

動作 ADL練習 (教室9~12回目)

(公社)新潟県理学療法士会

床上での筋トレ、バランス運動の導入

対象者の生活課題に応じ、床からの立ち上がり、座り込み動作練習、階段昇降練習、浴槽の跨ぎ動作練習など施行、助言を行う

応用的な運動・体操 (床上での運動)

筋トレ: それぞれ10回×2~3セット程度



下肢伸展挙上



股関節外転



ブリッジ

四つ這いバランス



右手と左足を同時にあげて
10秒保持 3セット
反対側も同様に行う
片手のみ、片足のみでもOK

ストレッチ 10秒保持×2~3セット



太もも~膝の裏の
ストレッチ
最初はお尻の下に
クッション等を置く



殿筋群の
ストレッチ



股関節周囲の
ストレッチ

応用的な日常生活動作の練習



生活課題になっている動作を練習
(できるようになった、やりやすくな
ったという経験)

- ・床からの立ち座り
- ・しゃがむ動作
- ・階段昇降
- ・浴槽の跨ぎ

など……



個別性が高いため、集団で行うには転倒への注意や、その方に適しているかを考慮し実施する
空いている時間を利用し個別に行ってもよい
対象者が、「できた」、「できるようになった」、「前よりスムーズにやりやすくなった」などの経験(運動効果の実感)を持てると良い

