

# 身体を感じ方を通して脳と対話する練習法



脚のリハビリ  
全41メニュー

手のリハビリ  
全12メニュー



## 専門家による全てのメニューを紹介します!

脳卒中片麻痺による運動機能障害のリハビリテーションに携わってきた「動きのコツ® 研究所リハビリセンター」が提供する、機能回復のための練習の全メニューを紹介

脳卒中後の病院リハビリテーションを終えて自宅に戻った方々を対象に、**発症から180日後の改善をあきらめないこと**をモットーとして、**特別な道具や設備を必要としない自宅の環境**のなかで、**身体の動き方のコツを自分で体感**しながら、**独力で進めることのできる練習方法**を開発。

その練習方法を下肢(脚部や足部)と上肢(手)のブロックに分け、それぞれの練習メニューをイラストとテキストで丁寧に解説しています。

**病院でのリハビリテーションを終了した当事者**、**在宅での機能訓練を行うセラピスト**に最適な一冊です。

最新刊

# 動きのコツを教えます

## 自宅でできる脳卒中当事者のリハビリ・ガイド

生野達也(理学療法士・動きのコツ® 研究所リハビリセンター代表) ● 著 ● B5・220頁 定価3,850円(本体3,500円+税10%) ISBN978-4-7639-1093-6

人間の脳は、途絶えることなく変化し続ける力を秘めています。その潜在力を生かすためには、本人が自身の身体の動く感覚に耳を傾けながら、それを実際の身体の動きに引き出すためのコツが必要です。

そのコツを提供するために書かれたのが本書であり、自分自身の身体感覚に耳を傾けることから出発する、自宅でできるリハビリテーションのガイドブックです。



## 【第1章】リハビリのための脳科学

\*リハビリの目的は脳を書き換えること

[ステップ1] 麻痺している側の手足を生活で使う

[ステップ2] 身体感覚を意識する

[ステップ3] がんばらずにゆっくり動く

[ステップ4] 簡単な動きから始める

## 【第2章】具体的なリハビリの進め方

①リハビリ前の状態を確認する

②動きにさそふの原因を知る

③リハビリをする

④リハビリ後の状態を確認する

⑤リハビリ方針を決める

## 【第3章】ひとりできるリハビリ 脚編

【場面別】脚のリハビリ

1 動きの難易度：高・内反の方向け「(歩く基礎) 内反」

2 動きの難易度：中・内反の方向け「(立つ基礎) 立位左右重心移動」

3 動きの難易度：低・内反の方向け「(立ち上がり) 基礎) 屈曲相と伸展相」

4 動きの難易度：低「(座る基礎①) 左右重心移動」

5 動きの難易度：低「(座る基礎②) 骨盤前後傾」

6 動きの難易度：高・ひざ折れの方向け「(歩く基礎) ひざ折れ・クワフトゥー」

7 動きの難易度：中・ひざ折れの方向け「(立つ基礎) 立位左右重心移動」

8 動きの難易度：中・ひざ折れの方向け「(立ち上がり) 基礎) 屈曲相と伸展相」

9 動きの難易度：高・反張ひざの方向け「(歩く基礎) 反張ひざ」

10 動きの難易度：中・反張ひざの方向け「(立つ基礎) 立位左右重心移動」

11 動きの難易度：低・反張ひざの方向け「(立ち上がり) 基礎) 屈曲相と伸展相」

12 動きの難易度：高・「(歩く基礎) ふんまわし、ひっかかり、足が重い」

13 動きの難易度：低「(座る応用) 食事中に左右に手を伸ばす」

14 動きの難易度：低「(座る応用) 食事中に斜めうしろへ

手を伸ばす」

15 動きの難易度：低「(座る応用) トイレで大便を緊張する」

16 動きの難易度：低「(座る応用) トイレで座ってお尻を拭く」

17 動きの難易度：低「(立ち上がり) 応用) 手すりの使い方による難易度調整」

18 動きの難易度：中「(立ち上がり) 応用) 椅子とソファの違い」

19 動きの難易度：中「(立つ応用) 立って歯磨き」

20 動きの難易度：中「(立つ応用) キッチン 前かがみで洗う物」

21 動きの難易度：中「(立つ応用) キッチン 横に手を伸ばす」

22 ①動きの難易度：中「(立つ応用) キッチン しゃがむ」

22 ②動きの難易度：中「(立つ応用) キッチン しゃがんで横に手を伸ばす」

23 動きの難易度：中「(立つ応用) キッチン 斜めうしろに手を伸ばす」

24 動きの難易度：中「(立つ応用) キッチン 背伸びして上の棚に手を伸ばす」

25 ①動きの難易度：中「(立つ応用) キッチン 麻痺している側への横歩き」

25 ②動きの難易度：中「(立つ応用) キッチン よい側への横歩き」

26 動きの難易度：中「(立つ応用) トイレのレバーに手を伸ばす」

27 動きの難易度：中「(立つ応用) トイレでお尻を拭く」

28 動きの難易度：中「(立つ応用) トイレでスポンの上げ下げ」

29 動きの難易度：中「(立つ応用) 洗濯物を干すためにベランダの段差をまたぐ」

30 動きの難易度：中「(立つ応用) 電車やバスでバランスを取る」

31 動きの難易度：高「(歩く応用) うしろ歩き」

32 動きの難易度：高「(歩く応用) 階段のほり」

33 動きの難易度：高「(歩く応用) 階段降り」

34 動きの難易度：高「(歩く応用) 速く歩く(横断歩道)」

35 動きの難易度：高「(歩く応用) 坂道のほり」

36 動きの難易度：高「(歩く応用) 坂道くだり」

37 ①動きの難易度：高「(歩く応用) 横斜面を歩く・斜面が麻痺している側下がり(麻痺している側が斜面の下がっているようになる)の場合」

37 ②動きの難易度：高「(歩く応用) 横斜面を歩く・斜面が麻痺している側上がり(麻痺している側が斜面の上がっているようになる)の場合」

38 動きの難易度：高「(歩く応用) 砂利道、砂浜の場合」

## 【第4章】ひとりできるリハビリ 手編

【場面別】手のリハビリ

1 動きの難易度：高「(あまり動かない方) 机の上に置いた紙を麻痺している側の手で押さえて書く」

2 動きの難易度：中「(あまり動かない方) 座った姿勢で麻痺している側の手をラクに机に置く」

3 動きの難易度：低「(あまり動かない方) 座った姿勢で麻痺の手をラクに太ももに置く」

4 動きの難易度：高「(ある程度動くけれど使いにくい方) 麻痺している側の手でスプーンを使って食べる、食材なし→食材ありへ」

5 動きの難易度：中「(ある程度動くけれど使いにくい方) 麻痺のある手でスプーンを使って机上を移動させる」

6 動きの難易度：高「(ある程度動くけれど使いにくい方) 麻痺している側の手でスプーンを使って食べる、食材なし→食材ありへ」

7 動きの難易度：高「(ある程度動くけれど使いにくい方) ペットボトルを麻痺のある手で持つ飲む、水なし→水ありへ」

8 動きの難易度：中「(ある程度動くけれど使いにくい方) ペットボトルを両手で持つ飲む」

9 動きの難易度：低「(ある程度動くけれど使いにくい方) ペットボトルを両手で少し持ち上げる」

10 動きの難易度：高「(ある程度動くけれど使いにくい方) お皿を口元まで運ぶ、食材なし→食材ありへ」

11 動きの難易度：中「(ある程度動くけれど使いにくい方) お皿を少し持ち上げる、食材なし→食材ありへ」

12 動きの難易度：低「(ある程度動くけれど使いにくい方) お皿を太ももに置く、食材なし→食材ありへ」

## 当社刊行書籍のご購入について

当社の書籍の購入に際しましては、以下の通りご注文賜りますよう、お願い申し上げます。

## ◆書店で

医書専門店、総合書店の医書売場でご購入下さい。一般書店でもご購入いただけます。直接書店にてご注文いただくか、もしくは注文書に購入をご希望の書店名を明記した上で、注文書をFAX(注文受付FAX番号：03-3818-2847)あるいは郵便にて弊社宛にお送り下さい。

## ◆郵送・宅配便で

注文書に必要事項をご記入の上、FAX(注文受付FAX番号：03-3818-2847)あるいは郵便にて弊社宛にお送り下さい。本をお送りする方法として、①郵便振替用紙での払込後に郵送にてお届けする方法と、②代金引換の宅配便とがございまして、ご指定下さい。なお、①②とも送料がかかりますので、あらかじめご了承下さい。

## ◆インターネットで

弊社ホームページ <http://www.kyodo-isho.co.jp/> でもご注文いただけます。ご利用下さい。

(キリト線)

## 注文書(FAX: 03-3818-2847)

書名		定価	冊数
動きのコツを教えます 自宅でできる脳卒中当事者のリハビリ・ガイド		3,850円 (本体3,500円+税10%)	
フリガナ			
お名前			
お届け先 ご住所	〒□□□□-□□□□		
電話番号	電話 ( ) - ( ) , ファックス ( ) - ( )		
Eメールアドレス	@		
購入方法	<input type="checkbox"/> 郵送 (代金払込後、郵送) <input type="checkbox"/> 宅配便 (代金引換) 【配達ご希望日時：平日・土日、午前中・14～16時・16～18時・18～20時・19～21時】 <input type="checkbox"/> 書店でのご購入【購入書店名： 都道府県 市区町村 書店】		
新刊のご案内および図書目録などの弊社出版物に関するお知らせを、郵送または電子メールにてお送りする場合がございます。 <input type="checkbox"/> 希望する 記入していただいた住所およびメールアドレスに弊社からのお知らせをお送りしてもよろしいですか? <input type="checkbox"/> 希望しない			

