



ズボンを履きやすくするための体操

関節が硬くなってしまふ状態（関節拘縮）が起こるとよくないということはお存じかと思ひます。今回は関節拘縮によつて動作に支障が出ないようにズボンを履きやすくする体操についてお話しします。

■ 関節拘縮はなぜよくない？

関節拘縮の原因は様々ですが、動かさないことによつて起こることが多いです。関節拘縮の問題点は日常生活で行う動作に支障を及ぼすことです。関節を動かせる範囲が狭くなることで動作が行いにくくなります。さらに、その影響で力も十分にだせなくなつてしまひます。

家の中で生活する場面では、関節拘縮を予防することで動作が行いやすくなり、動作能力を維持することに繋がります。関節が硬くなると、自分自身だけでは着替えが出来なくなる可能性が出てきます。ご自身やご家族の為にもご自身で体操を行い予防していきましょう！



下着やズボンの着替えを座つて自分自身で行う場合は、脚は写真のように太ももを斜め上に持ち上げるような動きが大切です。安全に行うために着替えは座つて行いましょう。

次のページに、ご自身で行える簡単な体操を紹介しします。体操を行う際はゆつくりと動かす・動かせる範囲はしっかり動かすことを忘れないようにしてください。



1. 太ももを曲がりやすくする体操



方法 膝を両手で抱えて胸の方へ引き寄せるようにします。

秒数 膝を胸に引き寄せた状態で5秒間保持しましょう。

回数 5~10回を1日1~2セット行いましょう。

注意点 息を止めないようにしましょう。ゆっくりと動かし、痛みが出ない範囲で行いましょう。

2. 足を開きやすくする体操



方法 膝を曲げて股を閉じた状態から開くように動かします。

秒数 膝を開いた状態で5秒間保持しましょう。

回数 5~10回を1日1~2セット行いましょう。

注意点 息を止めないようにしましょう。ゆっくりと動かし、痛みが出ない範囲で行いましょう。



今は硬くなっていないから大丈夫!ではなく、長期的に予防していくことが大切だと私たちは伝えています。一番の予防策は各関節を日常生活の中でしっかりと動かすことです。「運動のやり方がわからない」、「回数をどうしたら良いかわからない」、「運動が継続できない」など不安に思っていることがあれば何でもご相談ください。

めぐみ訪問看護ステーションでは利用者様の状態に合わせた運動や体操を提案させていただいています。安心・安全な在宅での生活を送っていくために、日々の生活に少しずつでも取り入れてみましょう。