

カラダほぐし体操

Stretching Exercise

難易度 ★★★★★
満足度 ★★★★★



ゆっくり呼吸をしながらストレッチをすると、自然と体が温まります。
雨の日や寒い日の室内活動にもおすすめです。

必要な道具

- ヨガマット

活動のコツ

- ★ 体を動かしている間は、常に**ゆっくり呼吸**をするよう心がけてください。
- ★ 体操を始める前に、**アロマの香り**を嗅ぐと、脳が活性化し、気持ちよく呼吸と動きを合わせられます。
- ★ 無理に姿勢をとろうとせず、気持ちのいいところでやめましょう。

配慮のポイント

- 体操を始める前に、呼吸のタイミングを伝える合図を決めておきましょう。

たとえば...

肩に軽く触れる
＝息を吸う



肩を軽くさする
＝息をはく



- 説明の時間と、体を動かす時間は分けてみましょう。
コミュニケーション手段が、触手話や手書き文字など触覚を活用している場合、動きながら説明を聞くことが難しいためです。

Steps 手順

前屈

- 1 足を伸ばして座る

- 2 体を前に倒す

呼吸
はく

- 3 10秒間キープ

呼吸
吸う&はく

- 4 元の姿勢に戻る

呼吸
吸う

背中が丸まらないようにしましょう



ひねり

- 1 足を伸ばして座る
- 2 左足を右足の外側に置く
- 3 上半身を左にひねる
- 4 10秒間キープ
- 5 元の姿勢に戻る

呼吸
はく
呼吸
吸う&はく
呼吸
吸う



下半身は動かさず、上半身だけが後ろを振り向くようなイメージでひねります

足を組み換えて、反対側も同様に行う

腰が痛いので体をひねるのは難しかった。腕だけをひねったけど、気持ちよかった。



全盲ろう

後屈

- 1 うつぶせになる
- 2 両手を肩の下に置く
- 3 両腕を伸ばし、胸を床から持ち上げる
- 4 10秒間キープ
- 5 元の姿勢に戻る

呼吸
はく
呼吸
吸う&はく
呼吸
吸う



背筋が伸びてスッキリした気がする。家に帰ってもやろうと思う。



全盲ろう

仰向け

- 1 仰向けになる
- 2 5分～10分程そのまま

呼吸
吸う&はく

目を閉じて全身の力を抜きましょう



弱視難聴

最後にこのポーズをしたら気持ちよかった。

参加者の感想

毎週参加して、だんだん体が柔らかくなった。また体が硬くならないように、これからも続けたい。



全盲難聴

始める前にアロマの香りを嗅いだので、気持ちよく呼吸ができた。



弱視ろう

足を怪我して趣味のランニングができなくなったが、これなら自宅でできそう。色々なポーズを覚えたい。



弱視難聴

アロマ&てもみ

Aroma Oil & Hand Massage

難易度 ★★☆☆☆

満足度 ★★★★★



アロマの香りを楽しみながら、手をもんでみましょう。
手が温まり、全身もぽかぽかしてきます。

材料

- ① エッセンシャルオイル(精油)
- ② キャリアオイル

必要な道具

- ハンドタオル



準備

◀ エッセンシャルオイルとキャリアオイルを混ぜる ▶

◆ 天然100%のエッセンシャルオイル(精油)をおすすめします。

「エッセンシャルオイル」に似た「アロマオイル」というものがありますが、
「アロマオイル」の多くは天然100%ではありません。

◆ エッセンシャルオイルは直接肌につけず、必ずキャリアオイルと混ぜて薄めてください。

初めの場合、まずは0.5%程度の低濃度で作ってみましょう。

(例) キャリアオイル50ml にエッセンシャルオイル0.25ml(5滴)を混ぜると約0.5%濃度になります。
濃度が高いと肌に刺激となる可能性がありますので、ご注意ください。

活動のコツ

★ アロマを使ったてもみを行う前に、
「香り」に興味をもつような活動を取り入れるといいでしょう。

たとえば...

『好きな香りは何ですか?』

- ① 自分の好きな香りを5つ書き出す
- ② 書き出した香りをそれぞれ発表する
- ③ その香りを好きな理由や、香りにつながる思い出を話し合う

★ 好みの香りを嗅ぐことで、気持ちがリラックスしたり、
疲れが和らいだりします。

★ 使用するアロマは、
参加者に好みのものを選んでもらいましょう。



Steps

手順

① オイルを手全体にのばす

10円玉くらいでOK。
両手の平・甲、指の間になじませる。

② 手首をまわす

③ 指と指の間をもむ

④ 指をもむ

付け根から指先まで、円を描くように。

⑤ 爪の根本をもむ

軽く押さえてからシュッとひっぱる。

⑥ 手の甲をもむ

指と指の間から手首に向かう。

⑦ 手全体をやさしくもむ

手の甲に円を描くように。

注) 体質には個人差があります。
気分が悪くなる、肌が荒れるなど、
オイルが体に合わない場合は無理に使用しないでください。



配慮のポイント

- もむ位置や強さは、盲ろう者の手を実際にもんで伝えましょう。
- 気持ちいいと感じるリズムで押したり離したりしてみましょう。

香りのコラム

◆ 香りの種類とその効果 ◆

レモングラス

すっきりした草の香りと、
レモンを感じさせる香り。

精神を高揚させ、
活力、集中力を
高めたいときに。

胃腸の調子の改善
や、筋肉痛などに。

開いた毛穴の
引き締め、
ハリのある肌へ。

ラベンダー

さわやかで
フローラルな香り。

深いリラックスや
安眠したいときに。

筋肉痛や
頭痛、胃痛、
月経痛などの痛み
免疫力強化に。

火傷の手当、
ニキビや傷の回復、
スキンケア、
ヘアケアに。

ペパーミント

スッキリしたミントの
香りでリフレッシュ。

眠気覚ましや、
アイデア、
ひらめきに。

乗り物酔いや
二日酔いの吐き気、
鼻づまりや
花粉症に。

日焼けや
かゆみ、
虫に刺され
たときに。

オレンジスイート

果実そのままの
スウィートな香り。

気分を
明るくしたい、
ぐっすり眠り
たいときに。

下痢や便秘、
食欲がないときに。

肌を整えたいときに。
(老廃物を排出)

参加者の感想

肩こりに効くと聞いたので、
一生懸命やった。
これから続けるのが楽しみ。



全盲ろう

オレンジとミントを混ぜた香りは
とても優しい香りだと思った。
なめらかにすべって、
手がぼかぼかになった。



弱視ろう

もみ方を教えてもらうとき、
支援者に手をもんでもらって、
気持ちよかった。
今度は私が家族にして
あげようと思う。



弱視難聴

バランスボール Balance Ball

難易度 ★★★★★☆
満足度 ★★★★★★



バランスボールとは、エクササイズ用のボールのことです。ボールに座ってはずむことで、体幹の強化が期待できます。大きなボールではずんで楽しみましょう。

必要な道具

- バランスボール(直径55cm～65cm)

<ボールの目安>

直径55cm:身長150cm～165cm

直径65cm:身長165cm～185cm

配慮のポイント

説明の時間と体を動かす時間は、分けましょう。
コミュニケーション手段が
触手話や手書き文字など触覚を
活用している場合、動きながら説明
を聞くことが難しいためです。

活動のコツ

無理に動きを合わせようとせず、
自分のペースではずみましょう。

Steps 手順

ボールに慣れる

1 椅子に浅く腰かける

股関節を大きく開くと安定します。

2 両足を肩幅より大きく広げ、 ボールを足元に置く



3 息を吐きながら、 前方にボールを転がし、前屈する

体の力を抜いて、肩甲骨の周りを伸ばしましょう。

4 息を吸いながら、元の姿勢に戻る



◆ 応用編 ◆

前屈と同じ方法で、左右にボールを転がすと、体の脇が伸びます。

はずみながらエクササイズ(腕を伸ばす運動)

《基本動作》

ボールに座って軽くはずみ、ボールの両脇を叩く



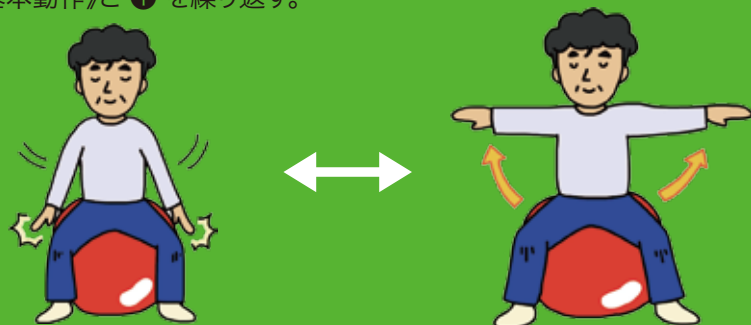
ポイント!

- ひざの角度は90度よりも広め
- つま先は少し外側
- 骨盤を立てる
(腰を反らさず、坐骨で座る)

- 転倒しないように、慣れるまで椅子の背を支えにしましょう
- はずみ続けると、持久力がアップします

① 両手を肩の高さに伸ばす

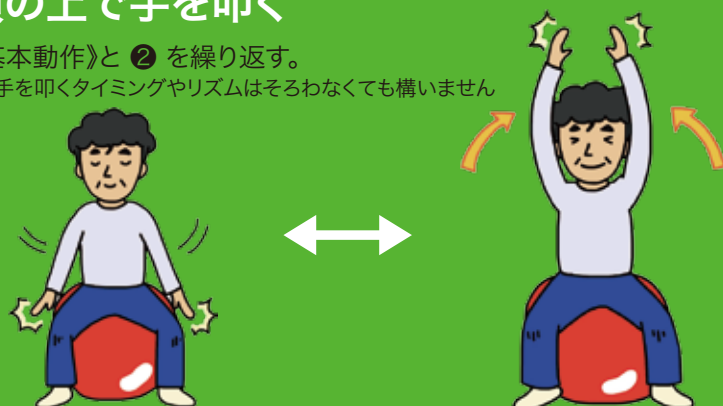
《基本動作》と①を繰り返す。



② 頭の上で手を叩く

《基本動作》と②を繰り返す。

※ 手を叩くタイミングやリズムはそろわなくても構いません



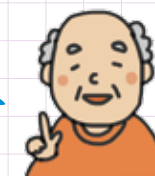
◆ 応用編 ◆ 手を離し、骨盤を立てて座り、背筋を伸ばすと体幹の強化につながります。



弱視難聴

ボールのはずみを利用して動くコツがつかめて楽しかった。

普段の生活で正しい姿勢を意識したら、腰の痛みが軽くなった。



全盲難聴

ストレッチ

① ボールの前で体育座りをする

体が安定したら、力を抜いてリラックスしましょう

② 上半身の力を抜いて、ボールにもたれかかる

③ 元の姿勢に戻る



参加者の感想

動きが分かりにくかったときに、その姿勢を触らせてもらって確認したら分かりやすかった。



全盲ろう

バランスボールは初めてだったが、はずむのが楽しかった。いい運動になった。



弱視ろう

バランスをとるのが難しかったが、今後も自宅で少しずつ続けていきたい。



弱視ろう

じゃんけんゲーム

Paper-scissors-rock Game

難易度 ★★★★★
満足度 ★★★★★



たかがじゃんけん、されどじゃんけん。
シンプルですが、とても盛り上がります。

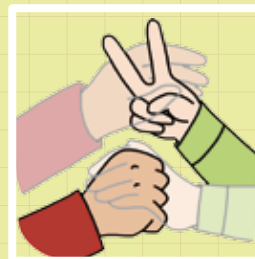
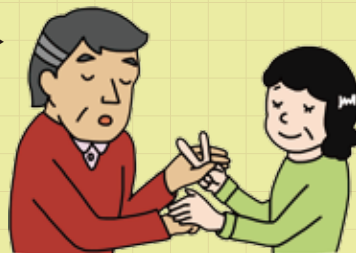
活動のコツ

<じゃんけんを出すタイミング>

事前に相談しておくといいでしょう。
たとえば、1・2・3と3回リズムを取って、
3回目で出すとタイミングが合わせやすくなります。

<じゃんけんの確認>

右手でじゃんけんをして、
左手で相手の手を触ると、
盲ろう者同士で楽しく
じゃんけんができます。



Steps 手順

じゃんけんゲーム

① じゃんけんをする



② 勝った人は両手を腰に当て、 胸をはり威張った姿勢をとる 負けた人は勝った人の周りを1周まわる

勝った回数を集計し、1番多く勝った人を発表すると盛り上がります。



注) 移動中にぶつからないように、走ったり急な動きをしないようにしましょう。

じゃんけん進化ゲーム

じゃんけんに勝つと、「たまご→にわとり→ゴリラ→人間」の順に進化をします。
同じ状態の人としかじゃんけんができません(たまごとたまご、ゴリラとゴリラなど)。
じゃんけんに負けると「たまご」に戻ります。1番早く「人間」になれる人は誰でしょうか。

① 「たまご」の姿勢で歩き、
出会った人とじゃんけんをする



② 勝った人は「にわとり」、
負けた人は「たまご」のまま



③ にわとり同士じゃんけんをし、
勝った人は「ゴリラ」になる
負けた人は「たまご」に戻る



④ ゴリラ同士でじゃんけんをし、
勝った人は「人間」になる
「人間」になったらゆったりと練り歩き、
自分の席に戻る



進化していく
身振りが
楽しかった。



全盲難聴

ポイント!

たまごのときは「たまごたまご」、
にわとりは「コケコケ」、
ゴリラは「ウホウホ」、
人間は「アッハッハッハ」と
声を出すとより楽しめます。

参加者の感想

初めて盲ろう者同士で
じゃんけんをした。
どうやるのかと思ったが、
お互いの手を触って確認
しながらじゃんけんができた。



弱視ろう

この年になってじゃんけんで
ハッスルするとは思ってもいなかった。
またぜひやりたい。



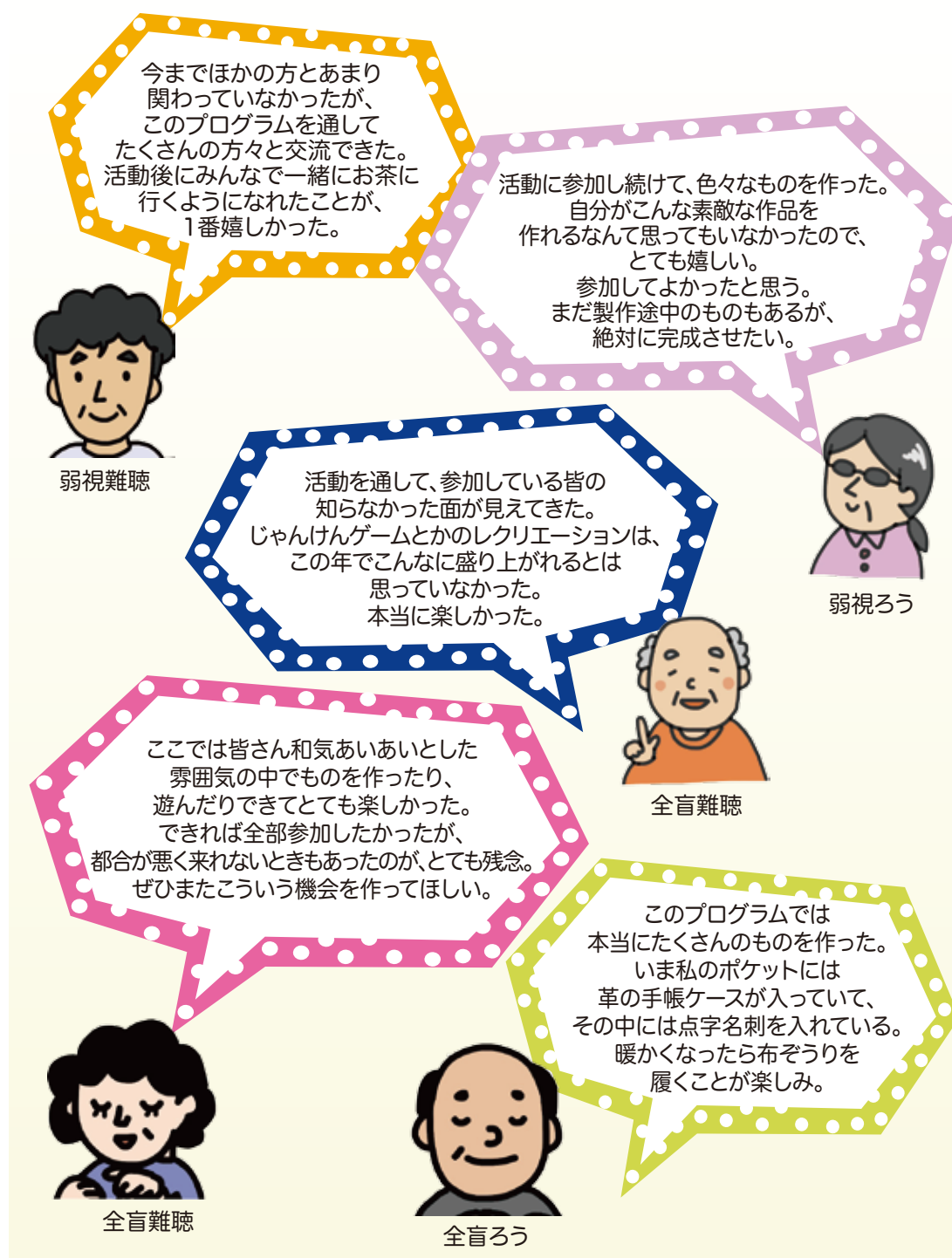
弱視難聴

ゲームで皆と交流できて、
とても楽しく、
気持ちがすっきりした。



全盲難聴

参加者の感想



発行・作成：認定NPO法人 東京盲ろう者友の会

〒111-0053 東京都台東区浅草橋 1-32-6 コスモス浅草橋酒井ビル 2 階
 電話 03-3864-7003 ファックス 03-3864-7004
 Eメール tokyo-db@tokyo-db.or.jp
<http://www.tokyo-db.or.jp/>

協力：社会福祉法人 全国盲ろう者協会
 特定非営利活動法人 モンキーマジック
 特定非営利活動法人 バリアフリー映画研究会
 東京大学先端科学技術研究センター 福島研究室

編集：鈴木 秀一郎

デザイン：クヌギデザインオフィス

発行年月日：2017 年 3 月 30 日