

# いつまでも自分でトイレに行きたい方へ

# A

A

B

C

歩ける方

トイレ動作もできる限り自分でできるようにしましょう。衣服の上げ下げには、中腰になる姿勢や手指の細かい操作など、手と足、特に太ももを鍛える運動と、手と足の協調的な運動の両方をバランス良く行いましょう。また、おしりをきれいに拭くことができるようになるために、体をねじる体操、手の強化を行いましょう。

## 1 手・腕の体操(各10回ずつ)

ズボン・下着を  
引き上げられるように



指を組んで上下に



指を組んで左右に



指を組んで左右に回転



※肘は伸ばさない

## 2 グーパー体操(10回)

トイレットペーパーを使って  
おしりをきれいに拭けるように



右手の手の平を開いて前に押し出す  
左手は胸の前でにぎる



交互に繰り返す

## 3 腹筋ねじり体操(左右交互に3回)

ズボン・下着の上げ下げの時の  
中腰姿勢の安定に



右脚を左ひざの上に  
左手で右ひざをおさえる



右腕をゆっくり後ろへ  
上体をひねってしばらく静止



左右入れ替えて  
繰り返す

## 4 ひざの体操(5回)

ズボン・下着を  
引き上げられるように

※万が一の転倒を防ぐためにイスを横においてください  
体がふらつく場合はイスに手を添えてもかまいません



まっすぐ  
立つ



両ひざを  
ゆっくり  
軽く曲げる



ゆっくり  
元に戻す



再びひざを  
軽く曲げる



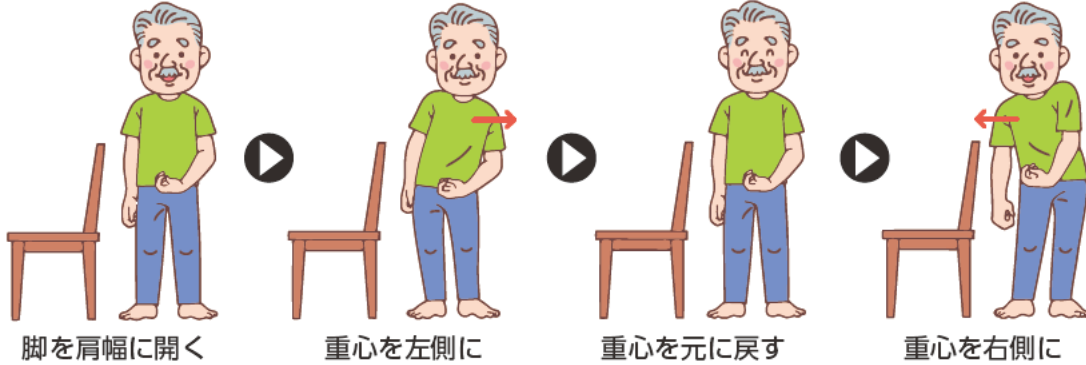
もう少し  
曲げる

## 5 立った姿勢のバランス体操(10回)

ズボン・下着の上げ下げの時の  
バランス感覚を

※万が一の転倒を防ぐためにイスを横においてください  
体がふらつく場合はイスに手を添えてもかまいません

A  
B  
C  
歩ける方



脚を肩幅に開く

重心を左側に

重心を元に戻す

重心を右側に

※まひをしている場合は、まひをしている側から重心を移す

## 6 モンキーダンス体操(10回)

立った姿勢、中腰姿勢の安定に

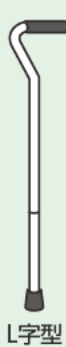


ひざを曲げて、腕の力を抜いて立つ

上体を上下にゆらゆら

### コラム 歩行補助用具の種類

目的に応じた活用で活動範囲を広げよう



※トイレまでの歩行、トイレ内での方向転換の補助には、多脚杖や歩行器(四輪なし)が適しています  
※詳しくは、介護ショップなどの専門員にお尋ねください