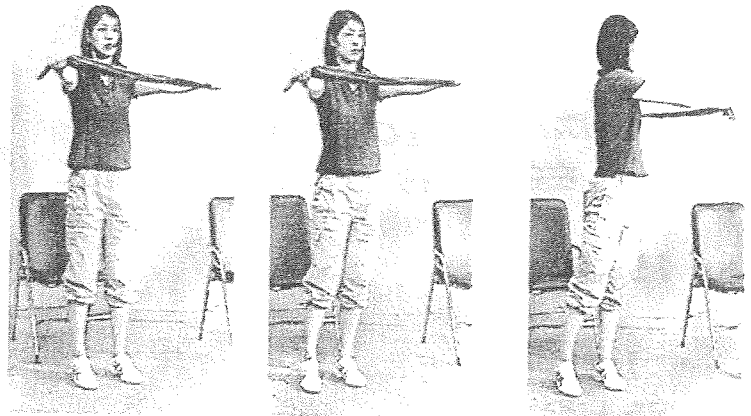


深呼吸

を繰り返す

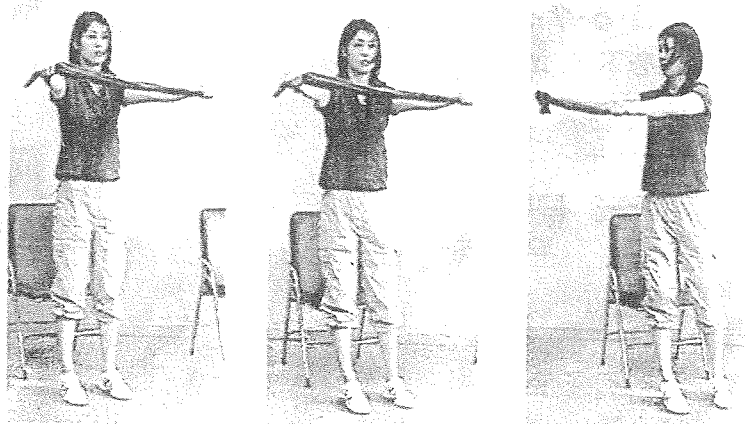
11. セラバンドを持って立ち上がる

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

荒川せらばん体操 解説書

セラバンドをイスに載せる。

13. つま先立ち

左足1歩前を出し

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歩前を出し

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

