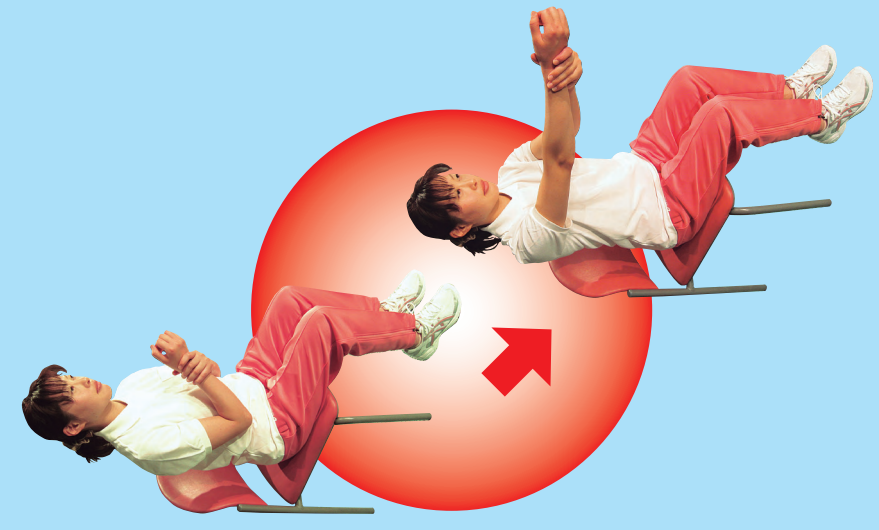


マヒや痛みがある方の…  
**運動のコツ**

基本ルール

- 正しい姿勢で行いましょう。
- 無理なく動かせる範囲で行いましょう。
- うごきを意識しましょう。

⑥ うでの曲げ伸ばし



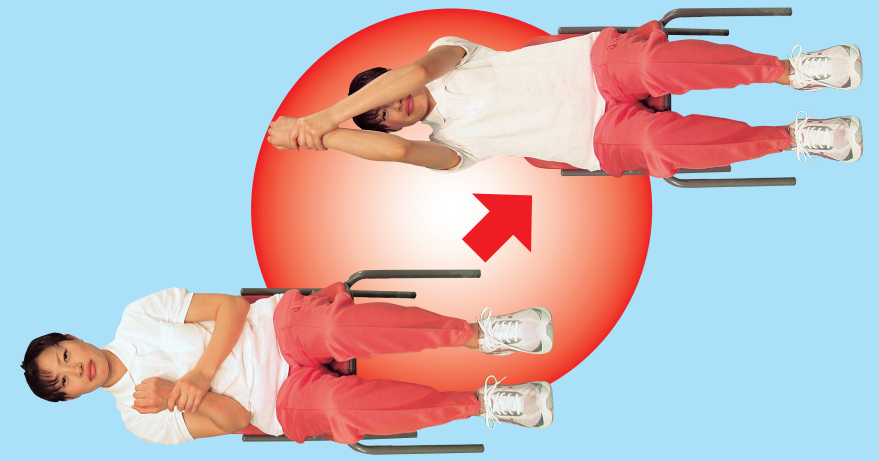
腕が上手く動かせない方は、反対側の手で介助しながら、両手一緒に前へ出しましょう。

⑦ うでの返し(横)



腕が上手く動かせない方は、反対側の手で介助しながら手のひらをかえしましょう。

⑧ うでの返し(上)



①と同様に、介助しながら上から範囲で手を上げましょう。その時、手のひらが自分から見えようようにしましょう。

⑨ パー・グー



指が動かしにくければ、反対側の手で指の曲げ伸ばしを介助しましょう。

より効果的な運動を求めて～運動の目安を知る～

◎運動の目安

- 📍 運動は**適切な強度**で行わなければ効果がありません。
- 📍 適切といわれる運動の目安は**各個人によって異なります。**

◎より効果的な運動をするために…

- 📍 **チェック1** 運動中の**感覚**を意識する
  - ・きつくなく、**やや楽**である
  - ・いつまでも続けることができる
  - ・充実感がある
- 📍 **チェック2** 運動中の心拍数(脈拍)を目安にする
  - ※脈拍の測定方法はVol.4[体の豆知識]を参照してください。

～参考～  
目標とする心拍数の設定方法  
(220 - 年齢) × 0.65

<b>60歳</b> 105拍/分 26拍/15秒	<b>70歳</b> 95拍/分 24拍/15秒	<b>80歳</b> 90拍/分 23拍/15秒	<b>90歳</b> 85拍/分 21拍/15秒
---------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

- **チェック1、2**のいずれかで行なえる強度の運動を選択するとよい。
- **チェック1**で行なえる運動中に**チェック2**で得た目標心拍数を確認できたらより効果的な運動ができているといえる。
- **運動前に…**気になる症状のある方は医師にご相談ください。

阿波踊り体操は『リハビリ編』『シニア編』『基本編』の順番に運動強度が高くなります。あなたに合う阿波踊り体操を選びましょう☆  
※『シニア編』『基本編』の内容はインターネットで確認できます。

制作 徳島県

阿波踊り体操

弱 **リハビリ編** シニア編 基本編 強  
運動強度

〈お問い合わせ〉

■ **吉野川市地域包括支援センター**  
〒779-3395 徳島県吉野川市川島町栗村2421-1  
TEL0883-25-6627 FAX0883-25-6666

■ **徳島県東部Ⅱ地域リハビリテーション広域支援センター**  
医療法人 徳寿会 鴨島病院内  
TEL0883-24-6565 FAX0883-24-6572  
E-mail renkei@t-group.net URL http://www.t-group.net/tobu2/index.html

吉野川市地域包括支援センター

介 護 予 防  
体 操



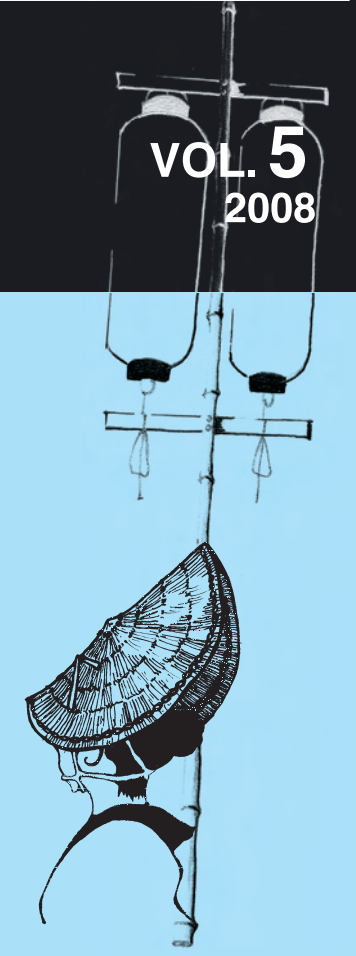
世代を結ぶハンドブック

VOL.5  
2008

阿 波

踊 り 体 操

リ ハ ビ リ 編



下の注意を無視した場合あなたの運動を意味のないものにするおそれがあります。体操ルールを守りましょう。

- ・自分のペースを守る
- ・呼吸を止めない
- ・痛みがあれば注意する
- ・無理をしない