

# 訓練室だより

## 第4号

平成28年  
8月1日  
発行

発行者

福祉プラザ台東清峰会  
東京都台東区清川  
2-14-7  
代表：03-5824-5630



### 業務報告

「オリジナルの集団体操について」

機能訓練部門では、オリジナルの集団体操を制作しています。集団体操には、たくさんの人と一緒に楽しんで体を動かすことによって、①体力の維持。②脳や体への刺激を増やす。③体の動きや飲み込みなどの身体機能維持。などの目的があります。現時点で完成している体操には、完全オリジナルの「ほうらい体操(全身の体操・棒体操・ポール体操など数種類あります。)」・「食事前体操」や、「きよしのズンドコ節」「北国の春」の音楽に合わせて体を動かす体操があります。また、職員の腰痛予防を目的とした「腰痛予防体操」も制作しています。それぞれの体操は機能訓練指導員が実演しているところを撮影し、それをDVDにして各ユニットや事業所にお渡ししています。

### ○使用方法

特養・高齢サービス事業所においては、「ほうらい体操」「食事前体操」を中心に、日常生活の中でDVDを各階やユニットのテレビで上映し、利用者様に一緒にやっていたただいています。また、音楽に合わせた体操については、機能訓練指導員が各階をまわって、職員・利用者様と一緒に歌いながら楽しく体を動かしています。

障がいの事業所においては、音楽に合わせた体操を中心に、お渡ししたDVDを日中活動プログラムの中で使用していただいています。また、職員用の「腰痛予防体操」を朝礼の前に職員全員でやっていたただいています。



障がい施設での集団体操



特養施設での集団体操

### ○今後の予定

高齢・障がいのどちらの事業所においても、音楽に合わせて皆さんで歌いながら体を動かす体操の方が、利用者様や職員の人気が高いです。知っている歌であれば、たとえ体を動かさなくても、笑顔で歌ってくださる利用者様もいらっしゃいます。今後は、高齢部門に対しては昔の懐かしい曲に合わせた体操をたくさん制作する予定です。一方、障がい部門に対しては、利用者様が好きな曲に合わせて、椅子に座った運動だけでなく立ってできる体操や少し強めに体を動かす体操も制作したいと考えています。

### 〈近日完成予定の曲〉

「川の流れるように」「高校三年生」「東京のバスガール」「散歩(となりのトトロより)」等

### コラムコーナー

〇〇家族・職員向け 肩こり(首凝り)改善のストレッチ

肩こりとは、筋肉が硬くなって血行不良が起きている状態のことです。ストレッチを行い、筋肉をほぐせば重苦しさや張りが改善します。凝りができる筋肉はたくさんありますが、特に重い頭を後ろから支える首の筋肉に凝りが生じやすいです。本号では首の筋肉をほぐすストレッチ方法を紹介します。※首の筋肉のストレッチは無理に強くやらず、ゆっくり無理のない範囲で動かしてください。また、腕に痺れやめまいが生じる場合は、神経や血管を圧迫している可能性があります。すぐに中止してください！

### 〈頭部を後ろから支える筋肉のストレッチ方法〉

①左の写真のように右手で左側頭部を押さえ右手で首を右側へ倒します。この時背中が丸まらないように注意してください。ゆっくり呼吸しながら2秒程度倒したままにします。反対方向にも同様に行います。



②右下の写真のように、両手で後頭部を押さえ構え、背筋を伸ばしたまま首を前方に倒します。これもゆっくり呼吸しながら2秒程度倒したままにします。



③左の写真のように、両肩をできるだけ上方に上げ、力を抜いて一気にすんと落とします。この運動を5〜10回繰り返します。

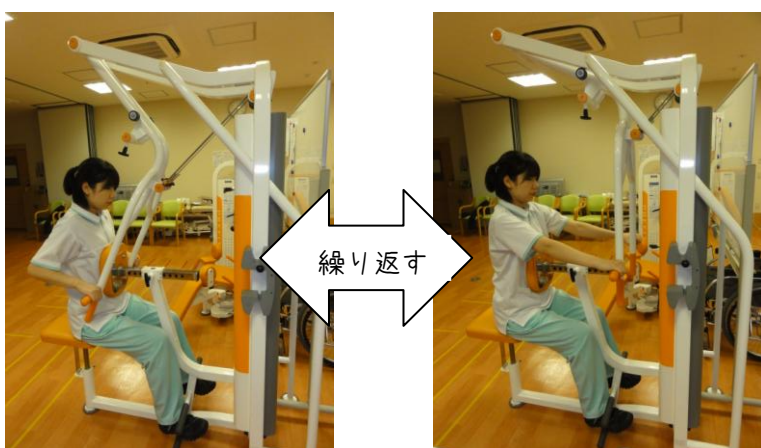


人間の体は筋肉と関節で全てつながっています。よって、首の筋肉がほぐれたとしても、肩や肩甲骨周囲の筋肉が硬くなっていれば、再び凝りが生じてしまいます。肩こりを治すためには、全身の筋肉を柔軟に保つ必要があります。他の部位のストレッチ方法についても、今後紹介していきたいと思っています。

### 訓練機器紹介

「ローイングマシン」  
今回はローイングマシンという機器について説明します。

この機器を使用することによって、肩甲骨周囲・背部の筋肉を鍛えることができます。これらの筋肉を鍛えることによって、肩が外に引かれる・身体が起きて背筋が伸びるので猫背の改善に繋がります。また、背骨の周りには脊柱起立筋という重力に抗する筋があり、その筋を鍛えることで安定した立位に繋がります。



### 編集後記

上段の写真は、機能訓練室にて1の人くらいの利用者様が一緒に、立ち上がり練習を行っているところです。他の利用者様と一緒に声をかけながら運動することで、楽しく体を動かすことができます。立ち上がり以外にも、スクワット・片足立ち・腿上げなどの筋力強化運動や、ポールや棒を使った体操、指の体操などを行っています。

リハビリは、きつくて辛いものと思われている方が多いかもしれませんが、どんなに効果的な運動であっても、楽しくなければ継続することは難しいと思います。本号で紹介した集団体操や上段写真の運動は、体を動かすのを楽しんでいただくことを一番の目的として実施しています。