

# タオルで体操

京都大学大学院医学研究科 山根 寛

## \*ポイント!

無理せず、ゆっくりとしたペースで  
タオルはしっかりと握り、ゆっくりと  
呼吸は止めずに、しっかり。

## 体側伸ばし

握力増強・血流促進・腰回のコリほぐし

1. 背筋を真っ直ぐ、足を大きく横に広げ、タオルの両端を握り上に上げる（基本姿勢）  
★タオルを横一文字にピンと張る
2. おへその向きを正面にし、からだをゆっくり横に倒す  
★肩が痛いときは、無理しない  
★下になる手で、タオルをグッと引き寄せる
3. 反対側も同様



## 背中・腕の引き締め

肩関節可動域改善・肩コリ改善・きれいな後姿

1. 基本姿勢
2. 両ひじを曲げ、両脇を締め、背中側でタオルを肩まで下げる  
★肩が痛いときは、無理しない  
★ひじを伸ばすときは真っ直ぐ伸ばし、曲げるときはひじから下へ曲げる
3. 上下運動を繰り返し行う



## タオルくぐり

洋服の着脱練習・肩の関節可動域・股関節可動域(歩行の手助け)・日常生活の動き

1. 基本姿勢
2. 前からタオルを下ろし、しっかり足を持ち上げてまたぐ  
★お腹にしっかり力を入れ、バランスが崩れないように
3. タオルを離さずに手を後ろにまわし、肩抜きをする
4. 繰り返しタオルをくぐる。  
★肩が痛いときは、足くぐりだけ



## からだひねり

体幹部の柔軟性(振り向くとき)・腰周りの疲労回復・良い姿勢の保持

1. 足を大きく前後に開き、タオルの両端を握り、両腕を胸の前に上げる  
★胸の高さでタオルをピンと張る
2. 腕の高さをそのままに、前に出した足の方に、後ろの手でタオルを引き寄せ、顔とからだを大きくひねる  
★呼吸が止まらないよう、しっかり  
★腰に痛みがあるときは、無理しない
3. 足を入れ替え、反対側も同様に



## もも前のばし

ひざ関節の可動域向上(歩行の手助け)・もも付け根の硬縮予防・良い姿勢作り

1. 片方の足の甲にタオルをかけ、両手で持ち後ろ手で引き上げる  
★ひざが痛い場合は無理せず行いましょう。  
★腰が反り過ぎないように注意しましょう。  
★バランスがとりにくいときは、片手で引き上げ、壁や椅子などに、手を付ける
2. 反対側も同様に



## タオル引き寄せ

足指の強化・転倒予防・ふくらはぎ、すねの強化・足の甲のアーチ形成

1. タオルを床に置き、足の指を使って、タオルを引き寄せる  
★足全体ではなく、指の力で引き寄せる  
★椅子に座ってもいい
2. 反対側も同様に

## ももの裏伸ばし・股関節のほぐし-1

もも後ろの柔軟性向上(腰痛予防・改善)・股関節の柔軟性向上(歩行の手助け)・ももの後ろと股関節周りをほぐし、腰の支えを作る

1. あお向けに横になり、片ひざを立て、反対の足の裏にタオルをかけ、両手で持つ
2. タオルを持つ手を胸の方へ引き寄せ、足を近づける  
★上げた足のひざを伸ばすように  
★気持ち良いと感じる高さで、頭や首に力が入らないよう注意
3. 反対側も同様に

## ももの裏伸ばし・股関節のほぐし-2

1. あお向けに横になり、片ひざを伸ばし、反対の足の裏にタオルをかけ、両手で持つ
2. タオルを持つ手を胸の方へ引き寄せ、足を近づける
3. 反対側も同様に