

マルトク杖体操

ご高齢者がいつまでも元気でいるために・・・

私達の日常生活にとって「歩くこと」は大変重要なことです。

日頃、何でもないことのように「歩行」を行っていますが、いったん歩けなくなると行動範囲が狭くなり、外出の機会が減り、次第に閉じこもりがちになります。

そして、そんな生活が続くと徐々に筋力や身体機能、精神面など全てが落ち込み、いわゆるロコモティブシンドロームに陥ってしまう可能性が出てきます。

ご高齢者にとって、「歩く」ことは家庭や社会とのつながりを保つための大きな意味のあることだと言えるでしょう。

日常のほんの合間に、なんら気負うことなく毎日続ける動作で悪循環に陥るのを防ぐことはできないか？・・・

そこで考案されたのが、**マルトクオリジナル杖体操**です。

これは、理学療法士徳山和宏氏考案のマルトクオリジナルの杖を使った体操で、

お体に過度の負担をかけず、思い出したときに出来るわずか4ポーズの簡単な体操となっています。



ご注意:こんな方、こんな時は運動をお控えください。

マルトクオリジナル体操は、ほんの簡単な動作でできる体に負担の少ない体操ですが、以下の点には十分ご注意の上、実行してください。

※既に病気があり、主治医がいる場合は必ず相談して許可を得るようにしましょう。

特にご高齢者で①聴力や視力、平衡感覚、関節、筋肉に問題がある方②運動習慣のない方が始めるときは転倒などの事故をおこさないようにご注意ください。

※運動するとこのお体の状態は各自で調整する必要があります。

さあ準備はいいですか？

お体に過度の負担をかけず、思い出したときに出来るわずか4ポーズの簡単な体操(ステップ1～ステップ4まで)

マルトク杖体操を実際にやってみましょう。

ステップ1:杖を持って腕の屈伸運動をします

握力と腕の力(上腕二頭筋や上腕三頭筋)を鍛えるとともに、杖の正しい持ち方を習得することが目的の体操です!

【握り方】

**写真A⇄Bの動作を1セットとして
左右10回×2セット**

杖を持って、腕の屈伸運動をします。杖は、右の写真のように、人差し指と中指で支柱を挟むように握ってください。

肘を曲げた状態から、杖を前方に突き出すように、肘を伸ばしていきます。

杖は、水平(まっすぐ)を保つようにしましょう。

これを繰り返します。

右利きの人でも、将来、もし右足を骨折したら、左手で杖を持たなければなりません。

左右、どちらの手でも、杖を使えるように練習しておきましょう。



ステップ2:ローイング(舟こぎ)

肩甲骨を開き(肩甲帯を内転し)、姿勢を改善することが目的の体操です。

写真A⇔Bの動作を1セットとして ゆっくり20回

写真のように、杖の両端近くを持ちます。両腕を伸ばした状態から、腕を引いていきます。

杖が胸につくくらいまで、杖を引き寄せてください。

腕を動かすのではなく、肩甲骨をしっかり動かすことがポイントです。
杖を使うことで、この肩甲骨の動きが意識しやすくなります。

ゆっくりと、20回行ってください。



ステップ3:片足立ち

バランス能力を鍛える、足の筋力をつける、骨を強くすることなどが目的の体操です。

**写真A⇔Bの動作を1分間ずつ
1日3回おこないきましょう**

写真A:杖=右手 右足あげ 1分間KEEP

杖をついた、立位姿勢から、片足を上げていきます。
まずは、右手で杖をつき、右足を上げます。そのままの状態を1分間保ちます。



写真B:杖=左手 左足あげ 1分間KEEP

杖をついた、立位姿勢から、片足を上げていきます。
まずは、右手で杖をつき、右足を上げます。そのままの状態を1分間保ちます。
時計の秒針などを見ながら、正確に1分間を測ってください。



また横から見た時に、前かがみにならないように、背すじをしっかりと伸ばして、まっすぐな姿勢を保ってください(写真C)

「歩く」というのは、片足立ちの連続です。いつまでも元気に歩くために、片足立ちの能力はとても重要です。

ステップ4:スクワット

足の筋力を鍛えることが目的です。

5~10回 2~3セット

写真Aのように、立った状態で、両足を肩幅くらいに開き、杖の両端近くを持ちます。

ゆっくりと、両膝を曲げて身体を沈み込ませます。(写真B)

ゆっくりと両膝を伸ばして、元の姿勢に戻ります。

両膝がつま先よりも前に出ないように、お尻を後ろに沈み込ませるイメージでやりましょう。

膝は、深く曲げ過ぎないようにしましょう。90° よりも手前で止めます。

後ろにイスがあるとイメージして、そのイスにお尻が軽く触れるくらいの感じです。

運動中は、息を止めないようにしましょう。



90度以上