

POKARA — STANDARD

HOME EXERCISE



POKARA STANDARDの有効性

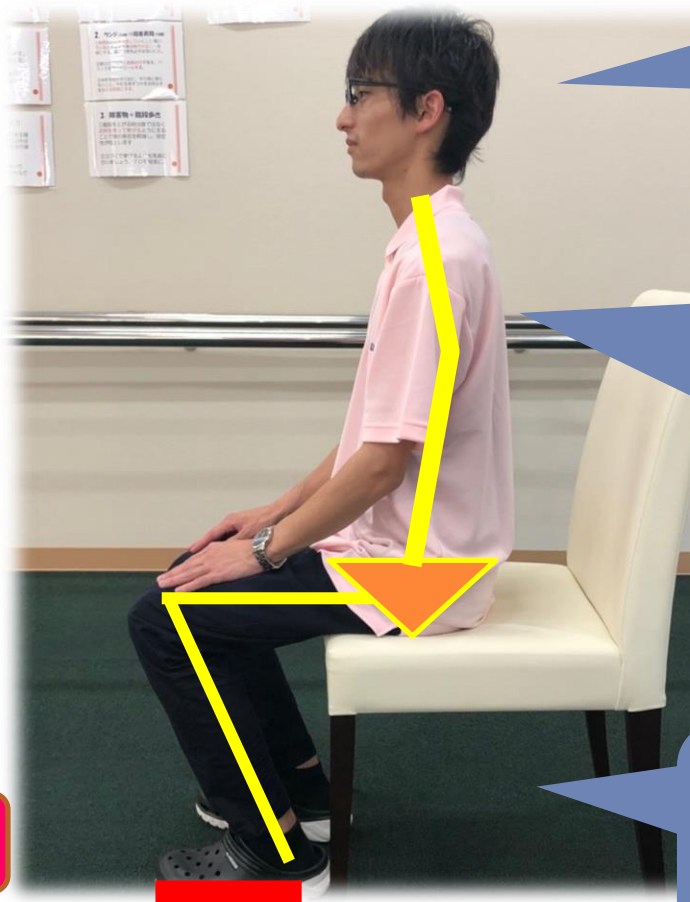
- 当社考案のPOKARA-STANDRADではADL(日常生活動作)における動き方を改善させる運動となっております。そのため、各動作訓練をより正確に行うことにより生活内の動作の円滑性が向上し、無理なく効率的にからだを使えるようになります。
- 効果
 - ①各関節の負担が減少し痛みの改善
 - ②心負担の軽減をしながらの筋肉活性化
 - ③からだの軽快さの獲得

したがって、これらを**定期的**に行っていくことで「いつの間にか生活で出来ることが増えたり」、「痛みを感じる事が少なく」なったりする可能性があります。

運動を行う上での良い坐位の取り方



正常な背骨



- ・視線は正面
- ・運動時は頭を軽く上に引っ張られるような感覚。

- ・運動時は**座面の前方**に座る。背もたれに寄りかからない。
- ・背筋は**胸を張らず**、肩が少し前を向いても構わない。

- ・足底は**全面**がしっかりとついていること。
- ・**膝が100度程曲がった状態**で運動を実施する。

悪い姿勢

反った状態



骨盤が後方に傾斜



正常な背骨



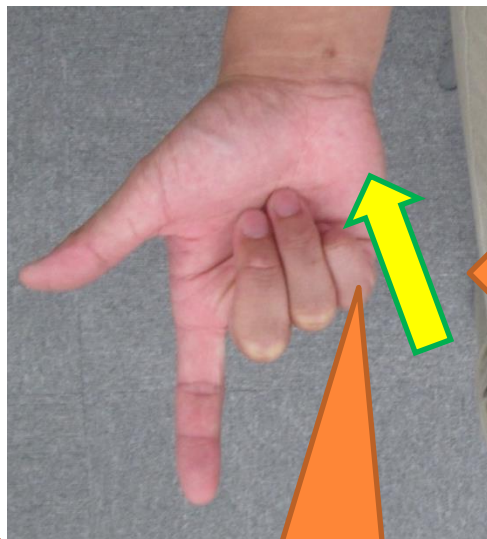
これから行う①～⑤の体操は
「指・腕・肩・肩甲骨周りの筋肉」を
緩めて整わせ、体幹の筋肉を効か
せやすくし、良い姿勢へと導きま
す！。

ポイント

- ①力を抜き、筋肉を緩めるように意識します！
- ②一定の速度で、リズムカルに反復させます！
- ③上手く動けた分だけ身体は柔らかくなり、体の中心部(体幹)から力が発揮しやすくなります！

①小指と薬指を曲げる(20回)

肩は
リラックス♪

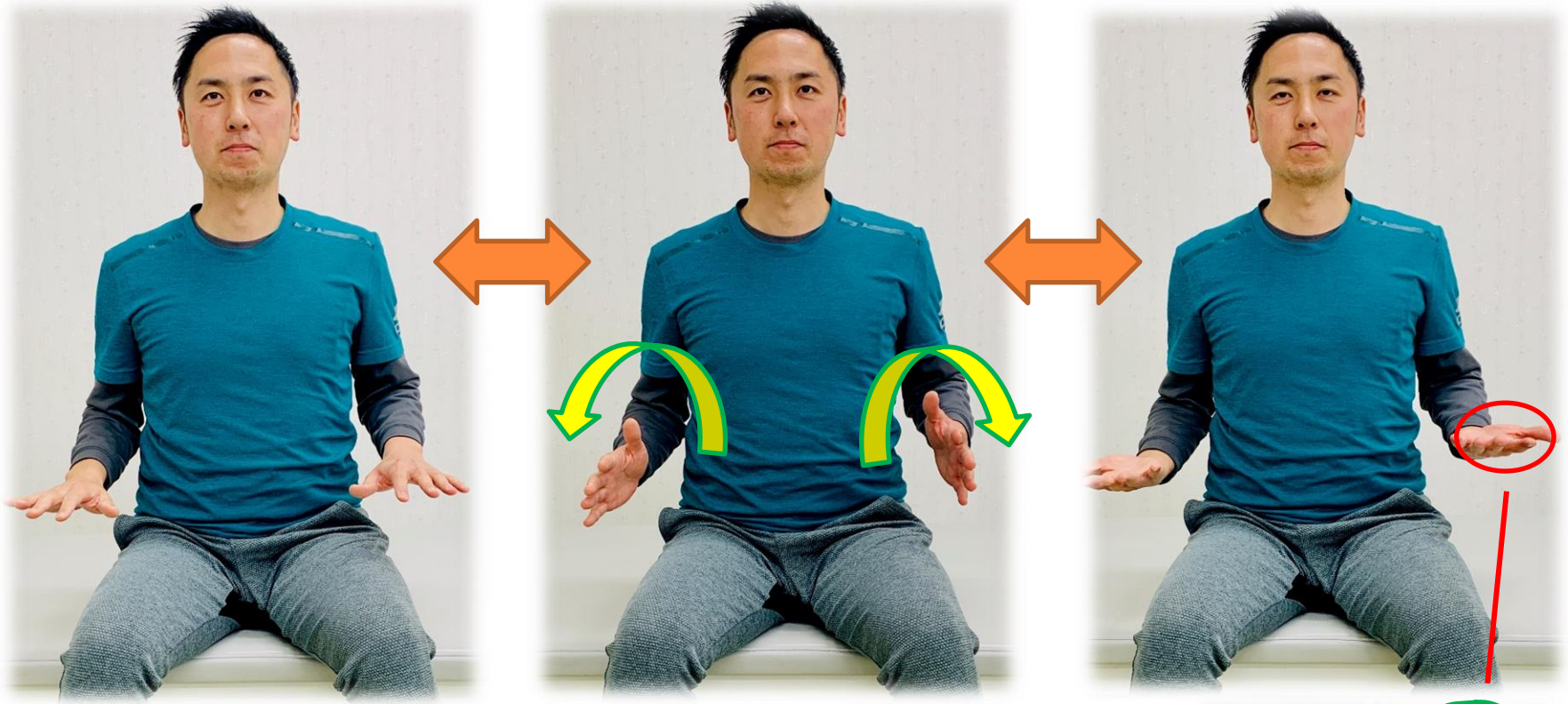


特に**小指**を意識
します。



②前腕の運動(手を開く) 10×2セット

脇を締めて肘を曲げ手のひらを返して手首を回す



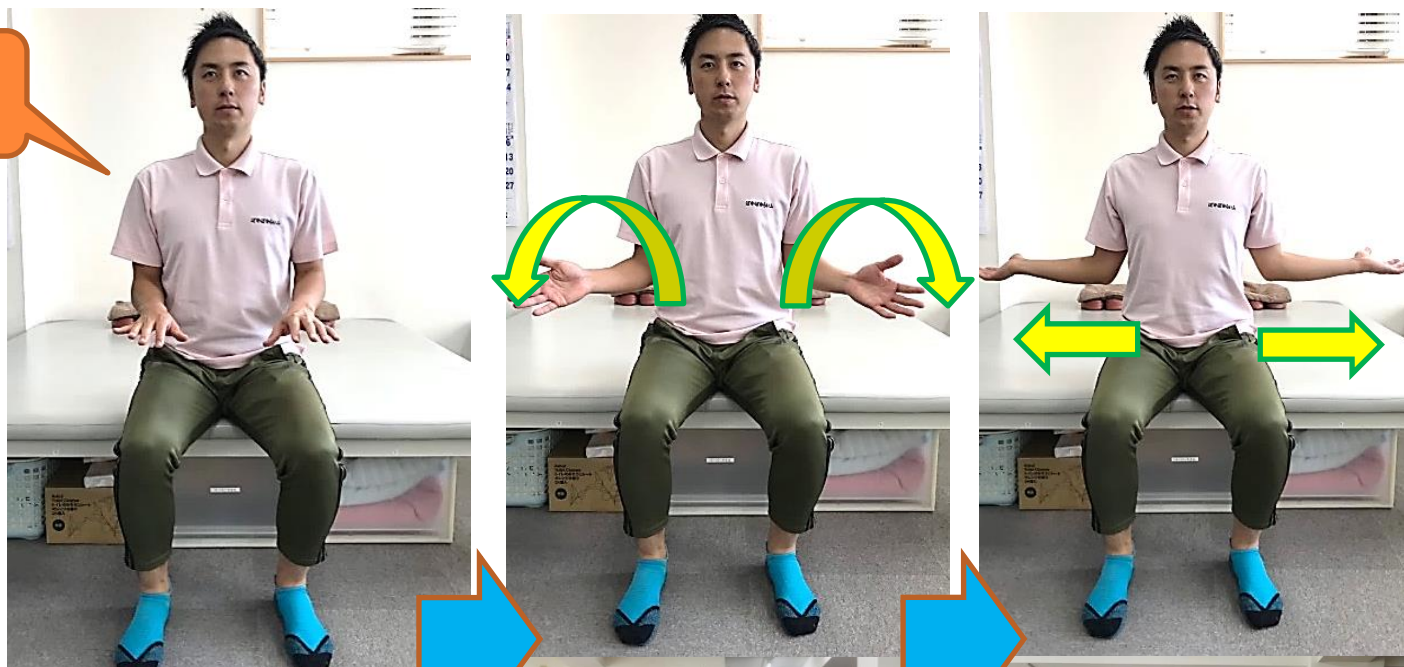
ポイント:はじめはゆっくり大きく回す。
徐々に早く回せるようにする。



③肩甲骨寄せ(回外VER) 10×2セット

肩をリラックス

前面



後面



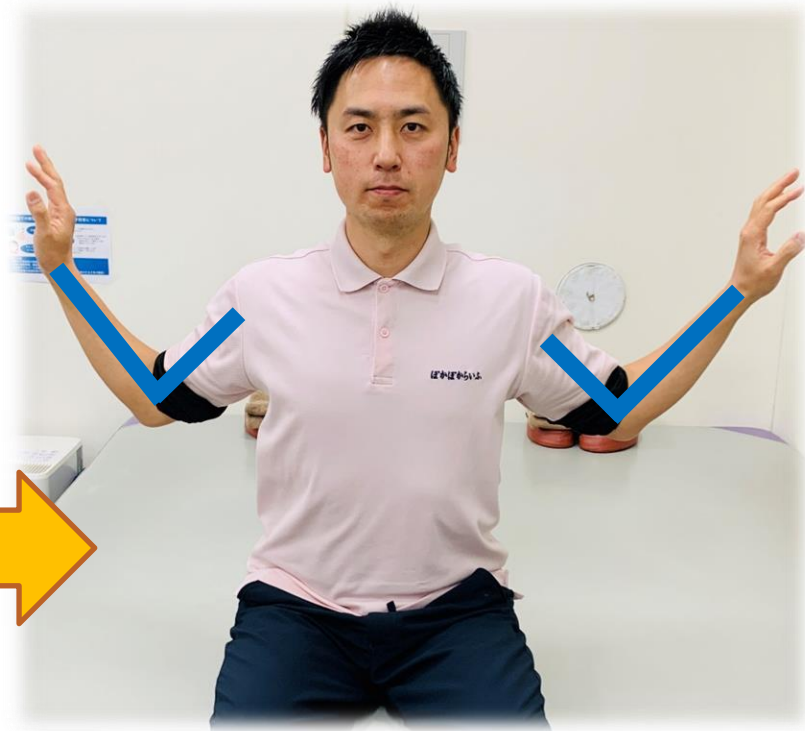
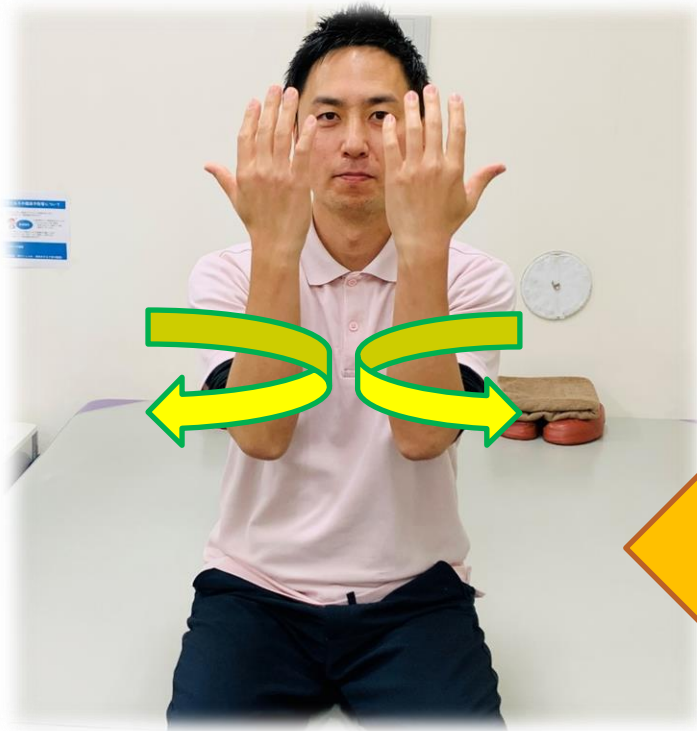
脇は開けすぎない。

自然に寄る。

④肩甲骨寄せ(回内_{VER}) 10回×2セット

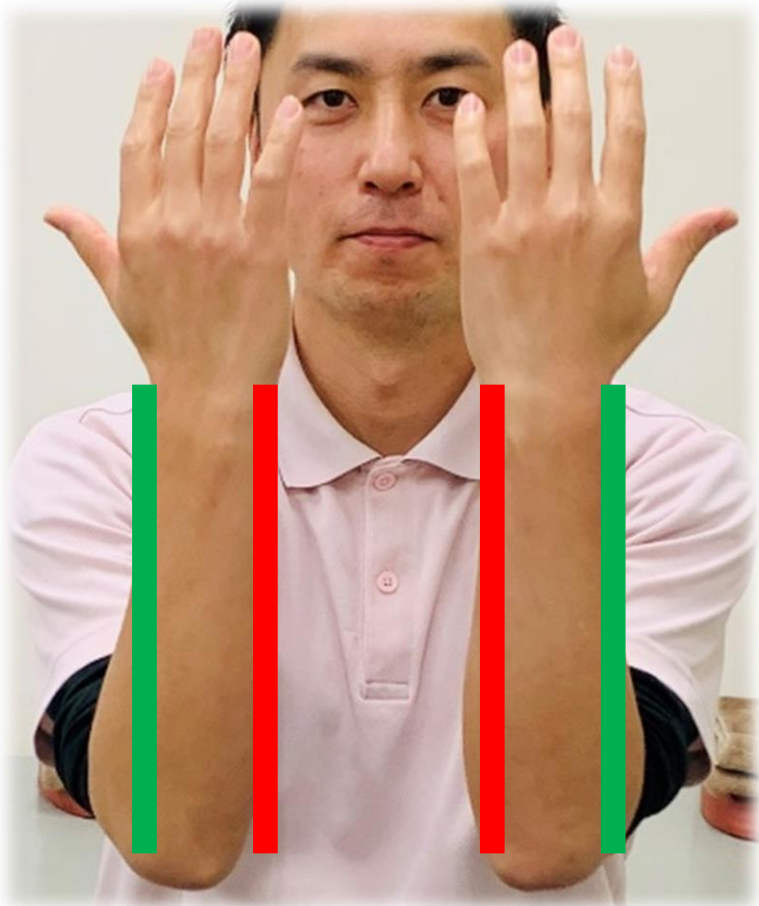
スタートポジション
手の甲が正面を向いています。

肘から先が回ること
で胸が自然と開いていきます。



肘の角度は一定(約90度)にしながら、手のひらを外に開いていきます。リズムカルに反復します。

ポイント！



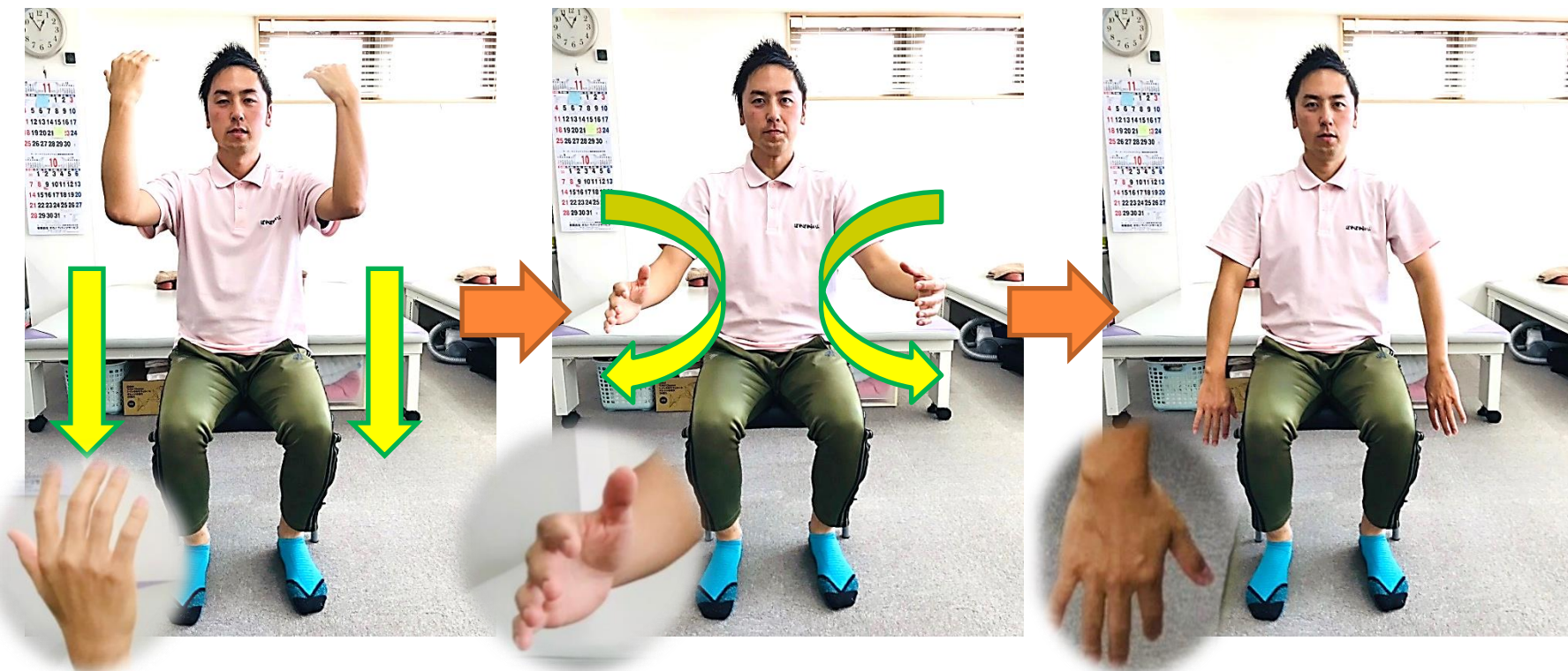
小指側(赤線)を体の外に向かって回していきます



手のひらが外向きになります。
※無理に開かないこと！

⑤ 腕振り

10×2セット



腕・肩の力を抜いて
体の後ろまでしっかりと腕を
振り下ろす。

※手についた水を払う様

腕は捻じれる為、手の甲は
始めから終わりまで前に向い
ている。

坐位トレーニング

～坐位での重心移動から起立動作まで～

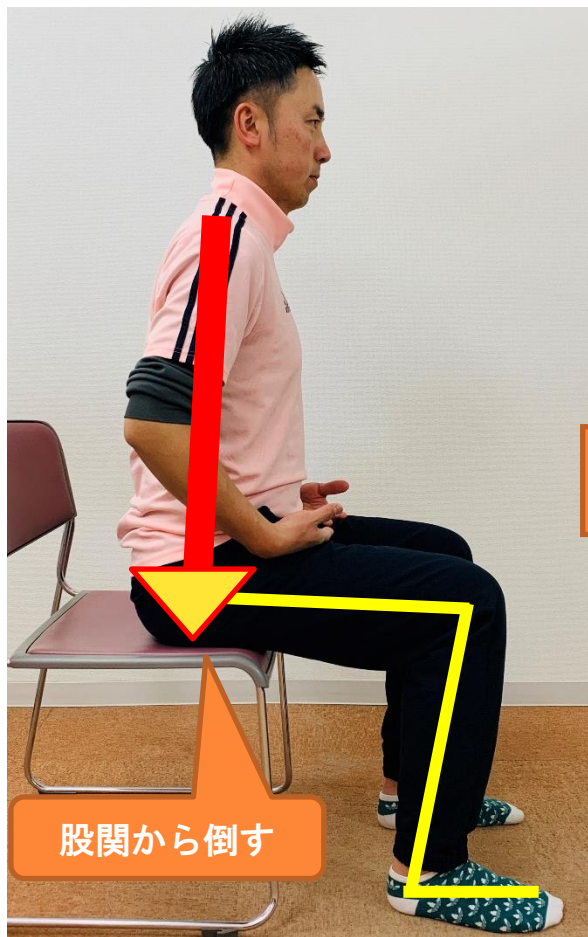


これから行う⑥～⑫の体操は
「体幹筋と股関節周囲の筋肉」を
活性化し、動作時の体の安定性強
化に繋がります。また、良い姿勢へと
導きます！。

ポイント

- ①力を抜き、体幹(腹部)を中心として動かします。
- ②一定の速度で、リズムカルに反復させます！
- ③上手く動けた分だけ、体幹と下半身が連動して無理なく下半身の筋肉を活性化できます！

⑥骨盤前傾運動(手は股関節)10×2セット



股関から倒す

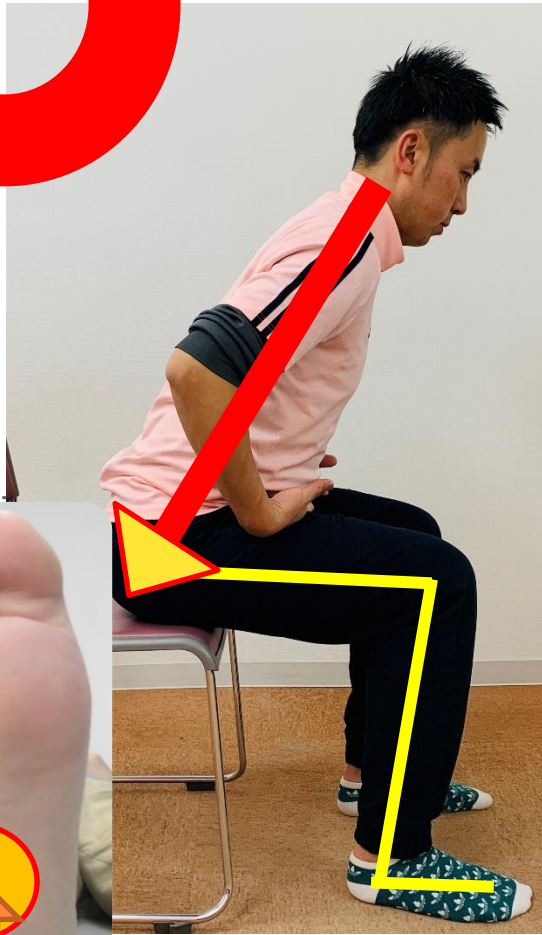
このとき重心は
かかとにあります



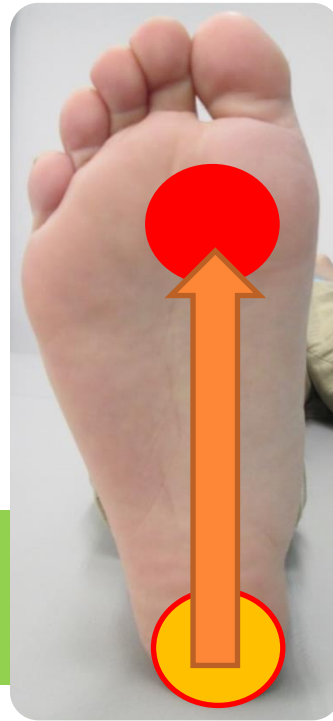
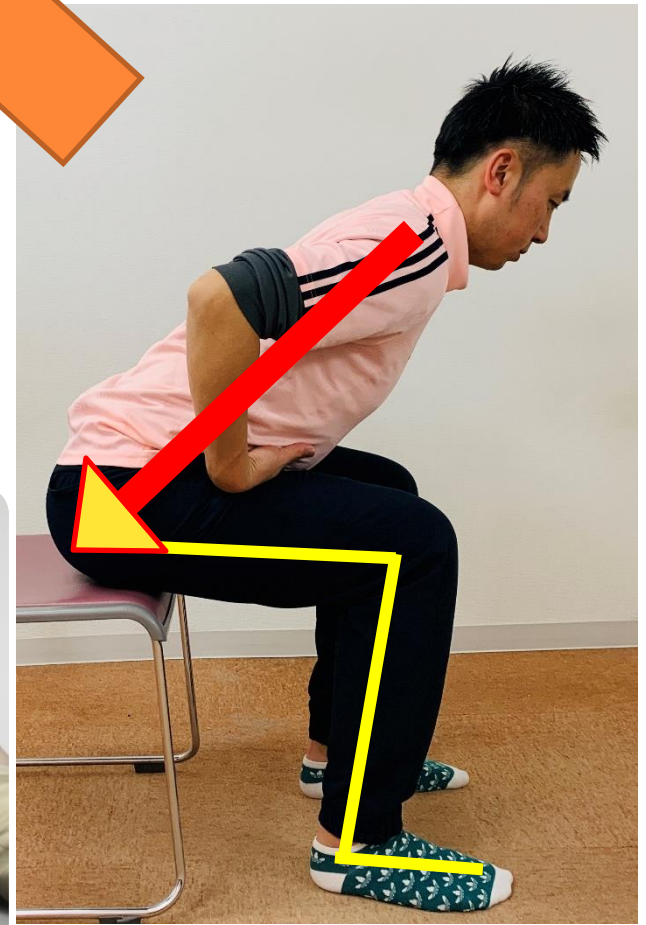
このとき重心は
足底の前後中央



重心の軌跡



このとき重心は
足底の前後中央



重心が足底の前方
に行きすぎた場合

⑦前方リーチ(立ち上がり予備動作) 10×2セット

肩甲骨と股関節の運動



正しい姿勢に座り棒状の物を軸にして目線は正面のまま上体を倒していく。
股関節から曲げるように指示を行う。視線は前を向く。
重心移動は足裏の真ん中まで。※別紙参照

☆前方リーチ時の重心移動のポイント



重心がここ
まできたら
戻します

重心を踵から
足の真ん中
まで移動させます。

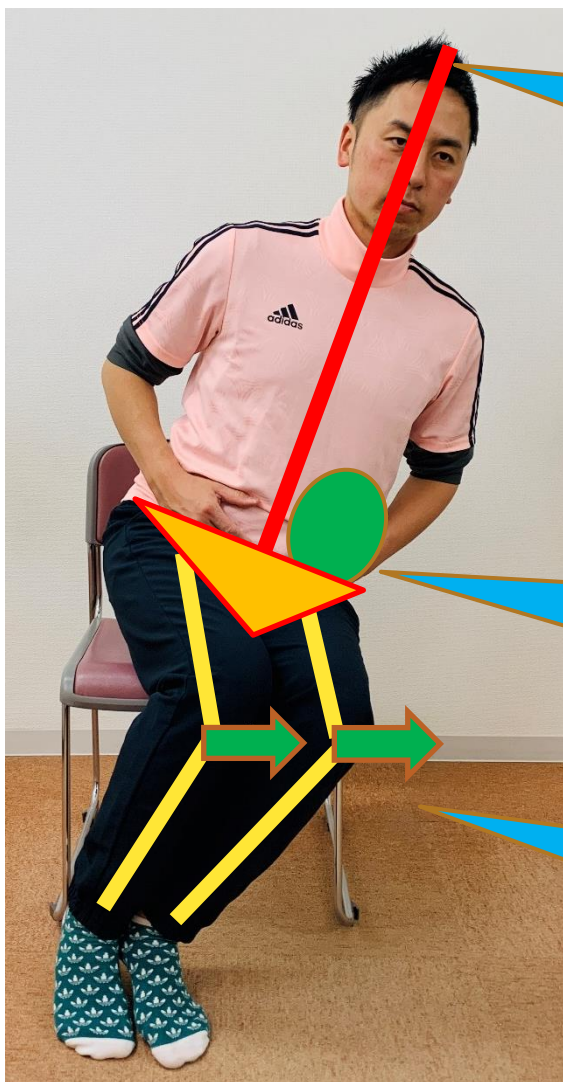
※これ以上前に重
心移動してしま
うと転倒する危険
がある。



⑧左右への重心移動練習

(歩行時にも繋がる重心移動の練習)

①スタートポジション
足幅は狭くすればするほど難易度があがりますので、最初は拳が一つ入るくらいが理想だと思います。



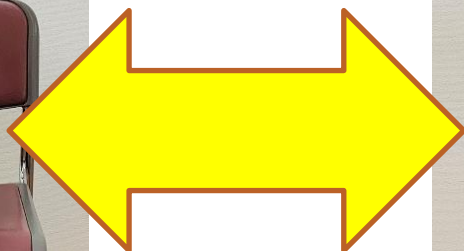
①
体の軸を真っ直ぐに傾斜する

②
お尻とお腹で身体を支える感覚が大切。

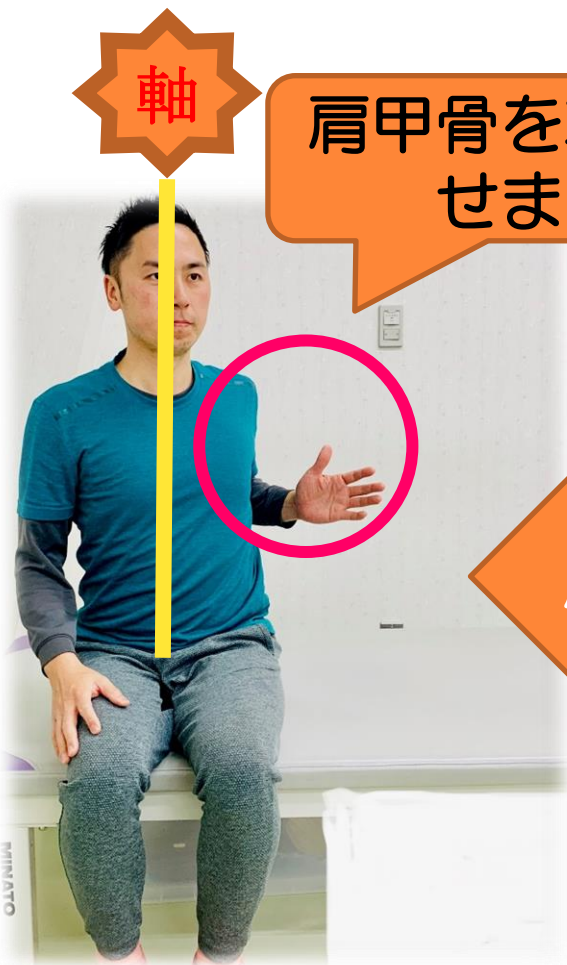
③
両膝は傾斜する方向へ向かせる

左右の反復運動

5往復×2セット



⑨リーチ動作 10×2セット



スタートポジション

肩甲骨を軽く寄せます

軸

①
軸を真っ直ぐにしながら倒していきます。

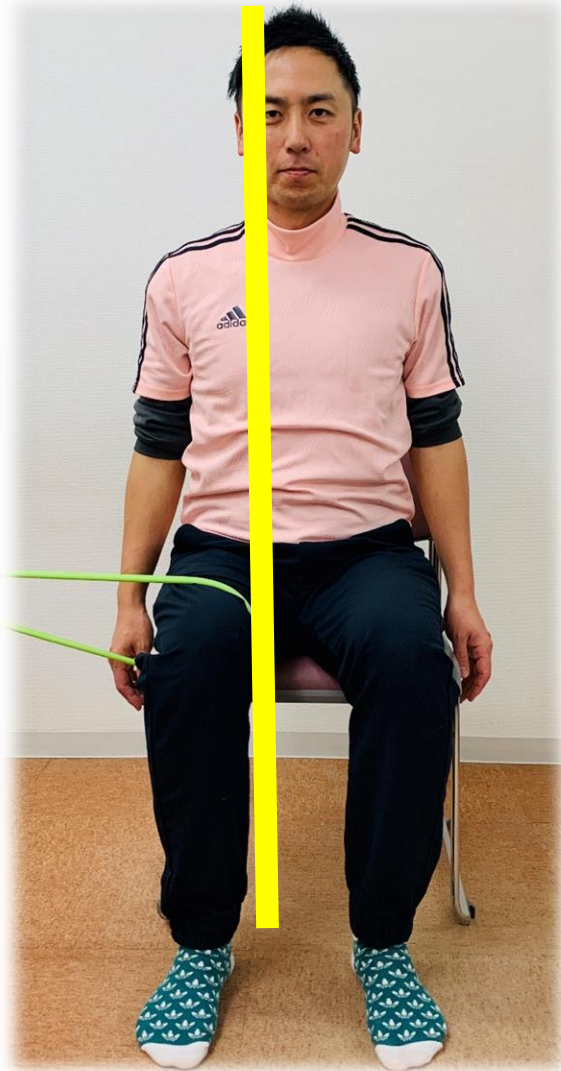


結果的に手が伸びて片側のお尻とお腹全体で支えられます。

②
両方の膝が同じ方向に向く。

⑩内転筋チューブEX(軸足の作り方)

体幹～股関節～膝関節の内側部分への刺激



左図の頭から足先までの縦線の軸を強化していきます。

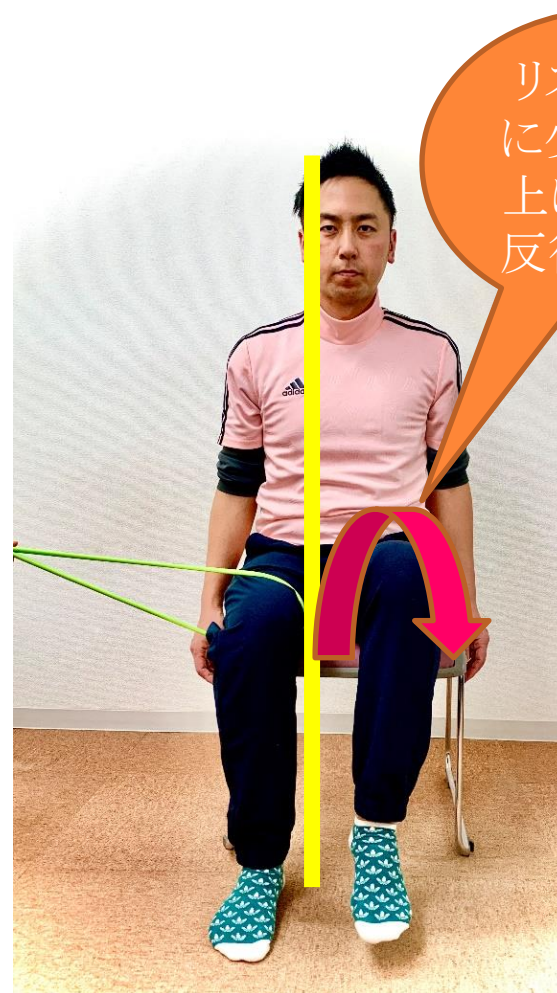
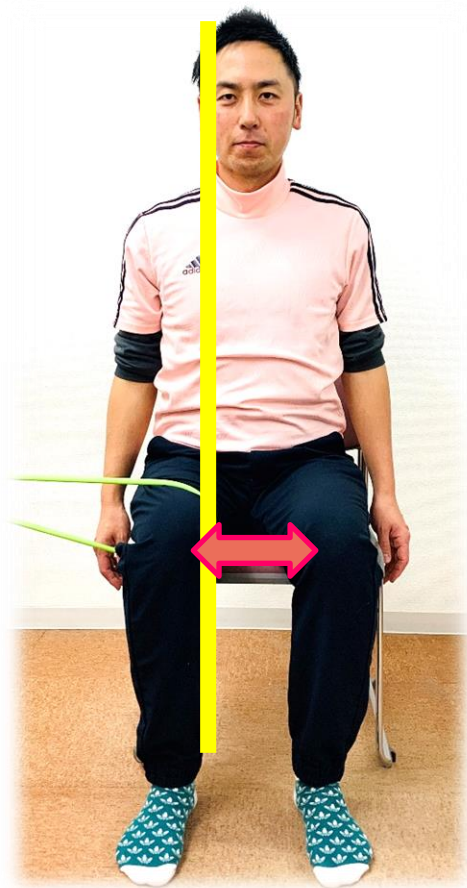
①固定側(右半身)の頭から足先までの軸を一直線に保つことが最も重要です。

②足を動かしていく側(左側)はあまり意識をしません。

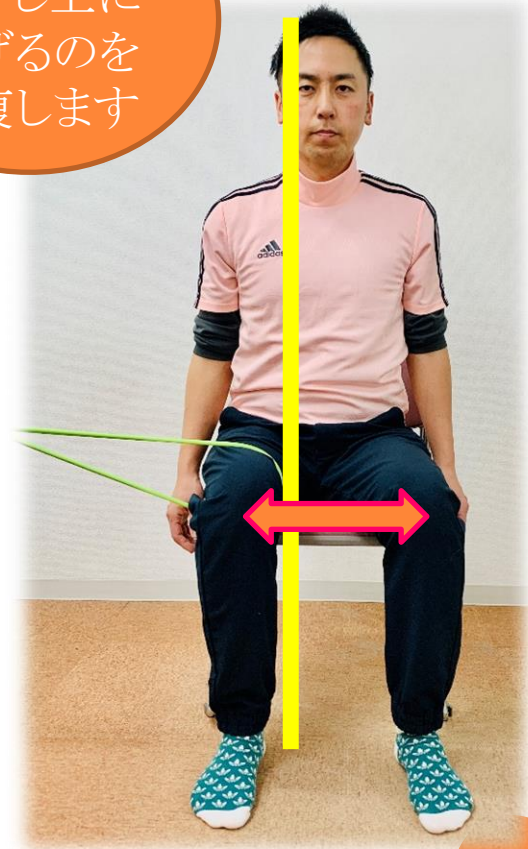
③足を動かす場合は横に開くことよりも股関節の付け根から少し挙げるようにリズムカルに反復運動を行います。

※このとき、軸側がぶれていないかを確認しながら行います。

動きのイメージ(片側10×2セットが目標)



リズムカル
に少し上に
上げるのを
反復します



黄色の線を一直線にキープしていることが
最も重要です!!!

⑪ 下肢の軸作り (ハムストリングス強化) - 10×2セット

スタートポジション

膝下くらいまで足をひく

①股②膝③足先
は出来る限り直線
をキープする。

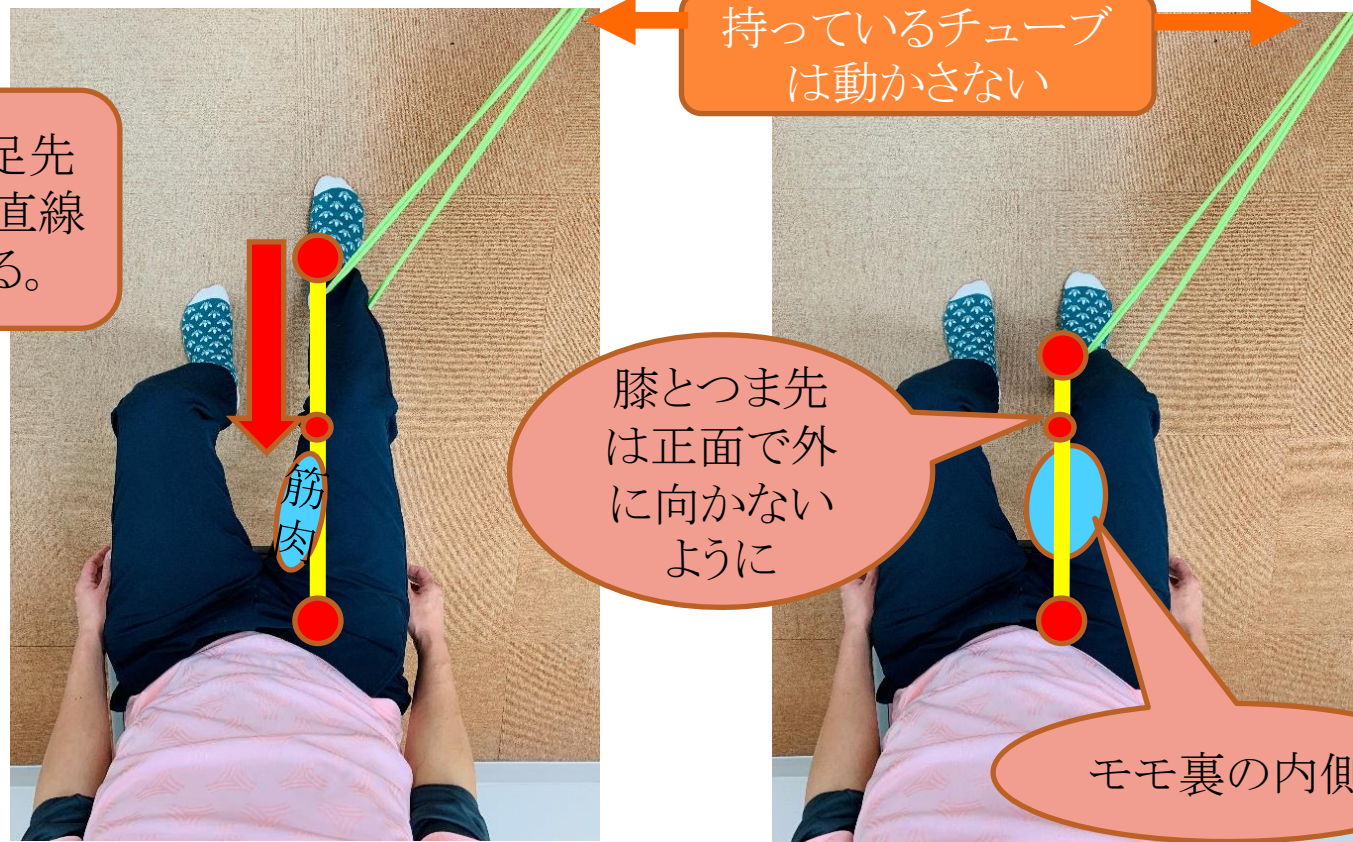
持っているチューブ
は動かさない

膝とつま先
は正面で外
に向かない
ように

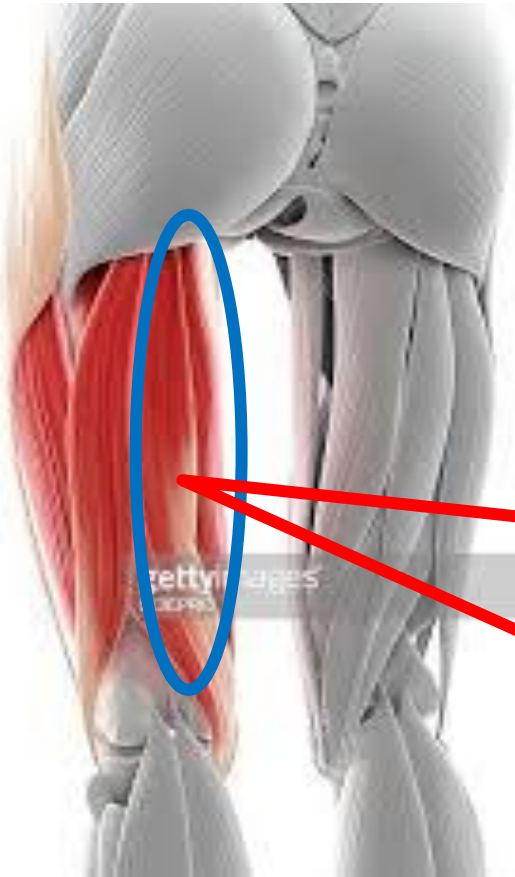
モモ裏の内側

※モモ裏内側の筋肉を触り、働いているのを確認すると良い。

※足裏が浮かないように
チューブを引っ張る



チューブ引き（足）内もものハムストリングスを鍛える運動



★太ももの後ろの内側にある筋肉を鍛えていきます。

実際に触って確認しましょう。



⑫立ち上がり動作

10×2セット

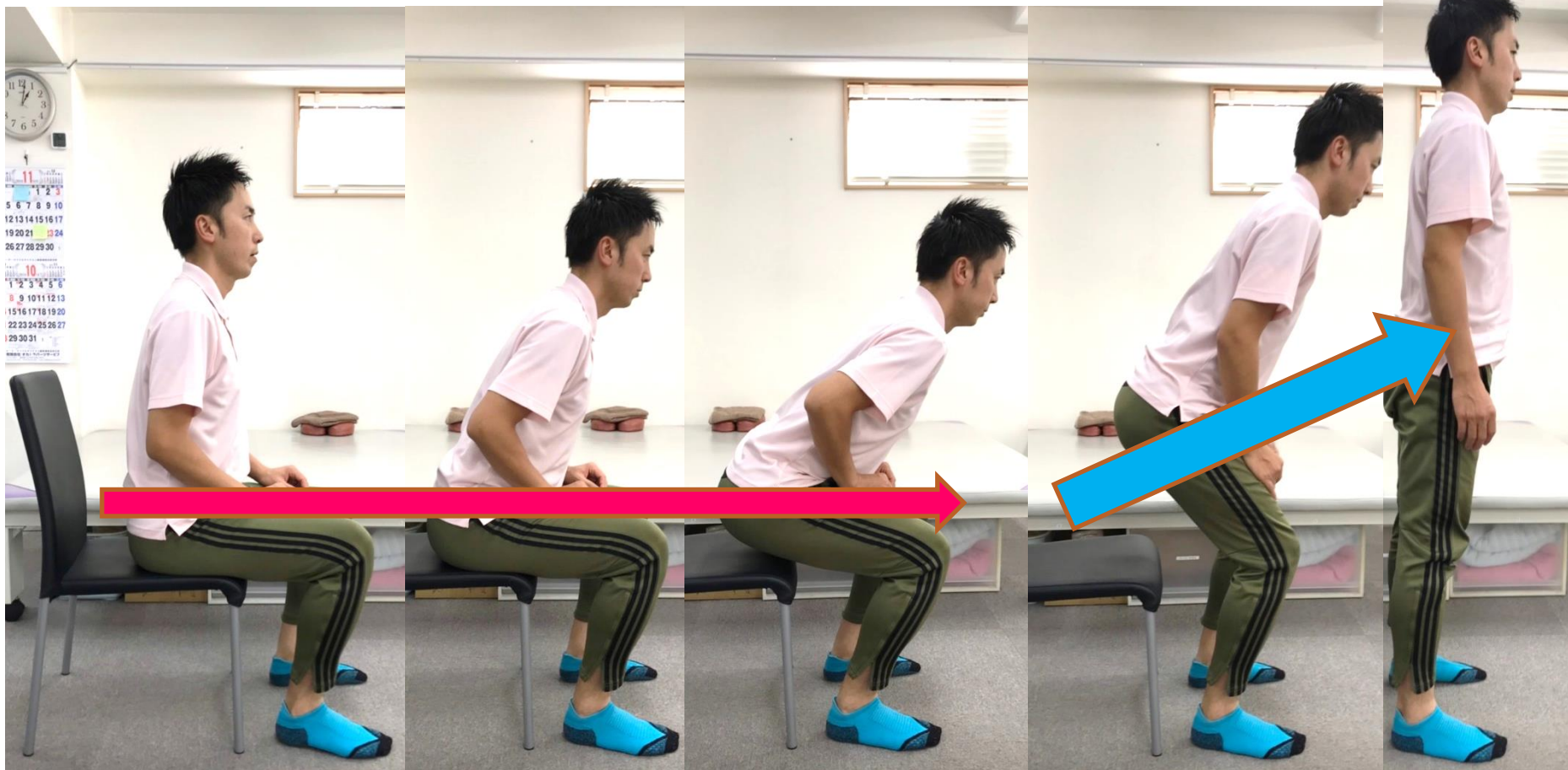
①

②

③

④

⑤



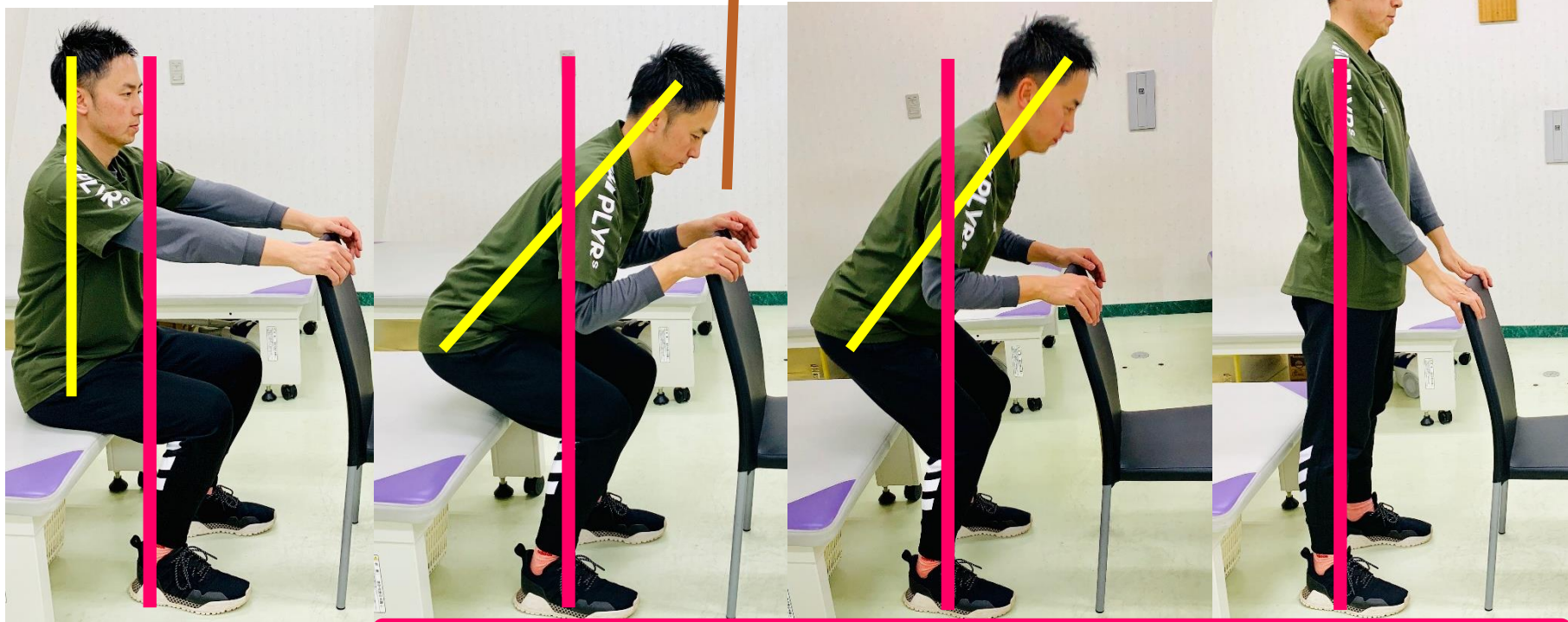
体を自然に倒していくことで重心がお尻から足に移っていくこの部分までが重要です！

お尻が椅子から離れた後は立つことを目指します。

☆転びそうな危険性がある場合は椅子を使用します

良い姿勢から体を自然に倒すようにします。

椅子を引っ張らずに添える程度にします。



重心は足裏の真ん中

※椅子を頼りにしないこと。安全のために使用します。

☆立ち上がり時の重心移動のポイント

重心がここ
まできたら
立ち上がり
ます。

※これ以上前に重
心移動してしま
うと転倒する危険
がある。



重心を踵から
足の真ん中
まで移動させま
す。



座り動作イメージ

⑤

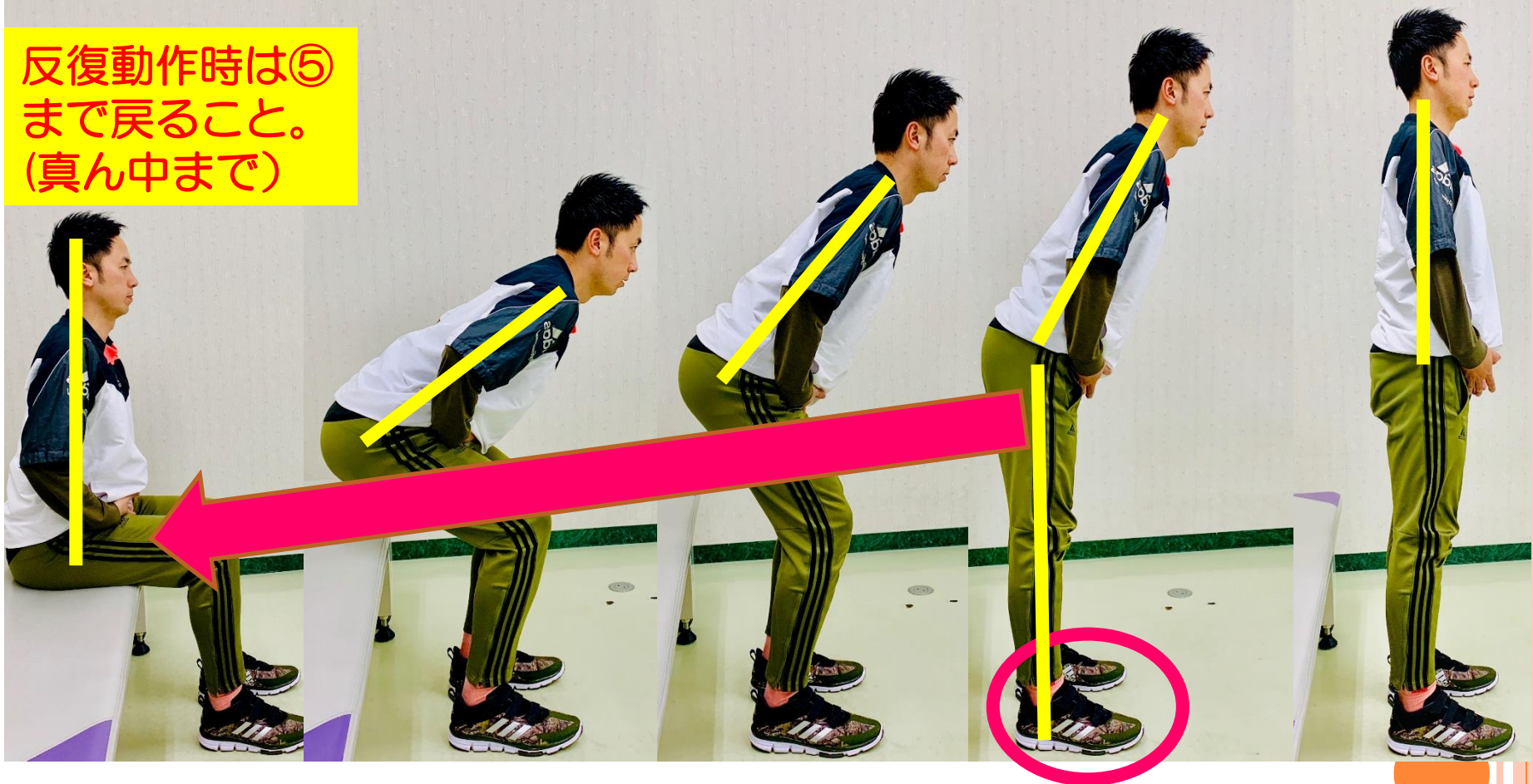
④

③

②

①

反復動作時は⑤
まで戻ること。
(真ん中まで)



最も大事な②の**股関節から曲げる**ことである。この時、膝は曲げずに重心は真ん中、つま先が浮かないように気を付ける。

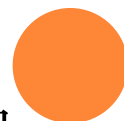
最後に

このような状況の中、外出できないことで皆様の身体能力の低下など様々な不安があると思われれます。

当社独自のリハビリメニュー【**POKARA STANDARD**】を行って頂くことで、皆様の運動機能を落とさないための一助になれるのではないだろうかと考えております。

一刻も早く皆様が安心して外出できる日が来ますように。

スタッフ一同



リハビリ実施チェック表

※ご自分のペースで構いません

	4月13日例	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
	月	火	水	木	金	土	日
午前	①～⑤						
午後	⑥～⑪						
備考							
	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
	月	火	水	木	金	土	日
午前							
午後							
備考							
	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
	月	火	水	木	金	土	日
午前							
午後							
備考							
	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
	月	火	水	木	金	土	日
午前							
午後							
備考							

