

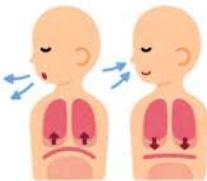





第71号
2022. May

リハ体操がもたらす 5つの効果

午後の小集団活動の前に行われている“リハ体操”。リハ体操は、利用者の皆様が無理なくできる活動で構成されています。本号では、リハ体操を行うことにより期待される5つの効果をご紹介します。

期待される効果	説明
1. 動かす機会を増やす	関節が動かしづらくなる、筋力低下など、ひとの身体機能は使わずにいると低下していきます。健康な方でも日常生活で動かす範囲は限られています。せっかく 動かせる、使える機能が残っていても使わなければ低下してしまいます 。日常生活で動かす機会が減った身体を体操で動かし、 身体機能を最大限引き出しましょう 。 
2. 痛みの防止	 長時間同じ姿勢でいると血行が悪くなり、痛みを引き起こす物質が溜まって痛みが発生します 。リハ体操では筋肉を ゆっくり動かしている ので痛みの防止につながります。
3. 呼吸および摂食嚥下機能の維持	首・肩・体幹の筋緊張をバランスよく和らげると呼吸がしやすくなります 。また、 声を出したり顔の筋肉を動かすと 、摂食・嚥下に必要な筋肉がほぐれて 摂食嚥下機能の維持 につながります。 
4. 認知機能の低下予防	リーダーの真似をして体操を行うことで 注意力や記憶力が喚起 されます。また、筋肉や関節、皮膚から脳に刺激が伝わり、認知機能の低下を予防します。さらに、 楽しい経験は精神活動を活性化 します。 
5. 小集団活動への準備	リハ体操は、小集団活動へスムーズに導入するための ウォーミングアップ 効果を含んでいます。身心ともに温まった状態で小集団活動に臨めるように、無理のない運動を小集団活に合わせて提供しています。

リハ体操では、**骨折等を防止する身体の動かし方・触れ方やサポートのコツ**を知ることができます。どのようなことを行っているのか、ぜひ見学にいらして下さい。資料もありますので、OT 篠崎までお声がけをお願いします。

リハビリテーション科 作業療法士 篠崎雅江