

内田脳神経外科キャラクター
うちひめちゃん

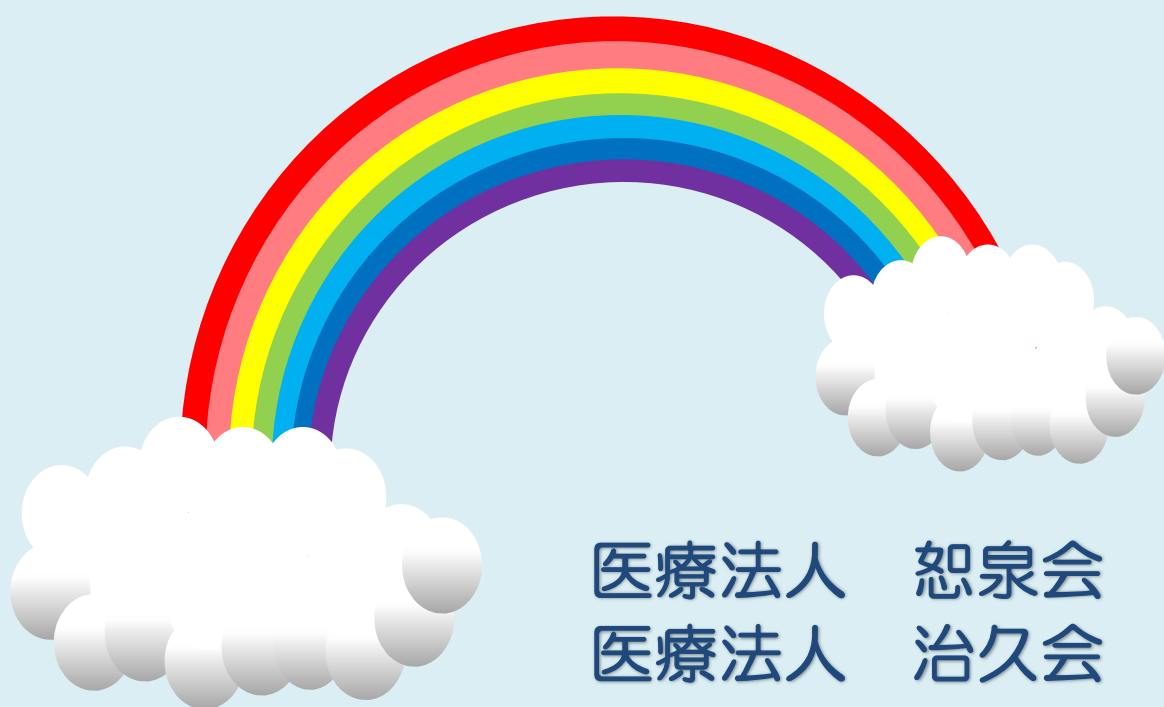
すこやかな杜キャラクター
スコヤ・カーナちゃん

ピアハウス高知キャラクター
かけはしえもん

もみのき病院キャラクター
もみくん



椅子に座ったままでできる
元気もりもり体操



医療法人 恕泉会
医療法人 治久会

より効果を高めるために	・・・・・・・・・・	2P
1 深呼吸	・・・・・・・・・・	3P
2 首の運動		
3 肩の挙上運動	・・・・・・・・・・	4P
4 肩甲骨を伸ばす運動		
5 肩をまわす運動		
6 身体をひねる運動	・・・・・・・・・・	5P
7 身体を前後に倒す運動		
8 手首を回す運動		
9 グーパーの運動	・・・・・・・・・・	6P
10 指先の運動		
11 股関節のストレッチ		
12 ももうらのばし	・・・・・・・・・・	7P
13 もも上げ		
14 膝のばし		
15 かかと上げ	・・・・・・・・・・	8P
16 つま先あげ		
17 つま先・かかと交互上げ		
18 足首を回す	・・・・・・・・・・	9P
19 トントン		
20 深呼吸		
運動の注意点	・・・・・・・・・・	10P

より効果を高めるために

元氣もりもり体操は、続けて実施することでその名の通り元氣がもりもり沸き上がってくる運動メニューになっています。特に、座ったまま行える内容となっていますので、無理なく取り組みます。

でも、懸命に体操を続けていても、毎日の栄養管理が不十分なままでの実施となってしまうと、かえって状態の悪化をもたらします。それはなぜでしょう？

筋肉をつくる過程において必要なものの中に、「エネルギー」が含まれます。栄養管理が適切な場合、食べ物によりエネルギーは充足されていますから、積極的な運動により筋肉はつくられ、元氣がもりもり湧いてきます。反対に栄養管理が不適切な場合の運動では、体が食べ物から得られないエネルギーの不足分を筋肉の分解によって得ようとし、かえって積極的な運動によって元氣を損なうような状態をつくってしまうのです。

そして、元氣な体をつくるには「運動」と「栄養」に加えて、十分な「休息」が必要です。「運動」はやればやるだけ効果に繋がると考えてしまいやすいですが、何でも過ぎた行為は体に負担となってしまいます。適切な栄養管理の下、適度な運動に取り組み、体が疲れから十分に回復するだけの休息を入れるように心がけましょう。入浴、ストレッチ、睡眠など休息を入れることで、その後の体は強くなりとてもいい状態になります。

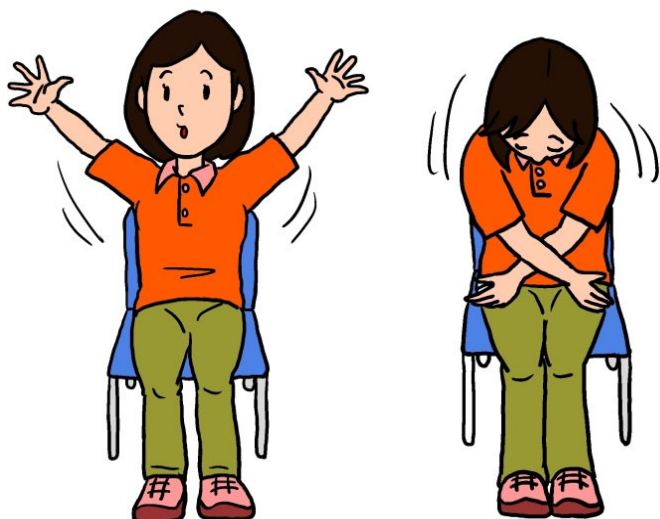
元氣もりもりになるための合い言葉

1. 運動の継続

2. 栄養を管理

3. 適度な休息

1. 深呼吸



- 息を大きく吸って、大きく吐きます。
- 吸う時は胸を張り、吐く時は背中を丸めます。

実施目安

2～3回

2. 首の運動



- ①首を前に倒す
- ②首を後ろに倒す
- ③首を右に倒す
- ④首を左に倒す
- ⑤首を右にねじる
- ⑥首を左にねじる

実施目安

それぞれ5秒間

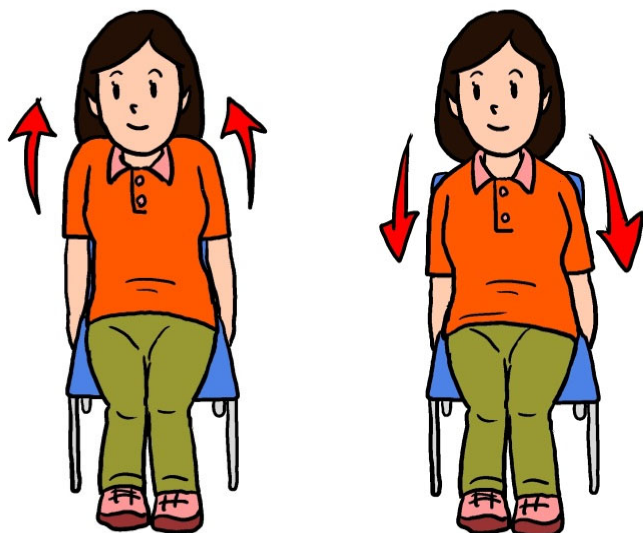


- ⑦首を右回り
- ⑧首を左回り

実施目安

2～3回

3. 肩の挙上運動



- 肩を上にくめるように上げ、ストンと落とします。

実施目安

10回

4. 肩甲骨を伸ばす運動



- 右腕を反対側に伸ばし、左手を右肘に沿え、左手で右腕を胸に押し付けます。

実施目安

左右5秒ずつ、2回

5. 肩をまわす運動



- 指先を肩にあて、肘先で円を描くように回します。
- 両肩を前方、後方に出来るだけ大きく回しましょう。

実施目安

前方に5回、後方に5回

6. 身体をひねる運動



- 身体をひねる方向の椅子の背もたれを両手でつかみ、身体をひねります。
- 首も一緒にひねりましょう。

実施目安

それぞれ5秒間

7. 身体を前後に倒す運動

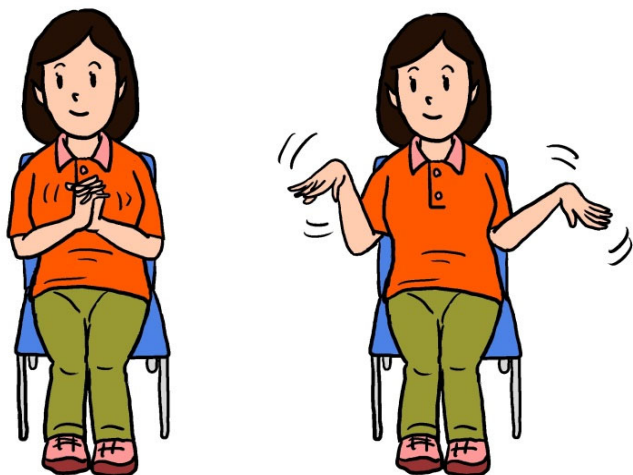


- 両手を組んで、身体を前に倒します。
- 出来れば床に手をつけましょう。
- そのまま身体を後ろにそらします。

実施目安

5秒を2回ずつ

8. 手首を回す運動

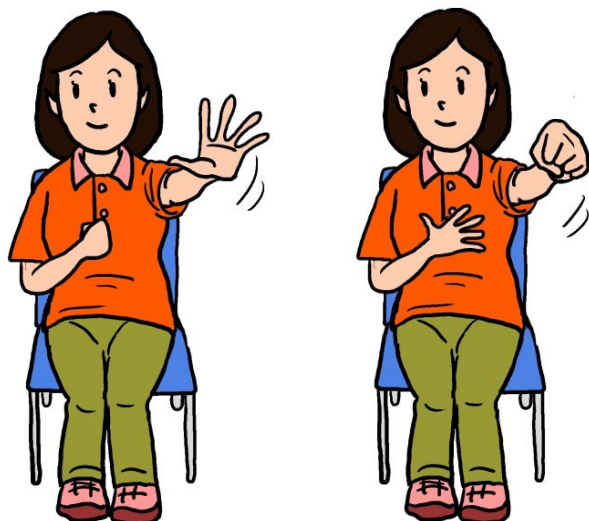


- 両手を組んでぐるぐると回しましょう。
- そのあと手を離し、ぶらぶらします。

実施目安

それぞれ10秒ずつ

9. グーパーの運動



- ①はじめに手もとをグー、伸ばした方をパーで交互に運動します。
- ②その後、手もとをパー、伸ばした方をグーにして、交互に運動します。

実施目安

それぞれを10回ずつ

10. 指先の運動



- 1 から順に20まで指折り数えていきましょう。

実施目安

※工夫して20から逆に数えたり、2の倍数などで行ったり速く行ったりもしてみましょう。

11. 股関節のストレッチ



- 両手で膝を抱えます。

実施目安

5秒間を左右2回ずつ

12. ももうらのばし

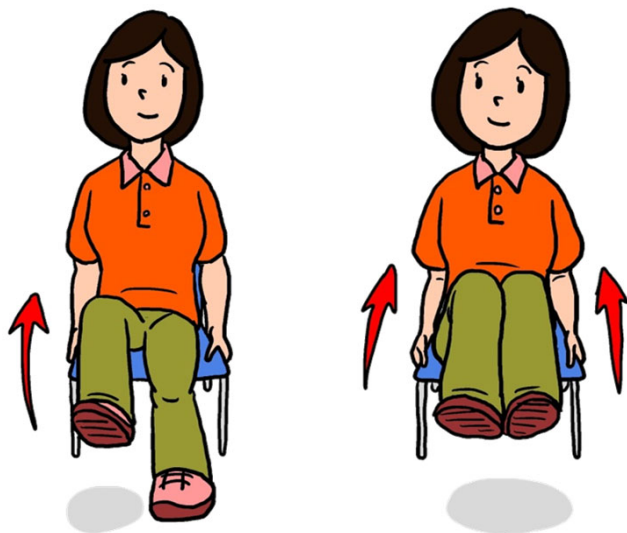


- 右足を前に伸ばし、膝を曲げず、ゆっくりと両手をつま先の方に伸ばします。
- 息は止めないようにして行いましょう。

実施目安

左右5秒間、2回ずつ

13. もも上げ

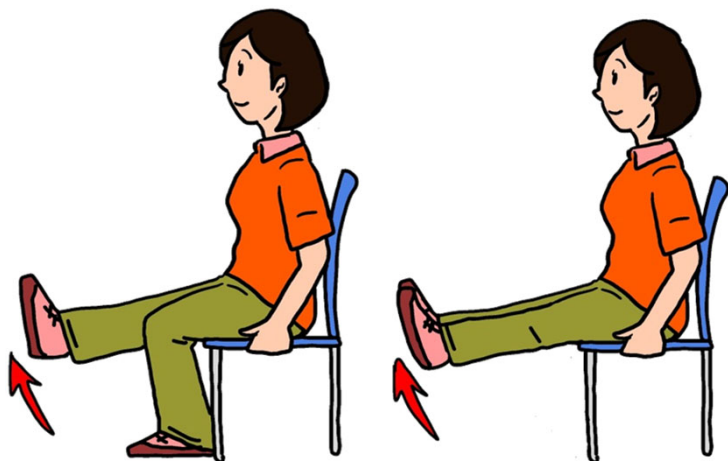


- 身体が後ろに反らないよう気をつけましょう。
- 交互に行ったら、両脚にも挑戦してみましょう。

実施目安

左右交互に10回

14. 膝のばし



- 身体が後ろに反らないように気をつけましょう。
- つま先を自分の方に持ち上げるようにしましょう。
- 両脚にも挑戦してみましょう。

実施目安

左右交互に10回

15. かかと上げ



- 両足首同時にかかとを上げます。

実施目安

20回

16. つま先あげ

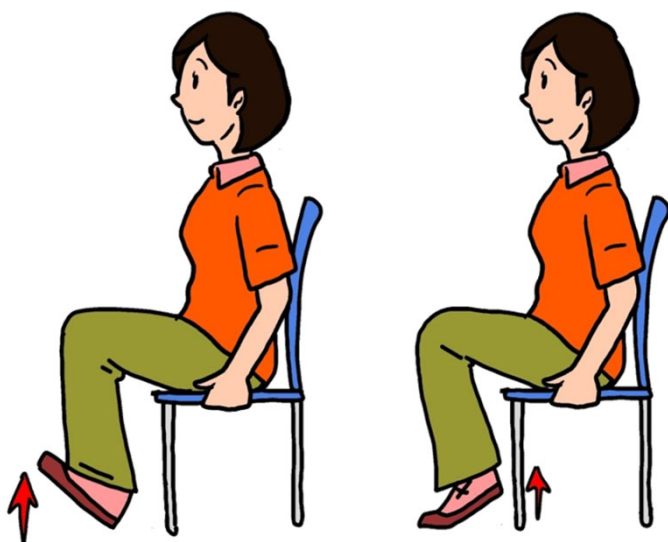


- 両足首同時につま先を上げます。

実施目安

20回

17. つま先・かかと交互上げ



- つま先を上げたら
かかとを上げるを繰り返します。

実施目安

10回

18. 足首を回す



- 足首を膝の上にのせて、ゆっくりとまわしましょう。
- 足を上げるのが大変な場合は下でまわしましょう。

実施目安

左右10秒ずつ

19. トントン



- 全身を手でゆっくりと叩いてほぐしてあげましょう。

実施目安

10秒間

20. 深呼吸



- 深呼吸して終了しましょう。

実施目安

2～3回

運動時の注意点

- 運動前に血圧や体調をチェックし、その日の体調に合わせて運動量や強さを調整しましょう。
- 持病のある方は医師に相談してから始めましょう。
- 脱水症や熱中症の予防のため、運動時は十分に水分をとりましょう。ポイントは「のどが渇く前に水分摂取をすること」です。
- まずは無理なくできる運動から始めましょう。
楽しくなければ続きません！
あなたが楽しいと思う運動を探してみるのもおススメです。
- 慣れてきたら、少しずつ運動の強さを高めていくようにしましょう。
運動の効果（体重が減ってきた、体力がついてきて階段で息切れせずに上れるようになったなど）を感じることができればさらにやる気もアップ！
- 痛みがある時や体調不良がある時は、無理せず、休みましょう。
また、運動中や運動後に痛みが出た場合は、専門医に相談しましょう。

もの忘れや
頭痛が
気になり
はじめたら



内田脳神経外科

脳神経外科、内科、放射線科
リハビリテーション科

〒780-0952
高知市塚ノ原37
TEL 088-843-1002
FAX 088-843-1440
<http://uchida.jyosenkai.jp/>

片方の手足の
麻痺やしびれ、
ふらつき、
話しにくさを
感じたら



もみのき病院

脳神経外科、内科、循環器内科、消化器内科
小児科、眼科、放射線科、ペインクリニック
リハビリテーション科、脳ドック

〒780-0952
高知市塚ノ原6-1
TEL 088-840-2222
FAX 088-840-1001
<http://mominoki-hp.or.jp>

脳卒中や
骨折などの
急性期治療後、
リハビリを
必要としている方は



リハビリテーション病院 すこやかな杜

内科、整形外科、脳神経外科
リハビリテーション科

〒781-0311
高知市春野町芳原1316-1
TEL 088-837-2345
FAX 088-837-2227
<http://www.sukoyakanamori.or.jp/>

ご自宅での生活を
続けるため
介護が必要な方は



介護老人保健施設 ピアハウス高知

施設入所、グループホーム、デイケア
デイサービス、ヘルパー、居宅介護 等

〒780-0952
高知市塚ノ原36
TEL 088-843-4700
FAX 088-843-5277
<http://jyosenkai-piahouse.jp/>