

荒川ぼん座位体操

解説書



荒 川 区

荒川ばん^{ざい}座位体操とは……

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(ひとりで言うとき)

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	体幹の前屈 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	体幹の後屈 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	体幹の側屈 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	体幹の回旋 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“〇” 大きく息を吸って “〇—” 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—」 右へ 「あらかわの “ら”」 「ら—」 左へ 「あらかわの “か”」 「か—」 右へ 「あらかわの “わ”」 「わ—」 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>体幹の側方重心移動 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>脊柱の伸展 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>胸をはる運動 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>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</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>股関節の屈曲 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 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 ※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 12の運動と同じ 2回 ※呼吸機能の維持・改善</p>	 <p>「ば」 「ん」 「ざ」 「い」</p>
<p>21</p>	<p>深呼吸 大きく2回</p>	
<p>以上で終わりです</p>		

<p>4</p>	<p>体幹の回旋 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>肩を上げる 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>股関節屈曲 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>膝関節の伸展 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>深呼吸 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“O”」 大きく息を吸って 「O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	深呼吸 大きく2回	一緒に深呼吸をする。
14	体幹の側方重心移動 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	脊柱の伸展 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	胸をはる運動 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>		

この体操は、障がい者の健康づくりを促進するために、首都大学東京、健康福祉学部理学療法学科山田拓実教室と荒川区で共同開発したものです。

開発にあたっては、障がい者団体等のモニター協力をいただき、深く感謝の意を表します。

平成19年12月

荒川ばん座位体操解説書

— 編集・発行 —

首都大学東京・荒川区

〒116-8501

荒川区荒川二丁目2番3号

荒川区役所福祉部障害者福祉課

☎ 03-3802-3111(代) 内線2685

Fax 03-3802-0819