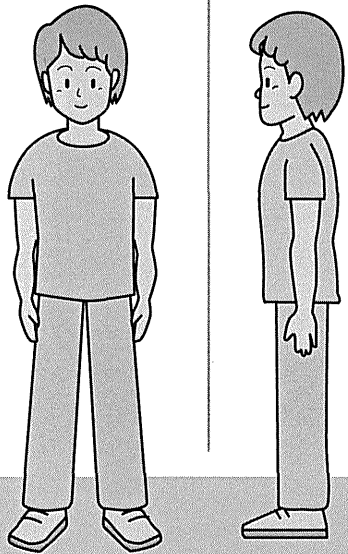


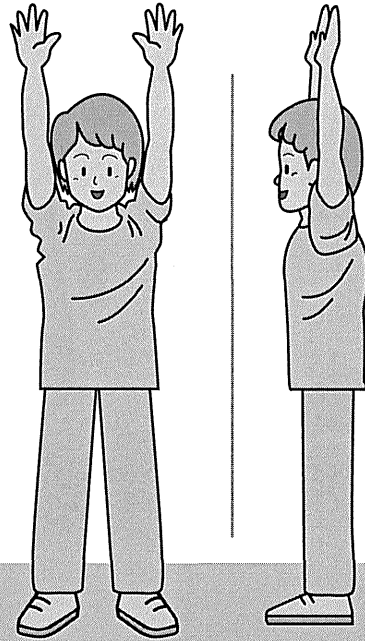
2. 筋力トレーニングをしましょう。5~10回、体調にあわせて行いましょう。

1



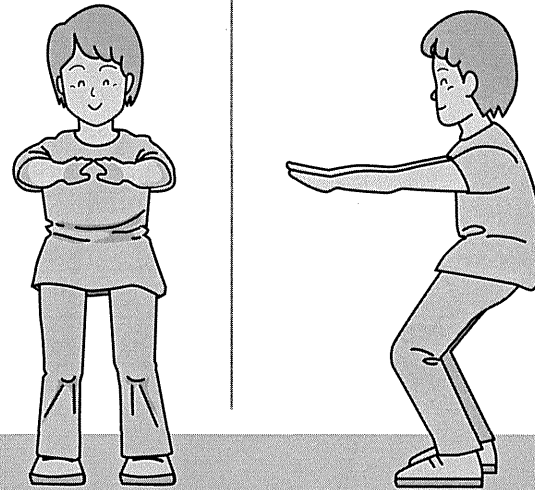
肩幅に開きます。

2



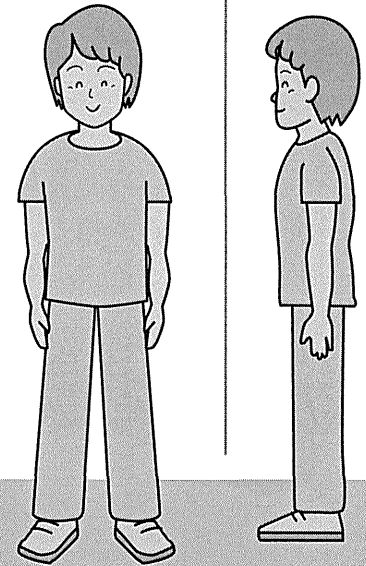
息を吸いながら、
両手をあげます。

3



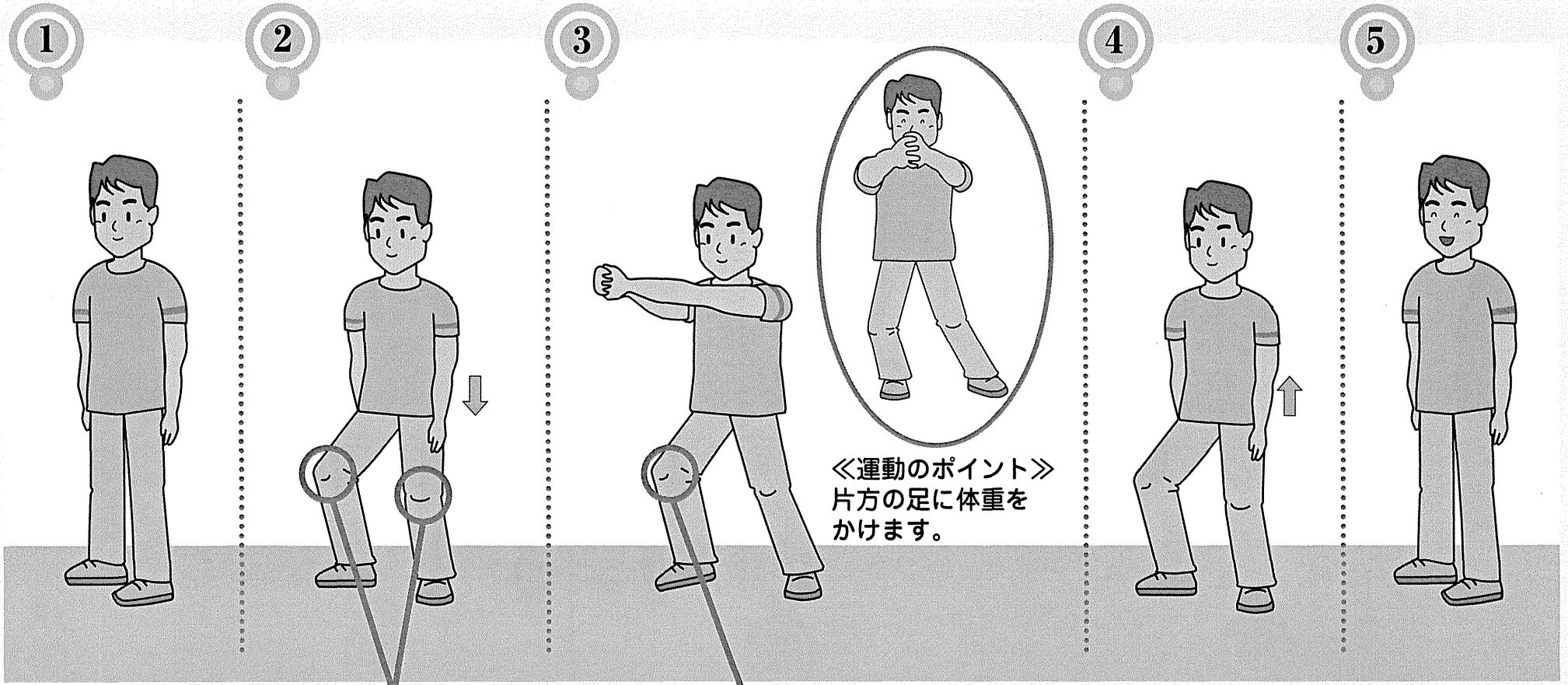
息を吐きながら、ゆっくり両手
を肩の位置までおろします。
中腰のまま3秒止めます。

4



息を吸いながらゆっくり
立ち上がります。

3. 左右の足に体重をかけていきましょう。(バランス練習) 1~3回 行ってみましょう。



《運動のポイント》
片方の足に体重を
かけます。

両足を肩幅に
開きます。

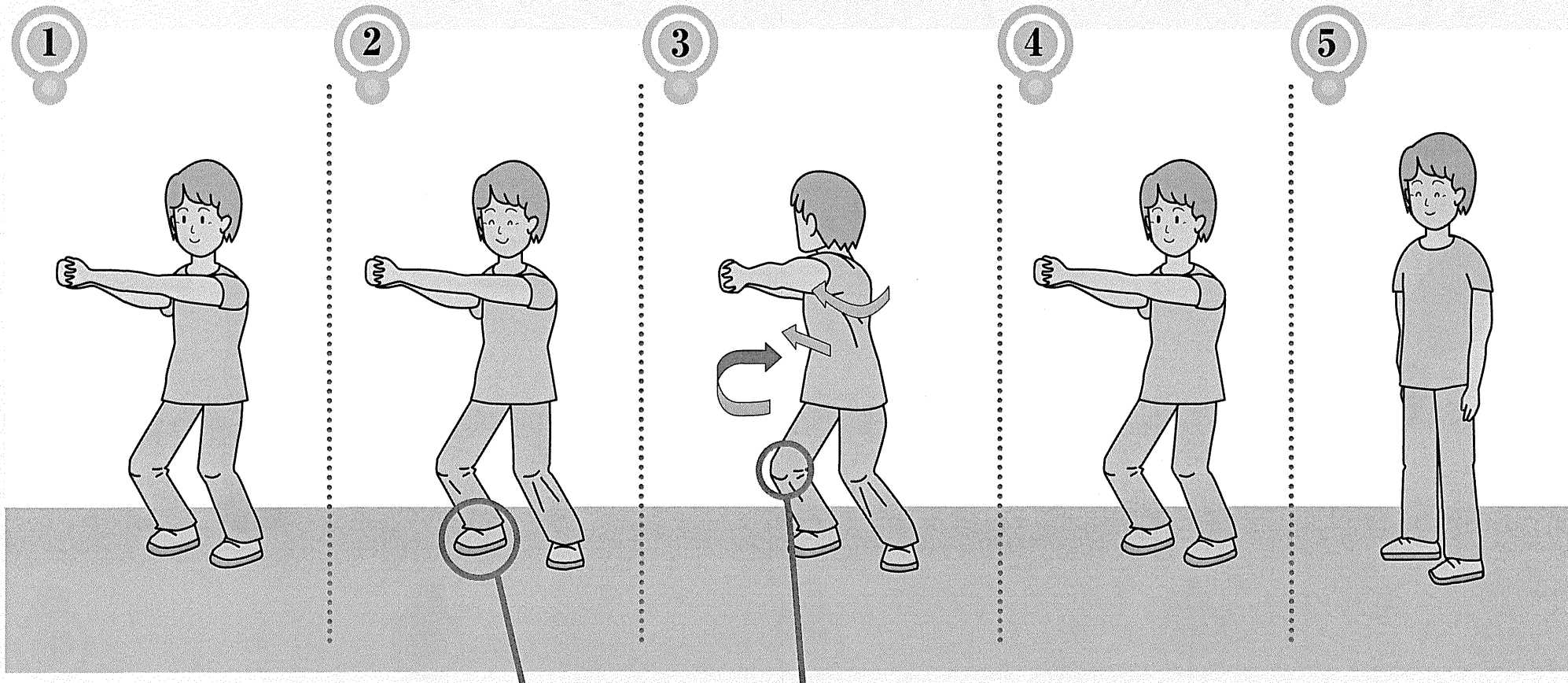
つま先と同じ方向に
膝を曲げ腰を
落とします。

両手を組んで胸の高さまで腕を上げ、
右足にゆっくり体重をかけます。
(左右交互に行います。)

ゆっくり元の
姿勢に戻します。

4. 立って体をひねってみましょう。(バランス練習) 1~3回 行ってみましょう。

※ 前ページ③の運動が、ふらつくことなくできたらやりましょう。



③-②の姿勢から…続けて両手を組んで胸の高さまで腕を上げましょう。

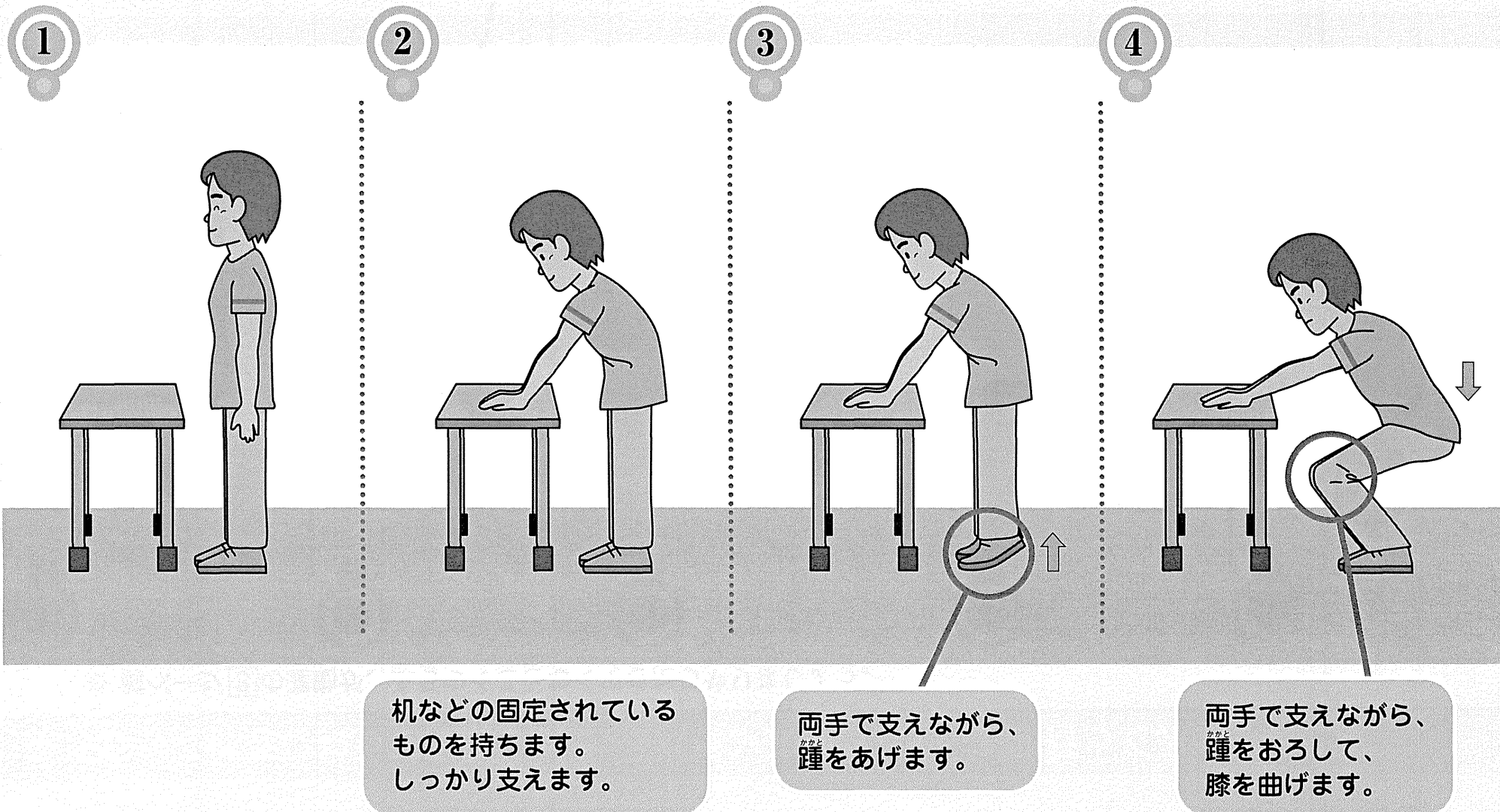
まず右足に体重をのせてみましょう

右足にゆっくり体重をかけ右の方向に両手と体をひねりましょう。(左右交互に行います。)

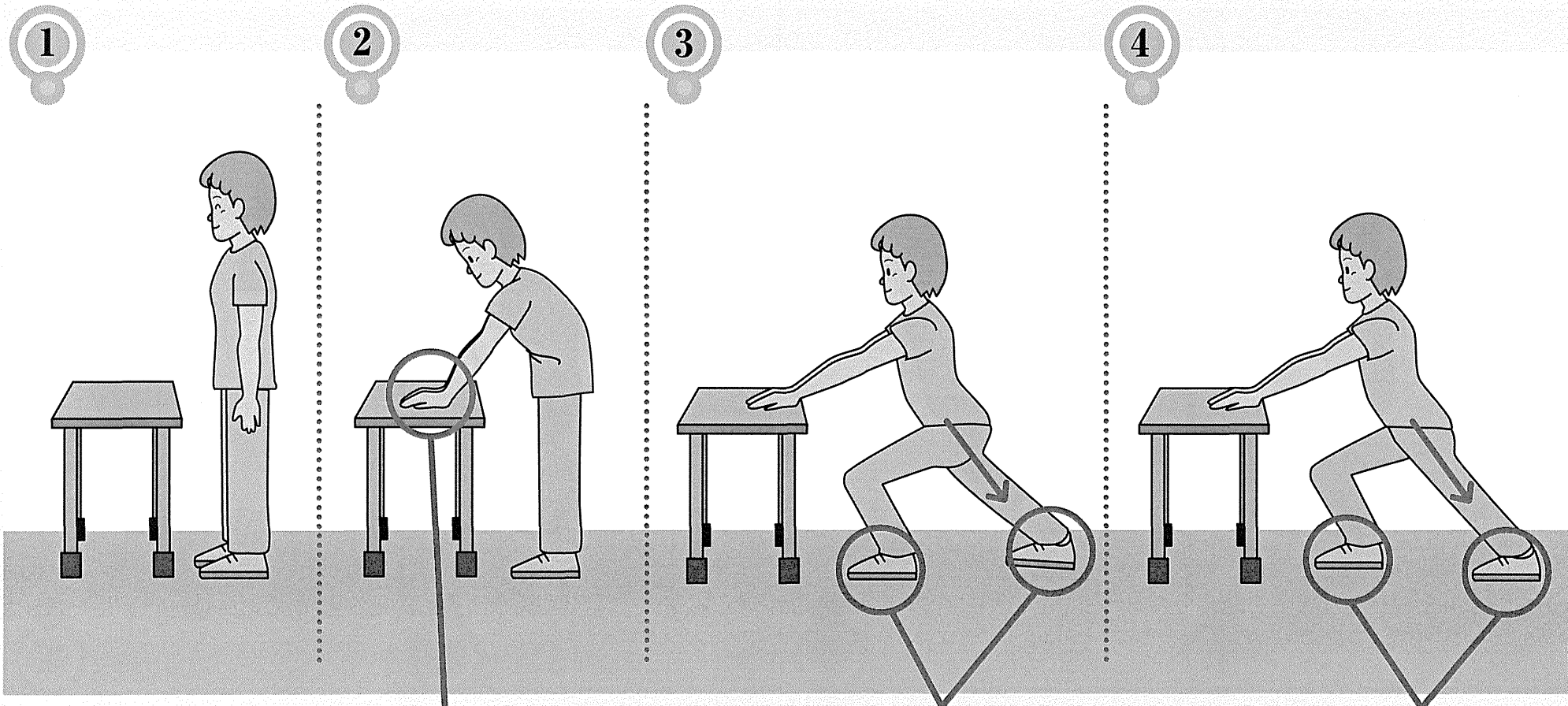
ゆっくり元の姿勢に戻します。

日常生活や仕事場面で取り入れられる練習

1. 机を支えにしながら、背伸びとしゃがみ運動をしましょう。5~10回 行ってみましょう。



2. アキレス腱を伸ばしましょう。5~10秒間ストレッチを行ってみましょう。



両足を肩幅に広げます。

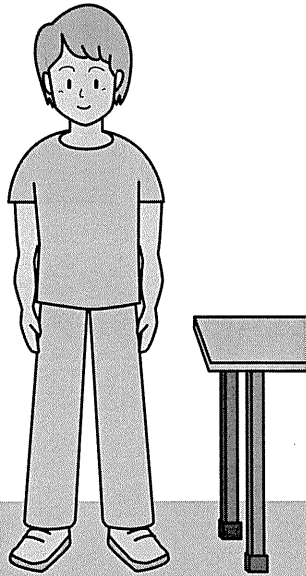
机などの固定されているものを持って、しっかり支えます。

右足を後ろに引いて、踵は床にしっかりつけます。太ももとふくらはぎをしっかり伸ばします。

左足を後ろに引いて、踵は床にしっかりつけます。太ももとふくらはぎをしっかり伸ばします。

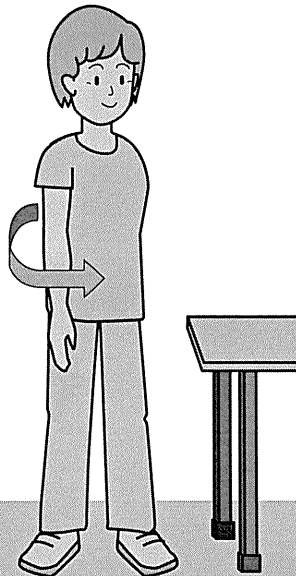
3. 体をひねりましょう。1~3回 行ってみましょう。

1



両足を肩幅に
広げます。

2



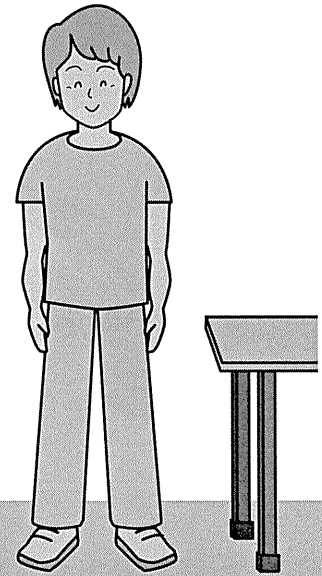
上半身をテーブル
等へ向けます。

3



両手でテーブルなどを支えにし
10秒数えましょう。
これを左右交互にしましょう。

4



《ポイント》
机など、動かない安全な
もののそばで立ちましょう。

運動のポイント

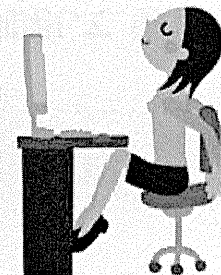


- ① 初めに、イラストだけ見て、運動をしましょう。
- ② イラストの下にコメントがありますので、ポイントを読みながら運動をしましょう。
- ③ 体で力が入っているところ、伸びているところを意識しましょう。

運動は、毎日行った方が効果的です！

- ☆ カレンダーにメモをするなどして、運動状態を把握しましょう。
- ☆ 普段の生活の中に運動を組み込みましょう。

例) 仕事の休憩時間にストレッチなど



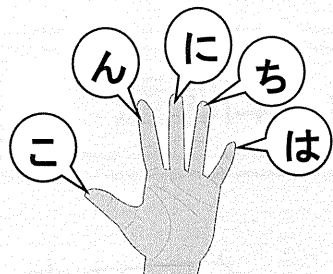
1. しゃべりやすくなるポイント

☆呼吸と発声のタイミングが合わずに、言葉が途中で途切れてしまったり、突然大きな声になったり、かすれ声になってしまったりすることがあります。

あせらず、ゆっくりと話す

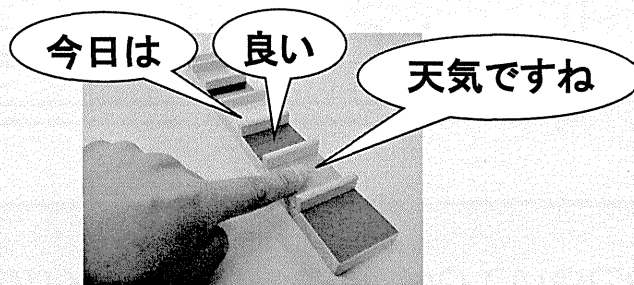
* 音読などの練習の時、文節や1音ごとに、指を折る、ペーシングボードを指す、また、メトロノームを利用して、話すテンポを意識しましょう。

例) 指1本に1音、指を折りながら



メトロノームの速さに合わせて音読

文節ごとに、1つの枠を指さす
ペーシングボード



メトロノームの速さに合わせて音読



息つぎを意識する

* 話をするときは、文節ごとに、こまめに息継ぎをしましょう。

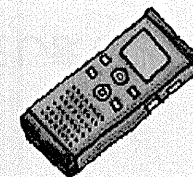
例) 今日は／良い／天気なので／散歩に／出かけます



声(呼吸)のコントロール

* 声の大きさや高さをコントロールしましょう。
歌を歌ったり、楽器を吹くことは良い練習になります。

● 録音などして、自分の声を客観的に聞いてみるのもよいです。

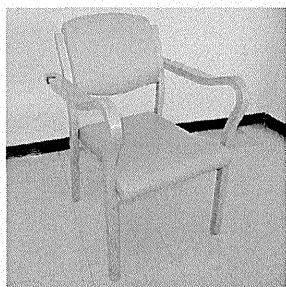


2. 字を書きやすくする工夫

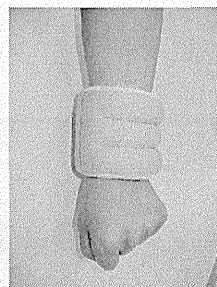
☆手が震えたり、細かい動きのコントロールが難しく、字が書きづらくなることがあります。

手をコントロールしやすくする工夫

* 頭や体を安定させる、肘をつく、腕や手におもりをつける、などの工夫で手がコントロールしやすくなります。



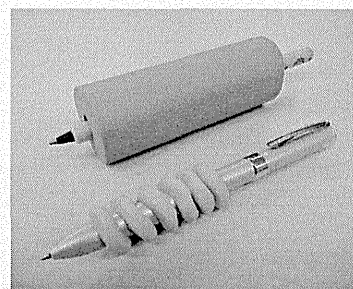
背もたれ、肘置きのある椅子



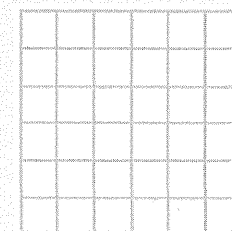
手首のおもり

書きやすくする工夫、便利な機器(書字の代替)

* 書きやすくなるよう、道具も工夫しましょう。



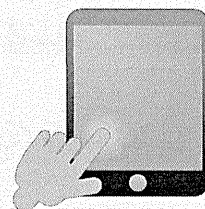
柄が太めのペン



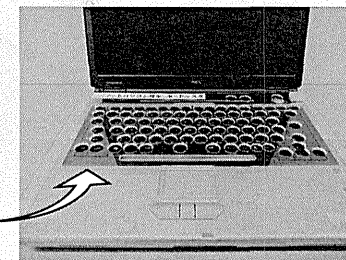
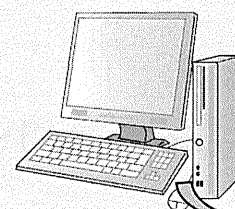
升目のあるノート

文字を書く習慣をつける

* 日記や家計簿をつけて、毎日、文字を書く習慣をつけましょう。生活上、直筆のサインが必要な場合もあるので、名前は丁寧に書く練習をしましょう。



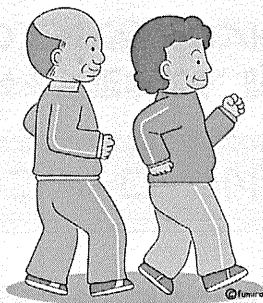
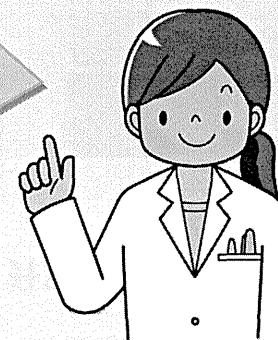
タブレットやパソコンも積極的に利用



隣のキーに触れないためのキーガード

おわりに

- 今回は、立位で行うことができる体の筋力トレーニングとバランストレーニング、体幹のストレッチ、普段の生活に取り入れられる運動を作成しました。
- 体操は体調に合わせて行いましょう。1日に2～3セット行ってみましょう。
- 体操の最後には深呼吸で締めくくりましょう。



発行者 厚生労働科学研究費補助金 難治性疾患等克服研究事業（難治性疾患克服研究事業）
「運動失調症の病態解明と治療法開発に関する研究」班
制作 滋賀県立成人病センターリハビリテーション科 滋賀県立リハビリテーションセンター
（中馬孝容、平川圭子、本城誠、吉田仁美、赤田直軌、宮本昌寛、澤井のどか）