

新☆リハビリ 元気体操



当院キャラクター
のぼべあ

JCHO 登別病院
リハビリテーション室

もくじ

1

飲み込み力

2

首・肩こり解消

3

腰痛予防

4

肩・腰の運動 応用編

5

失禁・尿もれ予防

6

便秘解消

1 『飲み込む力』を保ちましょう !!

食べこぼしが減る・飲み込みやすくなる・ムセが減る

①お口周りの筋力 UP 各 10 回ずつ

(1) お口の開け-閉め



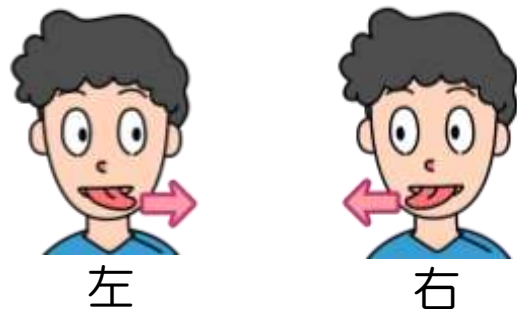
(2) 口をすぼめる-横にひく



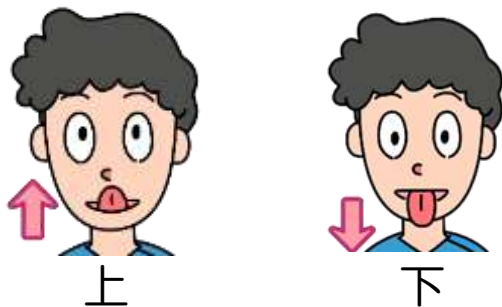
(3) 舌を出す-戻す



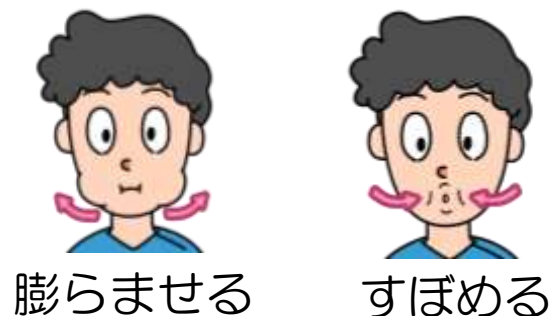
(4) 舌を左-右に動かす



(5) 舌を上-下に動かす



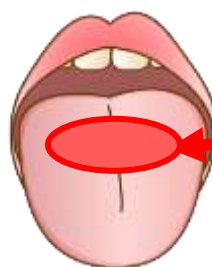
(6) 頬を膨らませる-すぼめる



②飲み込みの筋力 UP

10 秒間×5セット

口を大きく開けて
舌を思いっきり出す



舌の奥の方に
力を入れて

③滑舌や舌の筋力 UP

ゆっくり・はっきり！
発音する

①「パ」 ②「タ」 ③「カ」 ④「ラ」

各 5回ずつ

⑤「パタ・パタ・パタ」 ⑥「タカ・タカ・タカ」

⑦「カラ・カラ・カラ」 ⑧「タラ・タラ・タラ」

⑨「パタカ・パタカ・パタカ」

⑩「タカラ・タカラ・タカラ」

⑪「パタカラ・パタカラ・パタカラ」

各 5回ずつ

④飲み込みの筋力 UP（パート 2）

5～10回ずつ



あごの下に両手の
親指を当てます



おへそを覗き込むように
あごと親指で押し合い
5 秒間キープしましょう

のどに力を
入れるように！

いつまでも、元気な『お口』と『のど』
で美味しくご飯を食べましょう！

② 首・肩こり解消

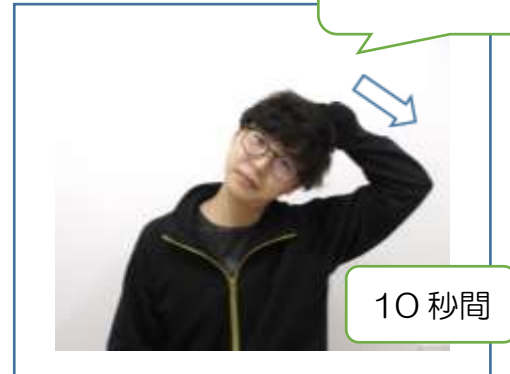
①首のこりにはこちら！！

運動回数 左右に 2～3 セット！

首のストレッチ！



手で軽く抑えるようにして
右耳を肩に近づける



手を軽く抑えるようにして
左耳を肩に近づける

②よく座っている人やネコ背の人にはこちら！！

運動回数 2 セット！

首と胸のストレッチ！

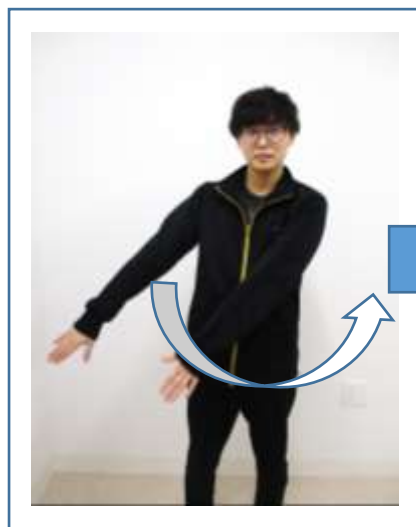


手を頭の後ろで組んで
そのまま身体を前に倒し
痛くない所で止める



手を頭の後ろで組んで
そのまま身体を後ろに
そらせて痛くない所で

③肩～背中にかけての こり解消には こちら！！
運動回数右回り左回り交互に各 3 回！



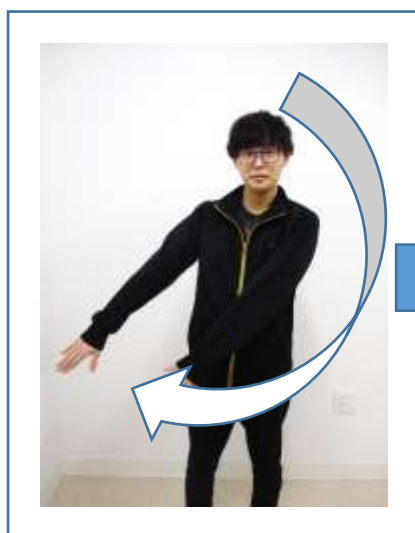
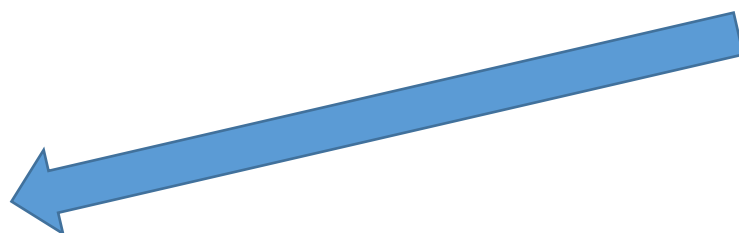
手を下げて右下から
大きく左回りに動かす



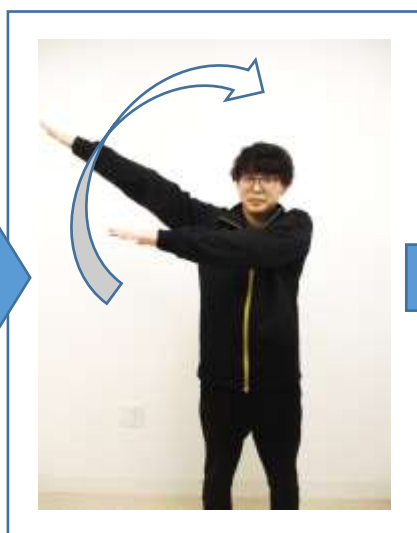
反時計回りで大きく



右上まで手を上げたら
そこで止めて反対回り



右上から時計回りで大きく両腕を動かす



左上まで手を上げたら
そこで止めて反対回り
※繰り返す

4 肩・腰の運動 応用編

①クロール体操で肩こり解消はこちら！！

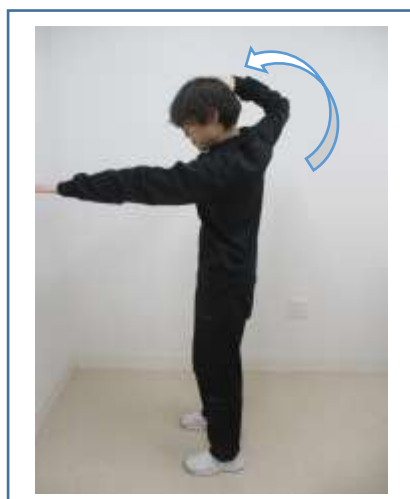
運動回数 10 秒間 1～3 セット 泳ぐように動かす



両腕は正面に揃える



泳ぐように右腕を動かす



クロールで泳ぐように肩を内側に入れる様な気持ちで右腕を動かす



正面に両腕を揃える様に戻す
※左右の腕を交互に繰り返す

②腰が痛い、足腰がふらつく人はこちら！！

運動回数 左右 10 秒 2～3 セット



腰を反らないように
四つ這いになる

片足を上げる

※さらにレベルアップしたい方はこちら！！

運動回数 左右 10 秒 2～3 セット



腰を反らないように
四つ這いになる

片手と片足を同時に上げる
(右手と左足・左手と右足)

5 失禁・尿もれ予防

①何もなくても出来る！筋トレも兼ねたい人にはこちら！！

運動回数 5回！



寝た状態で両膝を立てる



息を止めずに！

お尻の穴を締めるように
お尻を持ち上げて3秒キープ

※腰痛がある人は注意が必要です。

②尿もれを防ぎたい人にはこちら！！

運動回数 5回！



両手を太ももの間に
おいて座る



息を止めずに！

両手をつぶすように太ももの
内側に力を入れる。お尻の穴を
ギュッと締めて3秒キープ

6 便秘解消

①薬には頼りたくない！体力には自信あり！の人はこちら！！

運動回数 10回×2セット！

立った状態で片手は壁につける

左足を上げた時にお腹にグッと力を入れる

右足を上げた時にお腹にグッと力を入れる

②寝ながら出来る！腸を刺激するにはこちら！

運動回数 左右に2～3セット！

深呼吸しながら

寝た状態で両膝を立てる

両膝を右側に倒す

両膝を左側に倒す