

元気に暮らすために！

～新潟水俣病患者の介護予防に向けて～



- * このリーフレットは、新潟水俣病の患者さんが、健康で生き生きと充実した毎日をおくっていただけるよう作成したものです。
- * 介護が必要とならないように、自分自身の心身の状態をよく把握し、閉じこもりにならないで、活動的な生活と毎日の運動をおこないましょう。

平成26年3月発行

制作 新潟医療福祉大学

発行 新潟市保健衛生部保健衛生総務課

自分で行う 筋肉をほぐす・伸ばす・鍛える運動

- 関節の痛みや筋肉の痛い部分は、「ほぐす」ことを行ってから「伸ばす」ことで筋肉をリラックスさせます。その後、筋トレで「鍛える」を行います。

ほぐす (テニスボール、指圧)

- こむら返りに対して、筋肉の痛い部分やつぼ(経穴)をテニスボールで押ししたり、指で押すことで筋肉をほぐします。

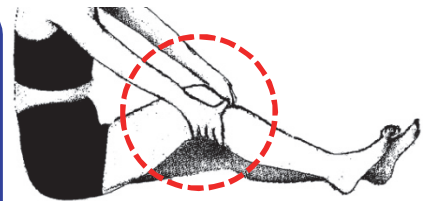
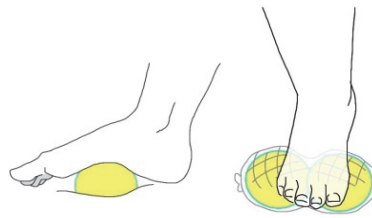
足底



湧泉は人差し指と中指の間でやや前方の部分



テニスボールを転がす



絵のように両親指を重ねてゆっくり押し、「痛気持ち良い」強さで3秒間保持し、ゆっくり戻す

ふくらはぎ、太もも

陽陵泉 ● ● 足の三里

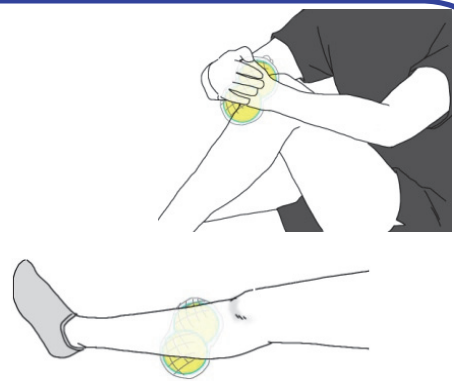


陽陵泉は側面で外くるぶしの真上でひざ下の部分 足の三里は正面ですねのすぐ外側、膝より指3本下の部分

承山 ● ● 承筋



2つのツボはいずれも膝後ろとかかとを結んだ線上で、承筋は筋肉の最も盛り上がった部分 承山は臍から筋肉の変わり目の部分



伸ばす

- 筋肉をほぐした後で、筋肉全体を伸ばします。
- 最初の10秒は痛くない程度で軽く伸ばします。次に20秒～30秒、少し強めに伸ばします。

太もも後面(ハムストリングス)

膝を曲げる 腰を痛めないよう片足ずつ行う お腹から前傾する



膝を伸ばす

ふくらはぎ(下腿三頭筋)

膝を伸ばす

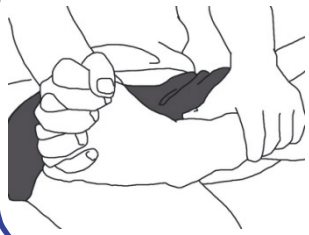


かかとを床に付けたまま、足先を前方に向ける

膝を曲げる



足指・じゃんけん



- 足指の間に手指を入れて、足指間を開く
- 足指をゆっくり反らす
- その後、グー・チョキ・パーで足指を動かす



鍛える

無理にがんばりません。痛い運動は行いません。

- 運動リズムは「1.2.3.4」で始め、「トン、トン」で保持し、「5.6.7.8」でもどします。
- 最初は2種目位から始め、徐々に種目をふやします。
- 1セット5回位から始める、楽になったら2セットあるいは回数を増やします。
- 3日行ったら1日休みます。

太もも前面(大腿四頭筋)

軽い運動



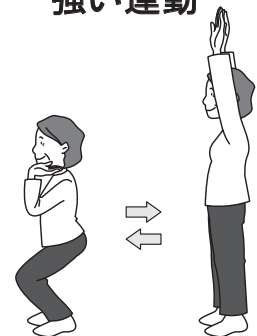
- 両手を後ろについて、体を軽く後傾する
- 足首を起こして、ゆっくり30度上げる

中度の運動



- 起立が不安定な人は掴まっでの起立を反復する

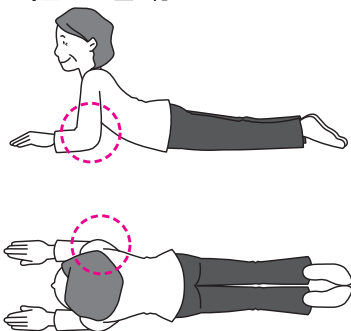
強い運動



- 両足は腰幅で、中腰になるひざを前に出すぎない
- 「ヨイショ」と一気に起立する

オットセイポーズ・四這位ポーズ

軽い運動

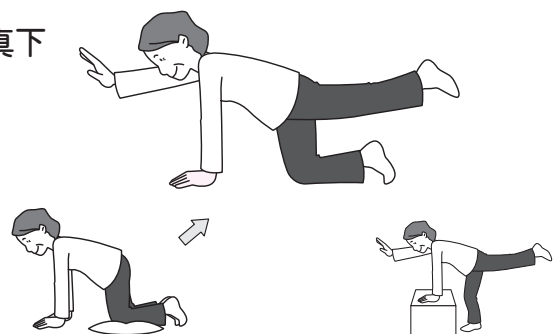


- 両肘は肩の真下におく
- 下腹を床に押しつけて、みずおち部分でゆっくり反り返る

(腰背筋)

肘は肩の真下

強い運動



- 手は肩幅、ひざは腰幅におく
- 手足を左右交叉してゆっくり上げる

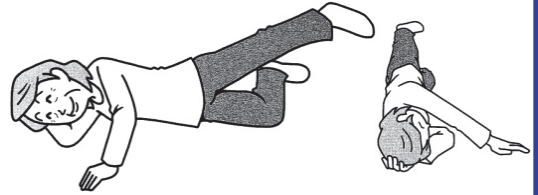
お尻横面(中殿筋)

軽い運動



- 立位で右足を真横に開く(右中殿筋強化)
- 足が前方に曲がらないように注意する

強い運動



- 右下横臥位になり、左足を真上に上げる(左中殿筋強化)
- 上側の足が前に出ないようにする

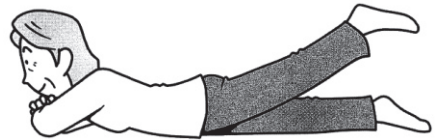
お尻後面(大殿筋)

軽い運動



- 両手で掴まり、片足を後方に上げる
- 体幹は真っ直ぐにして前傾しない

強い運動

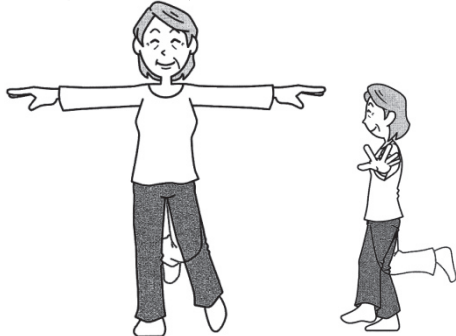


- うつ伏せで上半身はリラックスする
- 片足を真上に上げる

- 下の運動は、片足立ちが物に掴まらないでできる人が対象です。
- 最初は必ず片手で物に掴まって行い、自分のバランス能力を確認します。

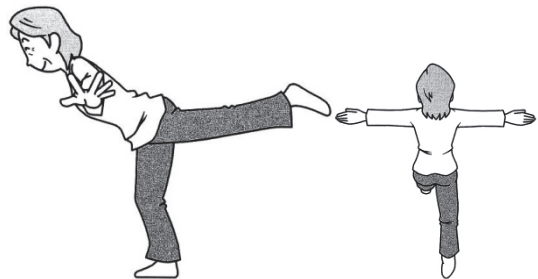
かかしポーズ・飛行機ポーズ

軽い運動



- 両手を広げて、片足を上げてバランスをとる
- 安定している人は浮き足を動かしてバランスをとる

強い運動



- 両手を広げて、片足を上げてバランスをとる
- 徐々に体幹を前傾して、片足を後方に上げ、バランスをとる

家庭でできる しびれの緩和方法

■ 毛細血管を広げてしびれを和らげ、ご家庭で毎日行える方法

足浴の良いところ

ゆっくりじっくりと身体が温まることにより、

- ☆ 全身の血行がよくなります。
- ☆ 自律神経のバランスが整えられます。

方法 ~4つのポイント~

- 両足をお湯につけます。
- 出来る限り、ふくらはぎまでお湯につけます。
- 足湯後にしっかりと水気を拭き取ります。
- 保温のためにすぐに靴下を履きます。

お湯が冷めやすいので、足を浸けてひざ掛けを掛けるなどの工夫をして足浴中の保温を行ってください。

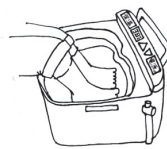
バケツの種類



ポリバケツ



やわらかカラーバケツ



足湯専用器具利用



足湯用バケツ

こむらかえりの対策

予防と緩和方法

重いと足首が伸びて起きやすい

~ 就寝前の予防 ~

- 軽い掛け布団に変えてみましょう。
 - ふくらはぎを温めましょう。
- ※やけどに注意しましょう。



入浴



足浴



湯たんぽ

- ストレッチやマッサージ運動 - ①の絵を見てみよう

お風呂の中でのマッサージも効果的

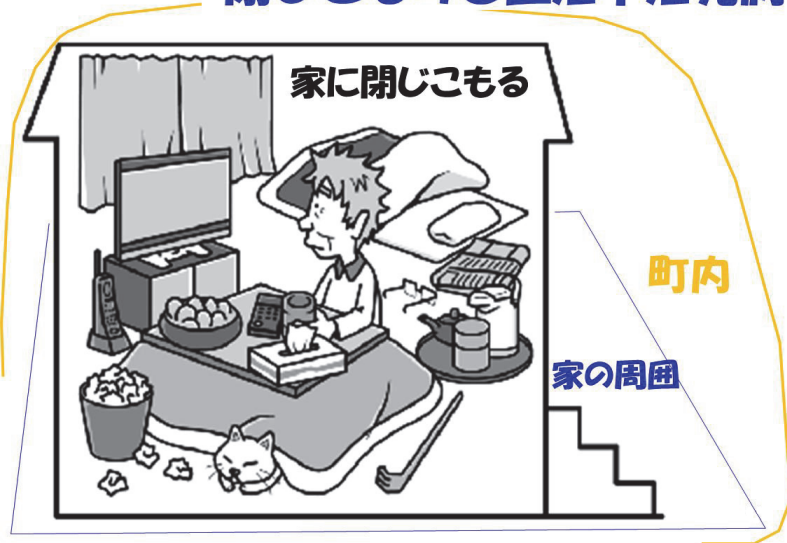
温めたり、筋肉を柔らかくして血行をよくしましょう！！

- ・寒いと身体が緊張し、血行が悪くなります。
- ・夏でも冷房の使い過ぎに注意しましょう。
- ・足を冷やしすぎないようにしましょう。



こんな生活になったらダメ！！

閉じこもりと生活不活発病



閉じこもりが進むと生活不活発病の恐れが高まります。

●地域から出ない



●家から出ない

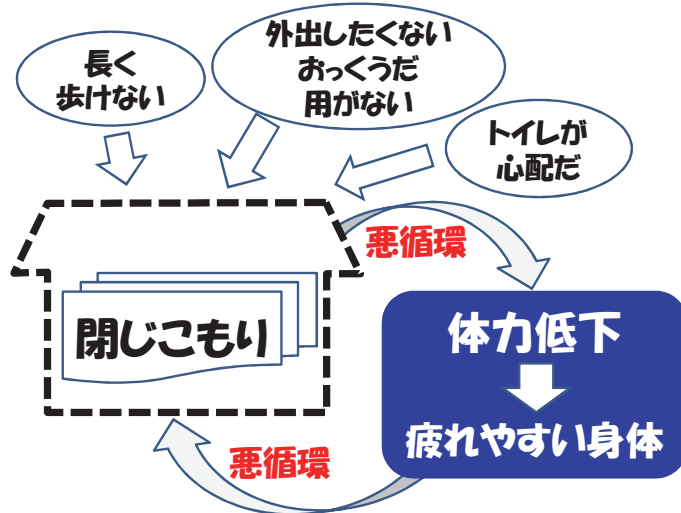


●部屋から出ない



●布団から出ない

閉じこもりと体力低下の悪循環



具体的な目標、役割、活動内容を見つけることが大切です。

- 家庭や地域における「役割」を見つけましょう。
- 地域の行事にできるだけ参加しましょう。
- 通院、理容・美容院などの外出時に、活動範囲を広げましょう。
(少し寄り道、ついでに買い物…)
- 保健師などの家庭訪問を活用しましょう。
- 散歩や運動を屋外で行う習慣をつけましょう。