

平均介護度3.5のお年寄47名から

「またやって!!」と大絶賛される

マスクマン体操マニュアル①



介護老人保健施設
ケアセンターゆゆう
安藤祐介

静岡県焼津市田尻4
Tel:054-625-0321
Fax:054-625-0322

原則一. たのしい雰囲気を最優先すべし!

原則二. 大げさにやってピエロと化すべし!

原則三. 「〇〇さんばっちり!」と個人名で称賛すべし!



【手の体操】

①ツカミ・導入
とにかく大げさに
「肩こりが治ります!」
「夜ぐっすり眠れます!」
握手してまわる



②肩まわし
うしろ10回 まえ10回
「うしろが得意な人は
将来後ろで手を組んで
歩くそうですよ」
※歩く姿を再現する



③肘のばし
一緒にカウントしてもらう
グーパー10回
パーグー10回
「なぜかチョコが
出てる人がいましたね」



④手首まわし
うねうね色々まわす
「手首がかたい人は
財布のヒモがかたい!」
「あとアタマもかたい!」



⑤腕のばし
前上下左右1回ずつ
「これだけ伸びれば
となりの人のご飯にも
楽々手が届きますね」



【お腹の体操】

①ツカミ・導入
「ご飯がますます
おいしくなります!」
「声がますます
美しくなります!」



②腕組ブンブン
左右10回
腕が動けばお腹も動く!
「さあ、となりのおばあさんを
退治しましょうか」



③腕組クルクル
大きな〇を描くように
麻痺の手もご自分で持つ
左右10回
「すっごいいびつな
丸の人がいましたね」



④お腹のばし 5回
手を頭のうしろへ
大変なら頭のとっぺんまで
「お年を考えながら
やってくださいね」
「胸をはって! うっふ〜ん」



⑤胸はり 5回
船を漕ぐように 体全体で
グイッとカブよく腕を引く!
「全然船が進まなそうな
人もいましたね」
「背骨が折れるまで〜!」