

玄米ダンベル ニギニギ体操

虚弱化防止

寝たきり防止



【2本分の材料】

1. 玄米……600g (1本約300g)
2. 布……長さ22~23cm、太さ15cmの布地を2枚、ニギニギしていると粉が出ますので出来るだけ目の細かいものを用意ください。木綿地は始末しやすいのでお勧め。

【作り方】

- ① 布を裏返しに折るよう太さの二つに折り、長さ1辺と太さの5mm程度の縫い代に沿って出来るだけ細かく縫う。(返し縫いなど)
- ② 袋状に仕上げたら、縫い代を平坦に押さえつけ、

- ③ 表にひっくり返す。角部分は出来るだけ、ひっぱり出すように。
- ④ 仕上がった袋に玄米約300gを入れる。湯飲み茶碗やグラスを使って袋を立て、まるめた紙を袋の口に差し込んで玄米を入れるのを便利。
- ⑤ 袋の口を内側に折り込み、玄米がこぼれないように細かく縫って止める。

代用品を使った簡単な作り方

日用品の袋状のもの(口はしっかり結び目を作る)を使って簡単に玄米ニギニギが出来ます。例：携帯用折りたたみ傘の袋。不要になったネクタイなど。

高齢者になっても自立生活を続けるには脚腰を丈夫にし、握力・腕力をつけることが必要です。筋肉を鍛えることで基礎代謝を高め、「寝たきり防止の身体」づくりをするのがダンベル体操です。まず、「玄米ニギニギ」を作ってしっかり握り締め、スタンダード体操と握力アップのためのニギニギ運動を10~20回繰り返しましょう。

玄米ニギニギの作り方

玄米は、1ヶ月に1度を目安にニギニギ度のチェックを兼ねて、新しいものに交換しましょう。

パー・グー・ニギニギ

両手に玄米ニギニギを持ち、両腕を前にまっすぐ伸ばす。手のひらをしっかり開き(パー)、そして強く結ぶ(グー)。結ぶときはしっかり力を込めて握る。結んだ状態で手首をおこして(内側に巻いて)そのまま前腕だけをニギニギと手前から前方へゆっくりと2回振り伸ばす。パー・グー・ニギニギの要領。1分間くらい。



※この動作を2回繰り返す。

1 押し上げ・下げ運動

玄米ニギニギが耳のすぐ脇を通るようにゆっくり押し上げ、力を込めて引き下げ。ひじを完全に伸ばしきらないように注意し、両方の玄米ニギニギを止めずに連続して動かす。



2 引き上げ・下げ運動

前傾姿勢で玄米ニギニギをゆっくり引き上げたら、自転車の空気入れを押すように力を込めてゆっくり押し下げる。



3 上体左右ひねり運動

少し前傾。顔は正面に向けたまま。下腹部をひねるように玄米ニギニギを大きく振る。振った方のひざをちょっと折るようなつもりで。



ひと休み

玄米ニギニギをパー・グー・ニギニギする。また、疲れた肩や腰などを玄米ニギニギで叩いて筋肉をほぐす。

4 観音開き・閉じ運動

前傾姿勢で玄米ニギニギが平行になるように胸の前で揃え、ひじの位置を動かさないように胸を広げる感じで左右にゆっくり開き、また閉じる。動作中は手首を内に巻いたまま。

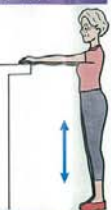


玄米ニギニギ補助体操

この体操は玄米ニギニギ体操の補助体操です。腕の力を借りたり、負荷をかけずにできます。また、腰痛や膝痛の改善にも効果的です。

A 脚の屈伸運動

胸の高さの机や椅子に両手をかけ、腕の力の助けを得ながらしゃがんだり立ちあがったりする。10~20回。



B 立ち腕立て伏せ運動

壁から30cmくらい離れて、足を肩幅に開いて立つ。指を広げて両手を壁につき、じわじわと体重をかけて腕を曲げ、今度はじわじわと腕を伸ばす。20~50回。



C 腰痛改善運動

足を揃えて床に座り、脚を伸ばして大きく前屈する。1本の玄米ニギニギを両手で横に持ち、腕を伸ばしたまま玄米ニギニギを上下に動かす。上体をあおらないこと。10~20回。



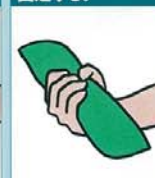
玄米ニギニギ体操の基本姿勢

力を込めて、しっかりと玄米ニギニギを握り締める。



玄米ニギニギを強く握り締めることで体操の効果を一層高めます。常に玄米ニギニギをしっかりと握り締めたまま動かします。

手首を内側に曲げ、そのまま手首を固定する。



効果を出すには、握った手首を内側に傾け、そのまま固定します。手首を内・外にフラフラさせると、韧带などを痛めます。

腕と腰に力を入れ、背筋をまっすぐ伸ばす。



足を肩幅と同じくらいに開いて立ちます。背筋はまっすぐに伸ばし、お尻と腰に力を入れます。

動作を区切らず、ゆっくりと玄米ニギニギを動かす。



各動作を止めないようにして、肘や膝が伸びきる手前で反復します。動作を止めにせず、ゆっくりと玄米ニギニギを動かします。

膝を少し折る(前傾姿勢)



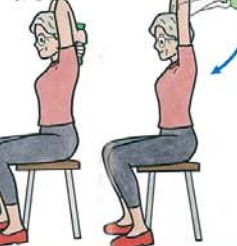
首と肩はまっすぐ。腕と腰に力を入れ、ゆっくりと上体を前に倒します。

(片手運動)

1. 背筋を伸ばしたまま十分に上体を前に倒す。2. 肘を充分に下にする。3. 膝を曲げ、腕を伸ばす。

9 頭後方両腕曲げ・伸ばし運動

ひじを曲げて背に触れるまで玄米ニギニギを背中からゆっくり下ろし、ゆっくり押し上げて手首を立てる。肩で背伸びするつもりで腕を頭の上へ伸ばすのがポイント。腕、ひじが頭の前に出ないよう。



8 両手前方振り上げ・下げ運動

前傾姿勢で、おなかに入力を入れて緊張させ、ひじを伸ばしてからだから最も速く通るように振り上げ、ゆっくり振り下ろす。



7 片手後方振り上げ・下げ運動

前傾姿勢で腰をおろし、片方の手を腰に置いて上体を支える。玄米ニギニギを握った腕を前方につき出す。手首のスナップを効かせて動かし、手をゆっくり後ろに振り上げ、ゆっくり戻し手前出す。



ひと休み

玄米ニギニギをパー・グー・ニギニギする。また、疲れた肩や腰などを玄米ニギニギで叩いて筋肉をほぐす。