

BELUセラピストマニュアル

運動指導

これからパンフレットに沿って運動指導を行います。

行ったことがない運動もあると思いますので疑問に思ったり、不安なことがあればおっしゃって下さい。



BELUの3つの特徴 説明

①歩行、下肢の運動、上肢の運動からなる全身の運動です。

②「20秒間運動・10秒休み」の繰り返しで行います。

短い時間、短い期間がコンセプトで1日10分、週に2日、3ヶ月です。

運動の頻度は週2回です。回復のための休息期間が必要であり、やりすぎはだめです！

負荷量は秒数で調整します。

初めは20秒運動、10秒休み、負荷が足らなければ25秒、30秒と増やしていきます。

まずは20秒運動、10秒休みでやっていきましょう。

③道具を使用せず、関節可動域の改善と筋力強化を図ります。

ウォーミング・アップ (2分) p 3



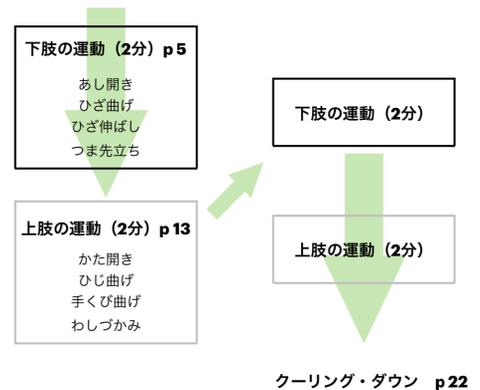
BELUの流れ 説明

ウォーミングアップで2分

下肢の運動に2分、そして上肢の運動を2分

2セット目に入り、もう一度下肢の運動、上肢の運動

最後にクーリング・ダウンといった流れで進めていきます。



運動中意識すること 説明

まずは力の入れている筋肉の動きを考えて行いましょう。

運動に慣れてくれば、反対に、伸ばされている筋肉を考えましょう。

意識する筋肉は次の絵の筋肉などです。

これから実際に運動していただきます。

ウォーミングアップ

各対象者の快適歩行での3mの歩数を確認

パンフレットに記入してもらう

8の字歩行

目印となるものを2つ準備します。

先ほどの歩数の最初から最後に準備した目印をおきます。この時、目印の間が約3mとなっています。

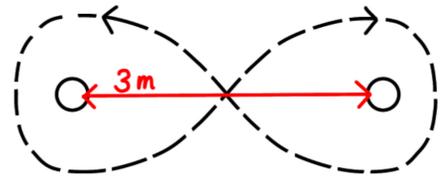
次に用意したふたつの目印を左右に見るように真ん中に立ちます。

8の字を描くように2つの目印を回って最初の位置に戻りましょう。

回る方向はどちらから回っても構いません。

転倒には注意しましょう。

歩く速度は無理せず、普段の歩く速さで3回行いましょう。



TUG

先ほど行った8の字歩行の時の目印の位置にそれぞれ椅子と目印を準備します。

まず椅子に座った状態からスタートします。

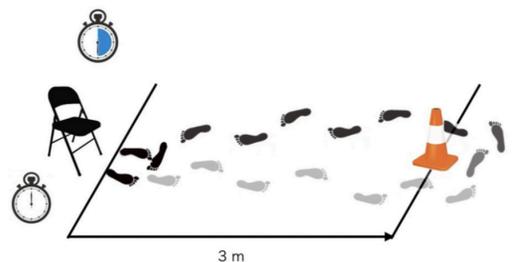
椅子から立ち上がって、目印に向かって歩いて目印を回ります。

目印の回る方法はどちら周りでも構いません。そして椅子まで戻ってきて座りましょう。

歩くペースは普段の歩く速さで行います。転倒には注意をしましょう。

普段、杖をつかれて歩かれている方は杖を使いましょう。

3回行いますが、息が切れたり、きついなと感じたら休憩を入れて構いません。



日本赤十字社

山口赤十字病院
Japanese Red Cross Yamaguchi Hospital

下肢の運動

立って足開き

開始肢位：両手を壁についた、立位

声かけ：壁に両手をついた状態で立ちましょう。

壁がわと反対の足を外に開きます。

そしてゆっくりと足を閉じます。

股関節の横にある中殿筋に力を入れることを意識しましょう。

運動は片方ずつ、1秒に1回のペースで行い、10回繰り返します。

片方が終わったら向きを変え、反対の足を行いましょう。

意識する筋肉：中殿筋、小殿筋



立って膝曲げ

開始肢位：両手を壁についた立位

声かけ：両手を前の壁について立ちましょう。

膝関節を90度、直角まで曲げて、ゆっくりと膝を伸ばし、足をつきましょう。

膝関節の曲る範囲に制限がある場合は、曲がる範囲で構いません。

太もも裏のハムストリングスという筋肉に力を入れるように意識します。

体が前に倒れたり股関節を後にそらす運動とならないように注意しましょう。

運動は左右交互に1秒に1回のペースで20回繰り返します。

意識する筋肉：ハムストリングス、腓腹筋内側



座ってひざ伸ばし

開始肢位：座位

声かけ：椅子に座って行います。

膝関節を伸ばせる範囲まで伸ばしましょう。伸ばす時、足首はそらしましょう。

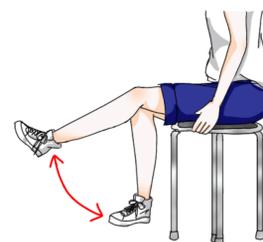
ゆっくりと膝を曲げて足をつきましょう。

太もも前的大腿四頭筋へ力を入れるように意識します。

運動は片方ずつ、1秒に1回のペースで行い、10回繰り返します。

片方が終わったら反対の足を行いましょう。

意識する筋肉：大腿四頭筋



日本赤十字社

山口赤十字病院
Japanese Red Cross Yamaguchi Hospital

座ってつま先立ち

開始肢位：座位

声かけ：椅子に座って行います。

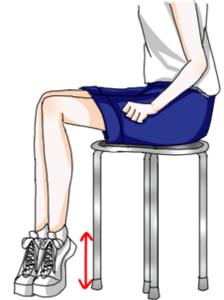
つま先は地面につけたまま、動かせる範囲まで踵をあげます。

ゆっくりと踵を地面につけます。

ふくらはぎの腓腹筋、ヒラメ筋に力を入れるように意識をしましょう。

左右同時に行い、2秒に1回のペースで10回行いましょう。

意識する筋肉：下腿三頭筋（腓腹筋、ヒラメ筋）



上肢の運動

座って肩開き

開始肢位：座位

声かけ：椅子に座って行います。

手の平が体の内側に向くようにした状態で、肘を伸ばしたまま腕を上げます。

そして、手の平を外に向けながら、肘を曲げながら下げます。

このとき胸を開くようにしてください。

次に手の平を内に向けながら両手をあげましょう。

肩にある三角筋、胸の前の大胸筋を意識しましょう。

これを左右同時に2秒に1回のペースで10回行いましょう。

ポイント：手を上げるときに息を吐き、手を下すときに息を吸い込む。

意識する筋肉：三角筋、大胸筋



三

座って肘曲げ

開始肢位：座位

声かけ：椅子に座って行います。両手を軽く握りましょう。

手のひらを上に向け、両肘を90°に曲げましょう。

その位置から、肘を曲げられるだけ曲げましょう。

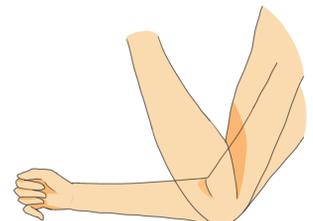
ゆっくりと90度まで戻しましょう。

力こぶをつくるときの腕の上腕二頭筋を意識しましょう。

左右同時に2秒に1回のペースで10回行いましょう。

ポイント：腕を曲げるときに息を吐きます。

意識する筋肉：上腕二頭筋



座って手首曲げ

開始肢位：座位

声かけ：椅子に座って行います。両方の腕を両ものの上に乗せます。

両手をひらき、手の平を上に向けます。

手首の動きを邪魔しない位置に手を置きましょう。

指を伸ばした状態で手首を下のほうに向けて最大まで伸ばします。

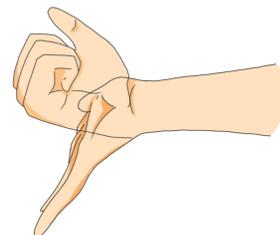
その後、指を握りこみながら手首を最大まで曲げましょう。

また、指を開きながらゆっくりと手首を最大まで伸ばしましょう。

前腕の手のひら側の筋肉を意識しましょう。

左右同時に2秒に1回のペースで10回行いましょう。

意識する筋肉：前腕屈筋群



わしづかみ

開始肢位：座位

声かけ：椅子に座って行います。両方の腕を太ものの上に乗せます。

両手を開き、手のひらを上に向けましょう。

指先から一つ目と二つ目の関節を最大まで曲げましょう。

その後、曲げた関節をゆっくりと伸ばしましょう。

手のひら側の筋肉を意識しましょう。

左右同時に2秒に1回のペースで10回行いましょう。

意識する筋肉：手指屈筋群



クーリング・ダウン

5分から10分程度の時間をとってゆっくりと座って休みましょう。

意識的にゆっくりと呼吸をします。

運動日誌をつけながら疲労感や痛みの有無など、運動を振り返ってみましょう。

運動日誌：行えた運動にチェックを入れましょう。

疲労感の程度を数字で付けましょう。

痛みがあるかないかも記録をしておきましょう。

ここまでで1日の運動は全て終了です。お疲れ様でした。



日本赤十字社

山口赤十字病院
Japanese Red Cross Yamaguchi Hospital