



# 日課を兼ねて貯筋 高難度の やすきよ体操

2023.12.10 安田清

**挑戦7日間!**

難易度 ○低 □中 △高

年 月

--	--	--	--	--	--	--

## 朝 布団の中で

- 背筋トレ 腰の下に両手を広げて入れ腰で押す
- 腹筋トレ つま先を数センチ上げる \*1
- 肘立てトレ うつ伏せで肘を立て体を起こす


## 整容洗面時

- 四方向足上げ歯磨き
- △ 片足つま先立ち洗面時スクワット \*2
- かかと歩き (つま先挙げ訓練 上記後)


## 入浴前

- 腹筋 腕立て 四股踏みなど

--	--	--	--	--	--	--

## 浴室内

- 浴槽内着座 空気入り風呂桶 片手交互沈下
- 同 お湯入り風呂桶 片手持ち上げ
- △ 同 同 片手水平前方 \*3
- スクワット 正拳突き
- △ 同 お湯入り風呂桶の両手進展
- △ 同 立位で洗体


## その他

- スクワット 排尿後 (後漏れ対策)
- △ 同 排尿感知時片足つま先立ち
- 同 テレビ視聴時 (四股踏みも)
- 同 新聞/本読み時
- 同 パソコン立位操作時
- 同 皿洗い時
- △ 同 歌唱時 例 ラジオ体操の歌
- 既成の体操やストレッチなど
- △ 買い物時 店内つま先立ち歩行


## 備考

# やすきよ体操のやり方

2023.12.10

日課と一緒に筋力やバランス訓練で健康長寿を!

ある言語聴覚士が実践している体操です

**これらの体操は高難度です 転倒などは自己責任で!**

**片足上げなどは何年やってもぐらつきます  
難易度、回数、実施項目はご自身で判断を!**

## 目的

- もの忘れ外来で多くの高齢者が転倒するのを見ました。そこで、私の実践している体操が参考になるかと思い紹介します。
- 筋力とバランス力を日課の中で鍛えます。日課と共にやるため継続しやすいです。
- 中年期から始め、高齢時の虚弱状態や寝たきり予防を目指します。高齢期から開始した場合は、より慎重に少しずつ実施項目を増やして行ってください。

## 注意

- \*1 腹筋トレの時、両手で枕を額に載せて首を挙げると、むせ防止の訓練になります。首へ負荷が強くなります。注意を。
- \*2 片足つま先立ち洗面時スクワットなどは、安全のためつかまる物がある所でします。
- \*3 浴槽の壁に足を伸ばして押し付けると、腰の負担が減ります。
- 四方向足上げ歯磨きなど、バランス力を要するものは、20年以上やってもふらつきます。
- ベット上での布団の中の筋トレは、腰痛防止のためベニヤを敷くなどの工夫を。
- 実施前、または不調や痛みが出たら主治医や理学療法士に相談しましょう。

## 方法

- 1枚目をコピー（拡大）し、実施したら表の中にチェック、回数などを入れます。
- 右上には実施の年月日や曜日を入れます。備考欄には、痛みや気づいた点などを入れます。
- やり忘れを防ぐため台所、浴室扉などに「筋トレ」の紙を貼ります。
- 浴室内での体操は汗がすぐに流せて合理的です。
- 体操しながらの暗算（例：100から3を引いてゆく）などもおすすめです。

## その他

- 私は、44才頃からこれらを少しずつ始めました。その後、膝関節症、脊柱管狭窄症、前立腺肥大などを患ったため項目を増やしてきました。
- 高齢者向けに安全簡単な体操が多くあります。しかし、逆に困難な体操ほど達成欲が増して継続できると考えています。
- 「安田清のホームページ」で私のホームページを検索すれば一部参考動画が見れます。順次、参考動画のアップを予定しています。