

月刊デイ WEB連載
自宅でできる体操
レッツ！家リハ！

「トイレ動作」

～上肢・下肢の柔軟性を高め
トイレ動作を行うための体操～

体操を行う際の注意点

- ・痛みのない範囲で行いましょう
- ・体調不良や痛みがある場合は中止し、リハビリ職や医師の判断を仰ぎましょう
- ・体操の回数は10回1セットを目安にし、体力に合わせて増減してください
- ・転倒、転落に注意しましょう

考案：松本リハビリ研究所

所長 松本 健史（理学療法士）

（月刊デイお役立ちツールDVD1月号）

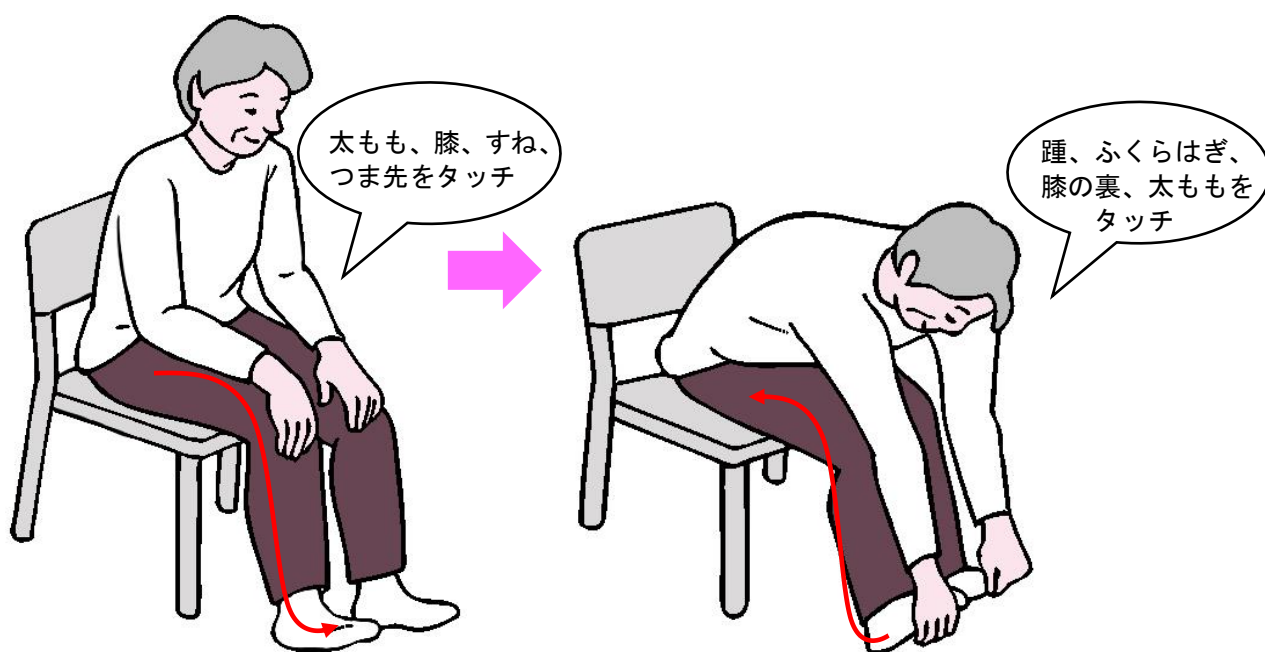
月刊デイのホームページに、この体操の解説を掲載しています。

<https://daybook.jp/iereha/>

足タッチ ストレッチ

回数 10回

1. イスに座り、ゆっくりとお辞儀するように、両手で太ももから膝、すね、つま先をタッチします。
2. 今度はつま先から踵、ふくらはぎ、膝の裏、太ももをタッチします。
3. 1～2を1回として、10回行います。



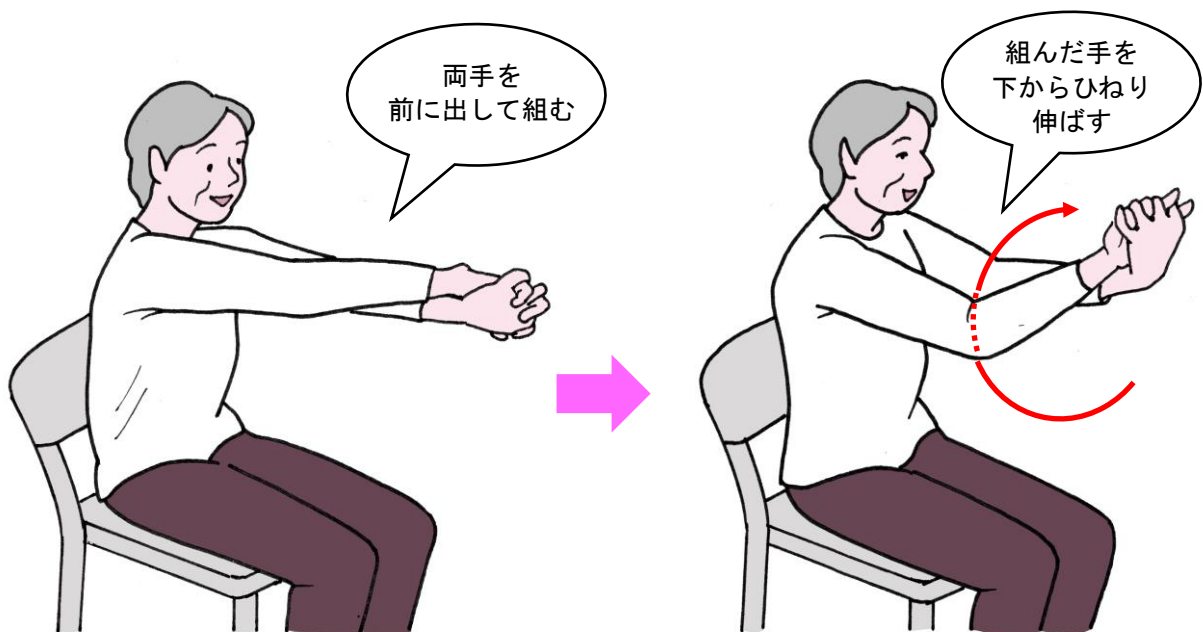
効果

腕の柔軟性を高め、ズボンを上げ下げする動作をスムーズに行えるようになります。

腕のストレッチ

回数 左右各 10 回

1. 両手を外側へ向けて前に出し、交差させて手を組みます。
2. 肘を曲げて、下から腕をひねり、伸ばします。
3. 1～2を10回繰り返し、1の手を組み替えて同様に行います。



効果

手首・肘・肩にかけての腕の柔軟性を高めます。

立ち上がり
不安がある方向け

ズボンの上げ下げ体操①

回数 左右各 10 回

1. イスに座り、体を傾けて片方のお尻を浮かせます。
2. お尻を浮かせた方の手で、お尻を上から下にさすります。
3. 1～2を左右交互に繰り返していきます。



効果

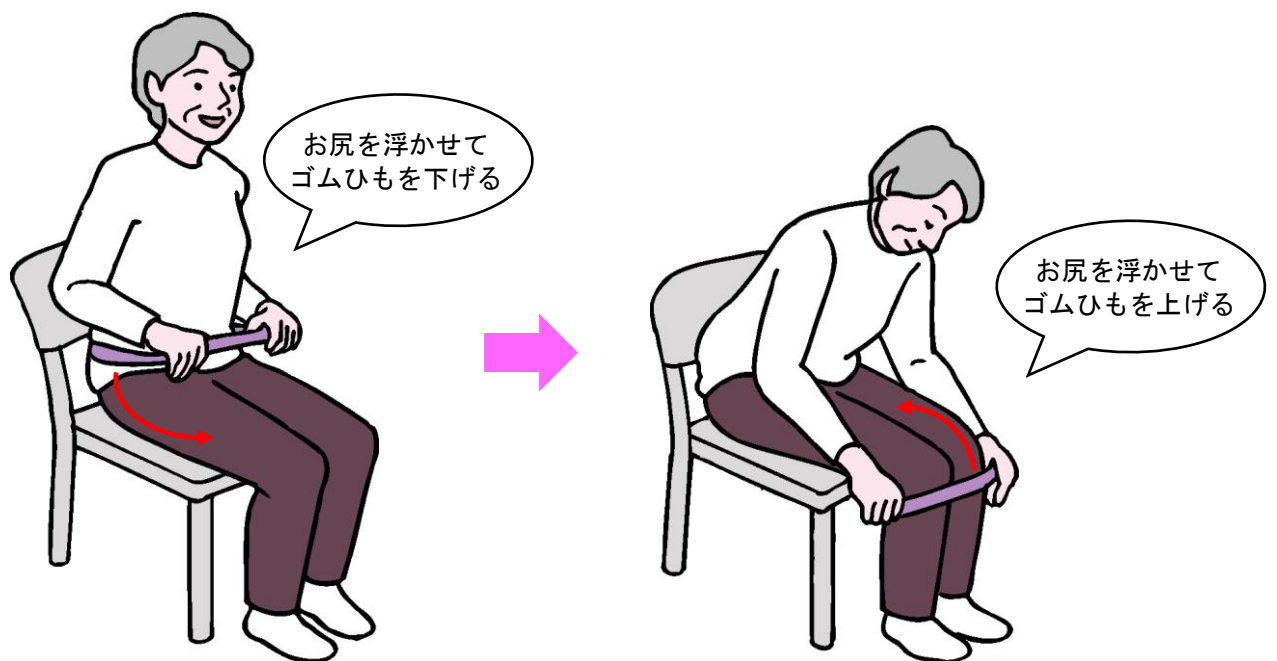
座っているときのバランス機能を高め、片方ずつお尻を浮かせてズボンを上げ下げする動作やお尻を拭く動作の練習になります。

ズボンの上げ下げ体操②

回数 10回

☆準備するもの…ゴムひもを輪にしたものなど

1. ゴムひもをお腹に巻いて、イスに座ります。
2. お尻を浮かせて、ゴムひもを膝の辺りまで下げます。
3. 再びお尻を浮かせて、ゴムひもをお腹まで戻します。
4. 2～3を繰り返し行います。



効果

足の筋力や腕の柔軟性を高め、ズボンを上げ下げする動作の練習になります。

お尻拭き動作体操

回数 10回

1. イスから立ち上がって、中腰の状態になります。
2. 両手で円を描くようにお尻全体をさすります。



効果

足の筋力や腕の柔軟性を高め、お尻を拭く動作やズボンを上げ下げする動作の練習になります。

水流し動作体操

回数 左右各 10 回

1. イスに座り、両手を膝に置いて姿勢を正します。
2. 上体を左へねじりながら、右手を左後ろへ伸ばします。
3. 反対側も同様に行います。



効果

水を流すときに必要な体の回旋がしやすくなり、座ったまま洗浄レバーに手を伸ばす動作の練習になります。