

## 宿題

## 宿題実施状況

ホコリハ **G** **リズム足踏み運動** 20回×1セット  
 歩行時のリズム感を鍛える運動です。  
 不安な場合は座位で行ってください。

- 1 手すりを持ちバランスを取ります。
- 2 姿勢を正し、片足ずつを高く上げます。
- 3 左右交互に20回をリズムよく声を出しながら行います。  
 足は90度まで高く上げましょう。  
 姿勢が前かがみ・後ろかがみにならないように注意！



動画 (YouTube) で確認  
 「おすすめのホコリハ」の  
**G-1** リズム足踏み運動

### 効果

- ✓ リズム良く行うことで歩行が安定する効果があります。
- ✓ 歩行時の足の上がり良くなり、つまづきにくくなります。

### ポイント

- ✓ 回数を声に出して数えながら、リズム良く行うと効果的です。

### 座位で行う場合

- 1 椅子に浅く座ります。
- 2 姿勢を正し、片足ずつを高く上げます。
- 3 左右交互に20回をリズムよく声を出しながら行います。  
 姿勢が前かがみ・後ろかがみにならないように注意！



動画 (YouTube) で確認  
 「おすすめのホコリハ」の  
**G-2** リズム足踏み運動 (座位)

### 効果

- ✓ リズム良く行うことで歩行が安定する効果があります。
- ✓ 歩行時の足の上がり良くなり、つまづきにくくなります。

### ポイント

- ✓ 回数を声に出して数えながら、リズム良く行うと効果的です。

月	内容	配布数	提出数	提出率	提出者の最大実施回数 提出者×月の日数	提出者の実施回数 提出者×宿題を行った日	提出者の実施率
3月	立ち上がり運動	72	23	32%	713	517	73%
4月	足踏み運動	73	25	34%	750	565	75%
5月	かかと上げ運動	76	26	34%	806	598	74%
6月	足開き運動	76	19	25%	570	481	84%
7月	片足立ち運動	76	25	33%	775	622	80%
8月	リズム足踏み運動	85	19	22%	589	447	76%
9月							
10月							
11月							
12月							
1月							
2月							
1年	12ヶ月間の宿題	458	137	30%	4203	3230	77%

## 宿題を終えた後の感想等を書いて下さい。(抜粋)

- ★日々暑いですがガンバリました (本人)
- ★プリントが大きい方が見えやすいので大きくしてほしい (本人)
- ★かんたんだった (本人)
- ★立って手すりを持ち運動しました。暑い日が続きましたが運動が単純だったので頑張れました (本人)
- ★8月は1日も休まないで歩きました (本人)
- ★足が軽くなった感じがします (本人)
- ★右足が痛いので片足のみしました (本人)
- ★今月の運動プラス覚えている運動もしました (本人)

- ★体操はせず歩くだけにしました (本人)
- ★痛くない方の足で取り組みました (本人)
- ★たいぎかったけど職員のはげましでがんばりました (本人)
- ★立ってやるのを挑戦しようと思いましたが、怖かったの座ってしました (本人)
- ★QRコードのユーチューブ動画でやってみました (本人)
- ★毎日、声を出しながら楽しんでいました。宿題良かったと思います (家族)
- ★デイケアでたくさん歩いて記念写真もらったと言い、写真を見せてくれました。楽しい企画をありがとうございます (家族)