

MM モフトレ

= モフトレの効果的な使い方 =

モフトレとは？

目指していること

- 1 高齢者の自立した生活の達成を支援すること
- 2 スタッフの方が効果の高いトレーニングを手軽に行えるようにすること



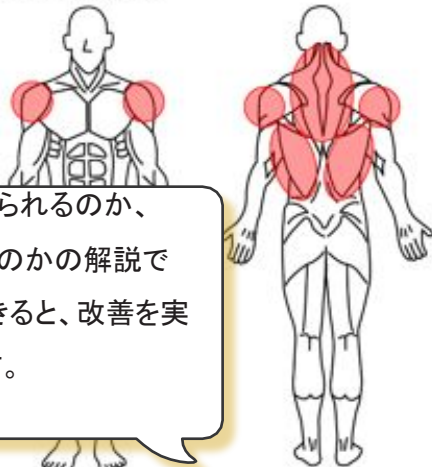
この資料の使い方

モフバンドの
取り付け位置

モフトレ実施前と実施後に
表示される角度と時間の目安

うで上げ下ろし

効果のある部位

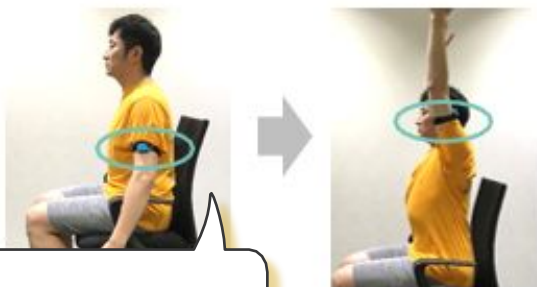


どこの筋肉が鍛えられるのか、
どんな効果があるのかの解説で
す。これを理解できると、改善を実
感しやすくなります。

肩甲骨・肩関節の動きを良くし、上の物を取る動
作や着替えなどに使う、僧帽筋・三角筋前後部・
広背筋を鍛えます。
体幹や姿勢の保持、改善にも効果があります。

代わりの方法

肘が曲がる方は二の腕にバンドを装着してください。



身体状態によって推奨の運動が
できない方の代わりの方法

手首にバンド

目安角度100度 1セットの回数10回

トレーニング実施前

Check! トレーニングの姿勢

Good



背筋を伸ばす

骨盤を起こす

Bad



背中が丸い

骨盤が倒れている

利用者様へ声のかけ方

- ・椅子に浅く座す
- ・背筋を伸ばす
- ・腕は真っ直ぐ

Goodの姿勢を意識する
ことで鍛えるべき筋肉が
正しく鍛えられます。

さい。

トレーニング実施

Good



肘を伸ばす

姿勢を伸ばす

Bad



肘が曲がる

背中が後ろに
反れる

利用者様へ声のかけ方

- ・背筋をしっかりと伸ばしましょう
- ・できるだけ肘は曲がらないように
- ・背中が後ろに反らないように

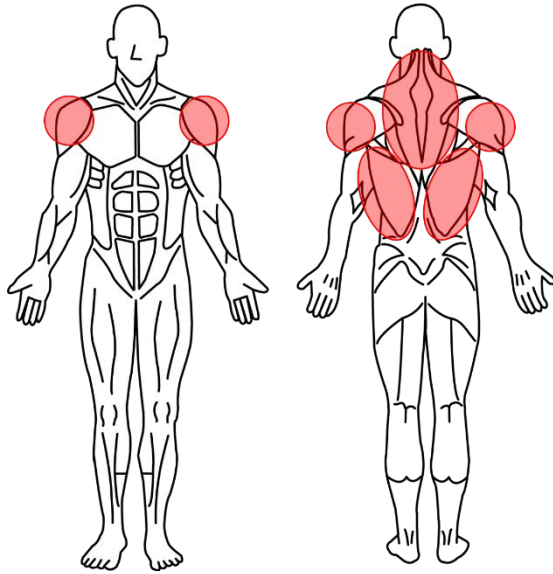
上の解説や姿勢の絵を踏まえた利用者さんへの声
かけ例です。トレーニングを効果的にする上での最
低限の言葉が押さえられています。

うで上げ下ろし

手首にバンド

目安角度100度 1セットの回数10回

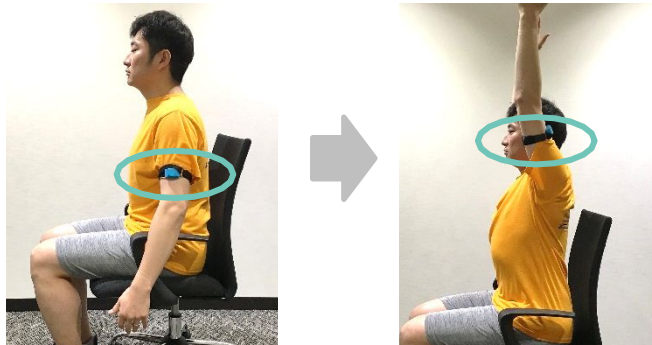
効果のある部位



肩甲骨・肩関節の動きを良くし、上の物を取る動作や着替えなどに使う、僧帽筋・三角筋前後部・広背筋を鍛えます。
体幹や姿勢の保持、改善にも効果があります。

代わりの方法

肘が曲がる方は二の腕にバンドを装着してください。



トレーニング実施前

Check! トレーニングの姿勢

Good

骨盤を起こす



背筋を伸ばす

Bad

骨盤が倒れている



背中が丸い

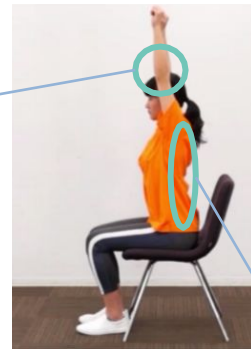
利用者様へ声のかけ方

- ・椅子に浅く座ってください。
- ・背筋を伸ばしましょう。
- ・腕は真っ直ぐにして体の真横にしてください。

トレーニング実施中

Good

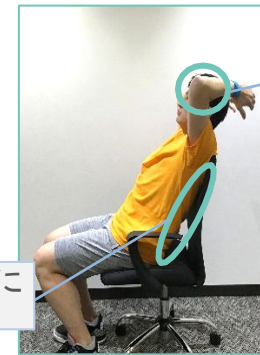
肘を伸ばす



姿勢を伸ばす

Bad

背中が後ろに反れる

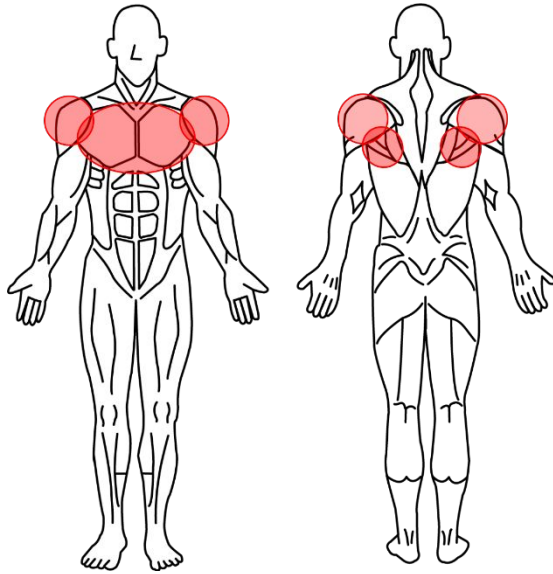


肘が曲がる

利用者様へ声のかけ方

- ・背筋をしっかりと伸ばしましょう。
- ・できるだけ肘は曲がらないようにしましょう。
- ・背中が後ろに反らないようにしましょう。

効果のある部位



肩関節周囲の柔軟性を保ち、服を着替える動作や洗髪の動作などに使う、大胸筋・三角筋前後部・棘下筋を鍛えます。

トレーニング実施前

Check! トレーニングの姿勢

Good



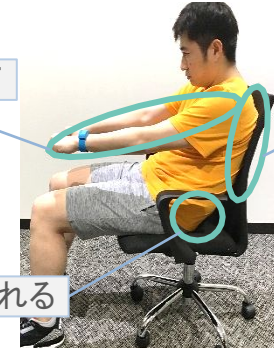
腕と肩が同じ高さ

骨盤を立てる

Bad

腕が肩より下

骨盤が倒れる



背中が丸い

利用者様へ声のかけ方

- ・腕をしっかり前に出して肘を伸ばしましょう。
- ・腕をできるだけ肩と同じ高さにしてみましょう。
- ・背筋を伸ばして、少し浅く椅子に座ってみましょう。

トレーニング実施中

Good



腕と肩が同じ高さ

Bad

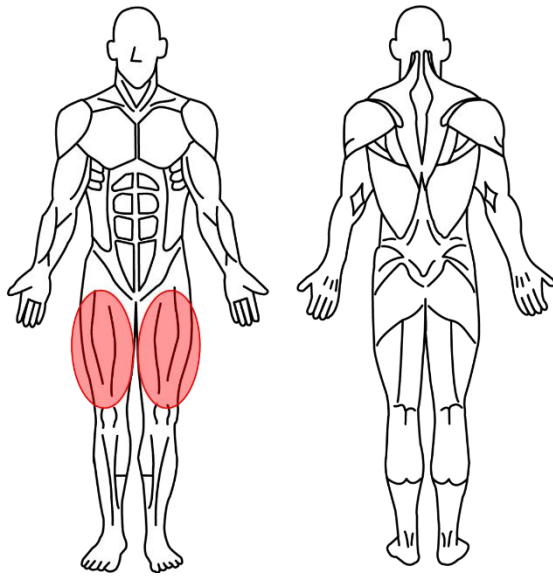


腕が肩より下

利用者様へ声のかけ方

- ・ゆっくりと動かしましょう。
- ・腕をできるだけ体の真横に持っていきましょう。
- ・肩と同じ高さで動かしてみましょう。

効果のある部位



歩行(歩幅の拡大)や立ち座り、階段を上り下りする動作などに使う、大腿四頭筋を鍛えます。

トレーニング実施前

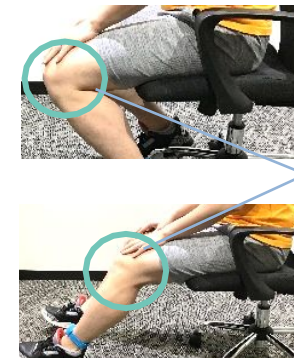
Check! トレーニングの姿勢

Good



左右確認

Bad

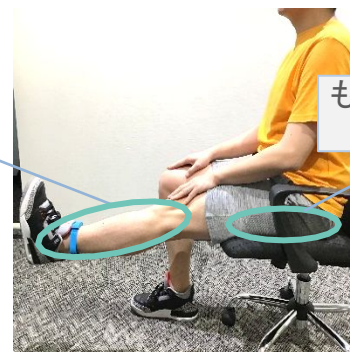


利用者様へ声のかけ方

- ・背筋をしっかりと伸ばしましょう。
- ・膝をしっかりと90度になるように座りましょう。
- ・不安定は人はひじ掛けに手を置いてください。

トレーニング実施中

Good



膝下を伸ばす

ももを座面に
つける

Bad

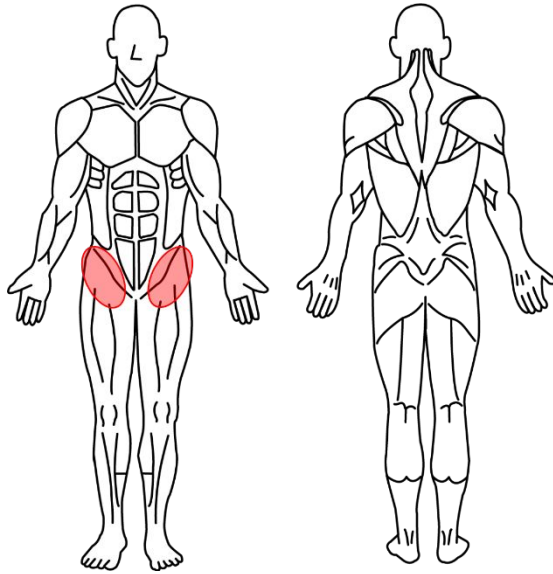


ももが座面から
離れる

利用者様へ声のかけ方

- ・無理をせずゆっくり膝から下を上げてみましょう。
- ・もも裏が椅子から離れない程度に動かしましょう。
- ・脚を戻す時は膝がまた90度になるように戻しましょう。

効果のある部位



歩行や階段の上り下り、入浴時など脚の持ち上げ動作に使う、腸腰筋を鍛えます。
骨盤の位置を安定させる効果があります。

代わりの方法

ももを上げにくい方や不安定方は、背もたれにもたれかかり、ひじ掛けなどに手を置いてももを上げてください。



トレーニング実施前

Check! トレーニングの姿勢

Good

背筋を伸ばす

左右確認



Bad

背中が丸い



利用者様へ声のかけ方

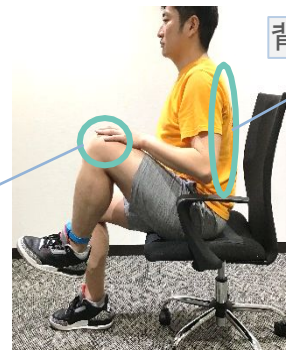
- ・浅く座って背もたれから背中を離しましょう。
- ・脚が上がりにくい人は少し背もたれに背中をつけましょう。
- ・不安な方は椅子のひじ掛けに手を添えてください。

トレーニング実施中

Good

背筋を伸ばす

できるだけ高く上げる



Bad

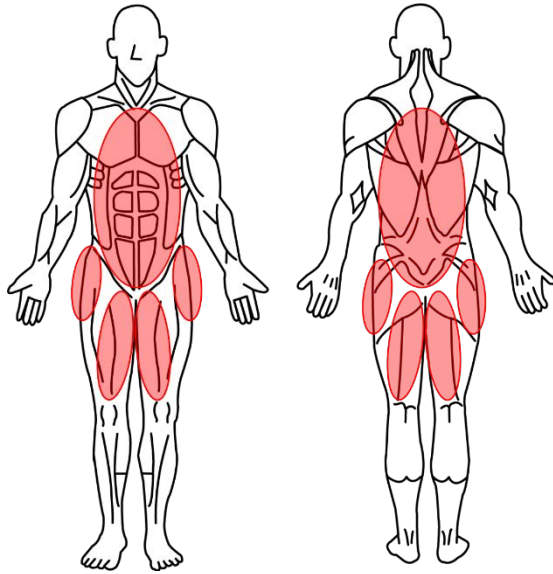
のけぞる反動でももを上げる



利用者様へ声のかけ方

- ・脚が上がりにくい人は少し背もたれに背中をつけながら行いましょう。
- ・不安な方は椅子のひじ掛けに手を添えてください。
- ・反動を使わずにゆっくりももを上げましょう。

効果のある部位



転倒予防・ふんばり(歩行時のバランス維持・挙上範囲拡大)のため、内転筋・外転筋・中殿筋・体幹筋力を鍛えます。

トレーニング実施前

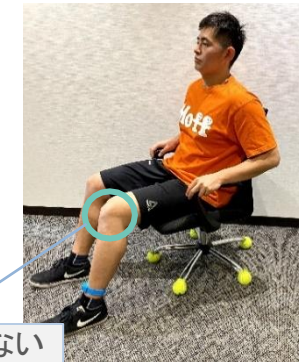
Check! トレーニングの姿勢

Good



膝が90度

Bad



膝が90度でない

利用者様へ声のかけ方

- ・膝は90度になっているか確認しましょう。
- ・できるだけ脚は閉じた状態にしましょう。
- ・背筋を伸ばして、少し浅く椅子に座ってみましょう。

トレーニング実施中

Good



足をしっかりと開く

Bad



体が脚と一緒に動く

利用者様へ声のかけ方

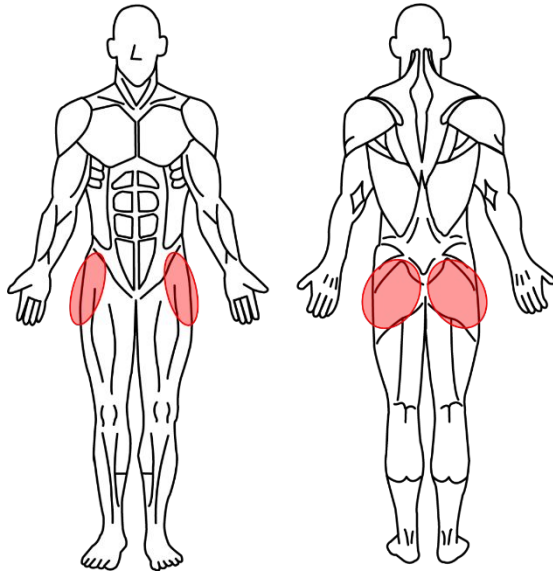
- ・ゆっくりと動かしましょう。
- ・股関節を開くイメージで脚だけを動かしましょう。
- ・体と顔は正面を向いたままになっているか気を付けながら行いましょう。

あし横あげ

足首にバンド

目安角度30度 1セットの回数10回

効果のある部位



転倒予防やふんばりのため、大殿筋・中殿筋・大腿筋膜張筋を鍛えます。
立位バランスや支持性の向上に効果があります。

代わりの方法

立位の難しい方は座位でも可能です。



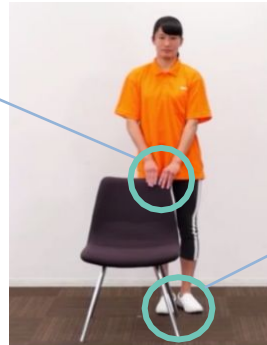
斜め前を出す

トレーニング実施前

Check! トレーニングの姿勢

Good

平行棒などに
掴まる



つま先は正面

Bad



膝が曲がる

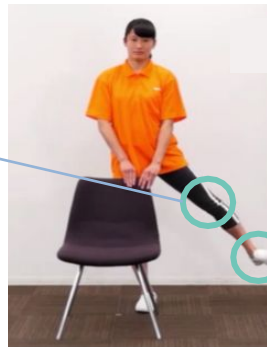
利用者様へ声のかけ方

- ・背筋を伸ばして、安定したものに掴まり立ちしましょう
- ・つま先は正面に向けてください。

トレーニング実施中

Good

膝を伸ばす



つま先は正面

Bad

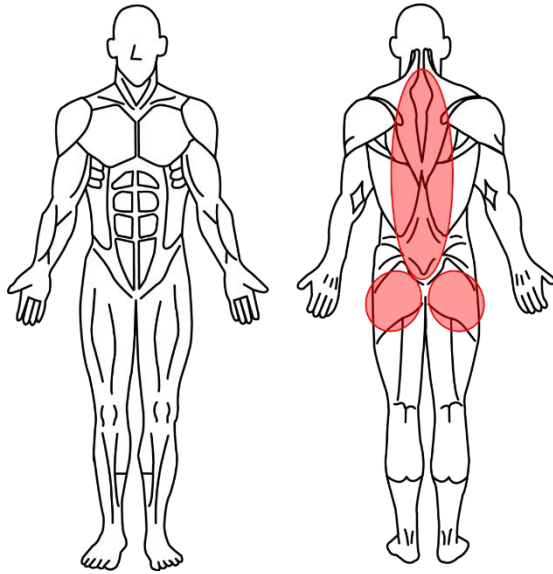


膝が曲がる

利用者様へ声のかけ方

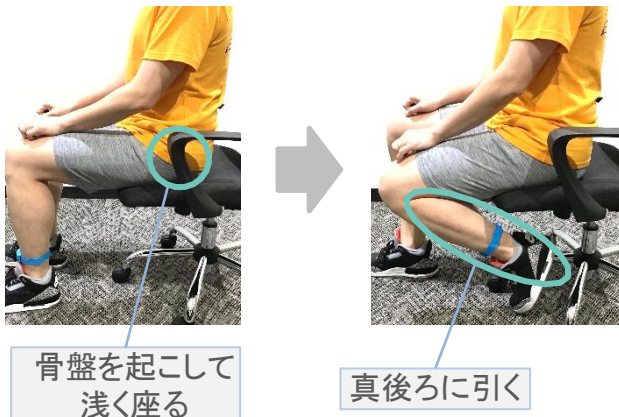
- ・背筋を伸ばしたままで頑張りましょう。
- ・ゆっくりと動かしましょう。
- ・つま先は正面に向けたまま、膝を曲げずに脚は真横に上げましょう。

効果のある部位



歩行や階段を上がったり、椅子から立ち上がったる動作などに使う、脊柱起立筋・大殿筋を鍛えます。
姿勢を保つことにも効果的です。

代わりの方法



骨盤を起こして浅く座る

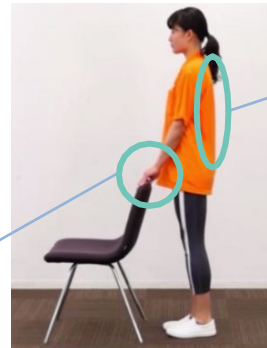
真後ろに引く

トレーニング実施前

Check! トレーニングの姿勢

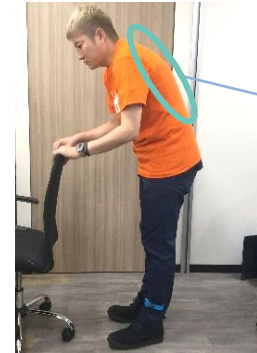
Good

平行棒などに
掴まる



背筋を伸ばす

Bad



背中が丸い

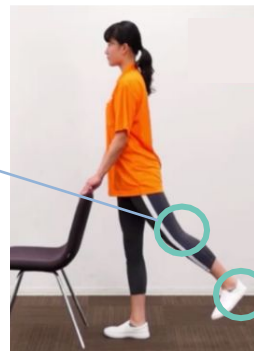
利用者様へ声のかけ方

- ・背筋をしっかりと伸ばしましょう。
- ・安定したものに掴まってください。

トレーニング実施中

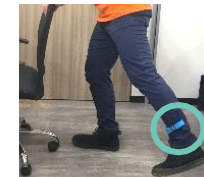
Good

膝を伸ばす



真後ろに引く

Bad



真後ろでない

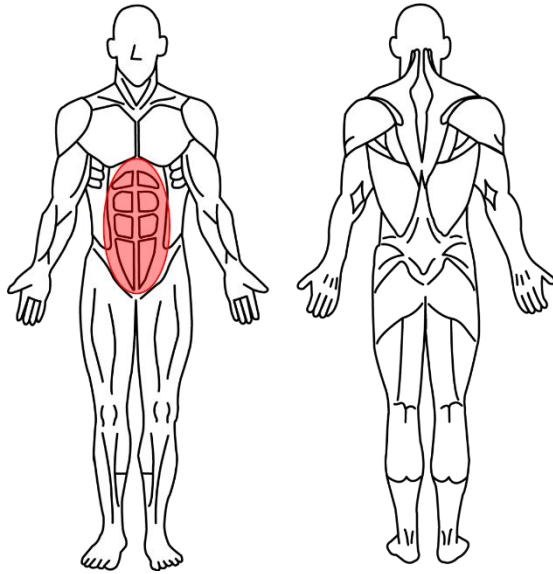
膝が曲がる



利用者様へ声のかけ方

- ・背筋を伸ばしたままで頑張りましょう。
- ・出来るだけ膝を伸ばしたまま真後ろに脚を引っきましょう。

効果のある部位



椅子や車椅子などへの移乗動作に使う、腹直筋を鍛えます。
食事のときの姿勢維持にも効果があります。

代わりの方法

肘を立てて行うことが難しい方は腕をクロスして肩に手を置き行ってください。
センサーのボタンが横向きにならないように注意してください。



トレーニング実施前

Check! トレーニングの姿勢

Good

肘を立てて
手を添える



背中を離す

背筋を伸ばす

Bad

腕組や腕を
真横にする



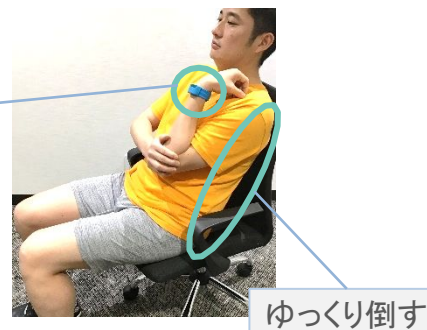
利用者様へ声のかけ方

- ・浅く座って背もたれから背中を離しましょう。
- ・バンドをつけた腕の肘を立ててもう片方の手を添えてみましょう。
- ★後ろに倒れられない人は、前かがみの状態から始めても同じ効果が得られます。

トレーニング実施中

Good

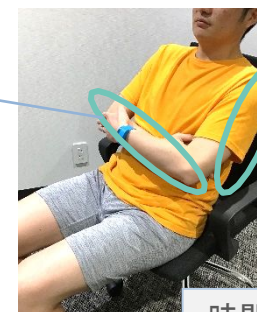
手首を体
に近づける



ゆっくり倒す

Bad

腕組や腕を
真横にする

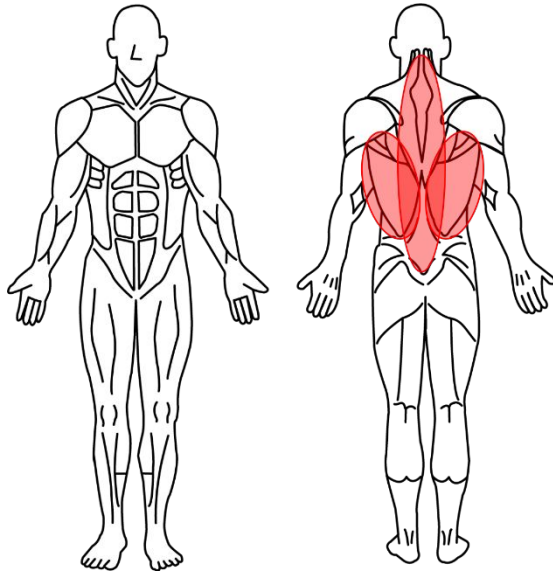


時間をかけずに倒す

利用者様へ声のかけ方

- ・ゆっくりと後ろに倒れてゆっくりと元の位置に戻りましょう。
- ・後ろに倒れたときに手首が体から離れないようにしましょう。

効果のある部位



肩甲骨の動きを良くし、姿勢維持や着替えなどに使う、広背筋・脊柱起立筋を鍛えます。
腰痛にも効果があります。

代わりの方法

椅子の肘掛けに腕が当たってしまう場合は、腕を肘掛けの外側に出してください。



トレーニング実施前

Check! トレーニングの姿勢

Good

手を前に出す



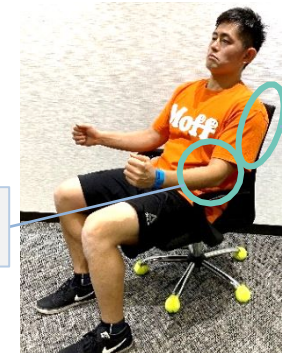
背中を離す

背筋を伸ばす

肘が直角

Bad

肘が直角ではない



背もたれにもたれる

利用者様へ声のかけ方

- ・浅く座って背もたれから背中を離しましょう。
- ・背筋をしっかりと伸ばしましょう。
- ・バンドが床と平行になるように気をましょう。

トレーニング実施中

Good

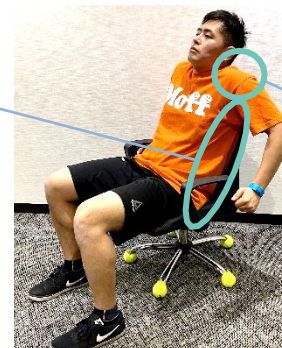
背筋を伸ばす



肘を上方に上げる

Bad

背もたれにもたれる

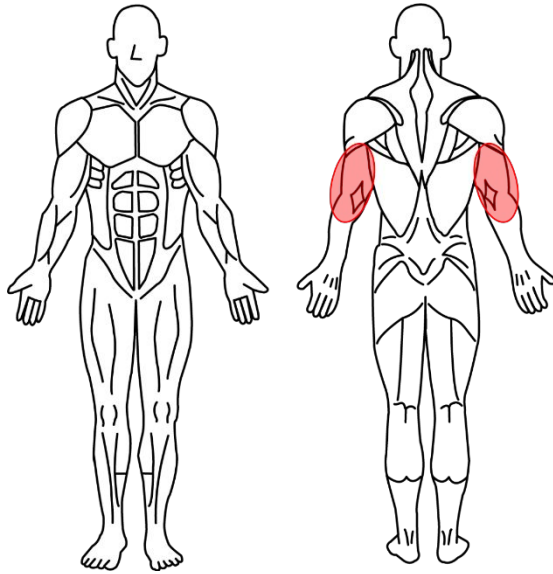


肩が上がる

利用者様へ声のかけ方

- ・背筋をしっかりと伸ばしましょう。
- ・肘を上方に上げるような意識で動かしましょう。

効果のある部位



肘を伸ばして遠くにあるものをとるときなどに使う
上腕三頭筋を鍛えるトレーニングです。

トレーニング実施前

Check! トレーニングの姿勢

Good

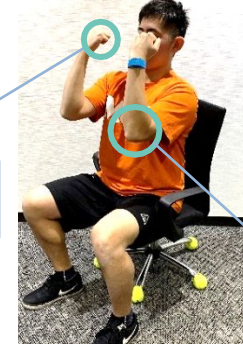
親指が体側に向く



肘を体につける

Bad

親指が外側を
向いている



肘が体から
離れる

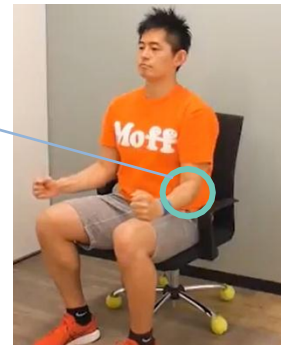
利用者様へ声のかけ方

- ・背筋を伸ばして、肘をしっかりと体につけましょう。
- ・手は軽く拳を握って、親指が自分から見るようにしましょう。

トレーニング実施中

Good

肘は90度



Bad

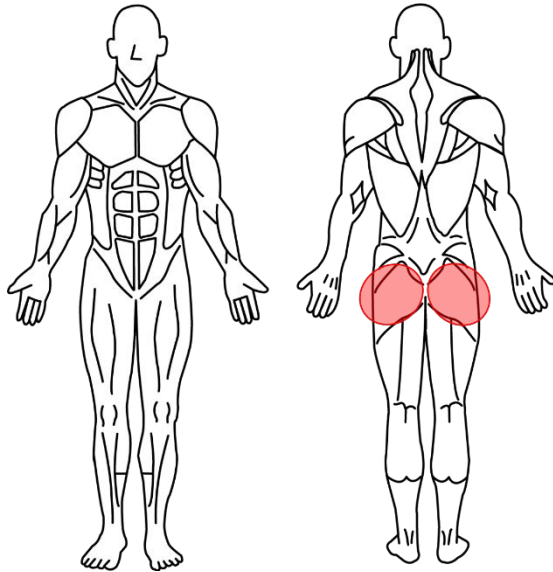
肘が伸びる



利用者様へ声のかけ方

- ・ゆっくりと手を下します。
- ・肘は伸ばしきらず、90度で止めましょう。

効果のある部位



股関節・骨盤の動きを良くし、歩行や立ち座り動作に使う、股関節外旋筋・大殿筋を鍛えます。
骨盤から体幹へと影響し、姿勢を良くする効果があります。

トレーニング実施前

Check! トレーニングの姿勢

Good



背筋を伸ばす

Bad



前かがみになる

利用者様へ声のかけ方

- ・背筋を伸ばして、少し浅く椅子に座りましょう。
- ・不安定な人は、ひじ掛けに手を添えてください。

トレーニング実施中

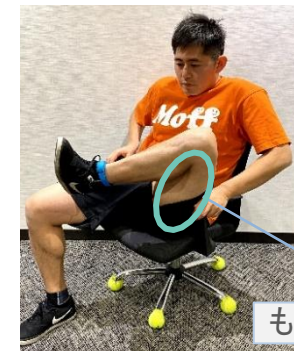
Good

かかとを膝に近づける



ももを上げすぎない

Bad

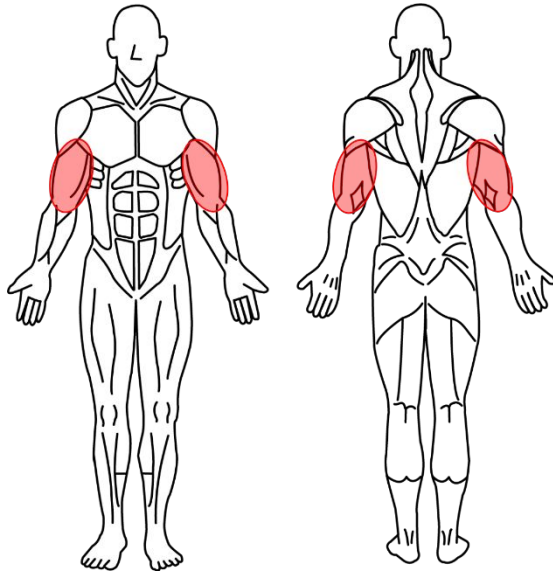


ももが上がりすぎる

利用者様へ声のかけ方

- ・かかとを膝に近づけるイメージで動かしましょう。
- ・膝を外側に開くような動きで、ももはできるだけ上げすぎないようにしましょう。
- ・足を動かす時には体が大きく後ろにのけぞらないようにしましょう。

効果のある部位



手先や上肢の動きを良くすることに加え、歩行動作の改善や転倒予防などに使う、上腕筋・上腕二頭筋を鍛えます。
階段昇降動作の手すり操作などにも効果があります。

トレーニング実施前

Check! トレーニングの姿勢

Good

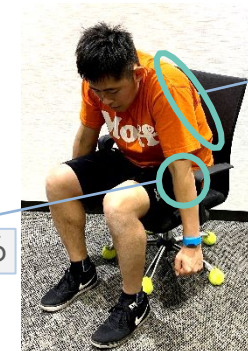


背筋を伸ばす

肘は90度

手のひら上向き

Bad



背中が丸い

肘が伸びる

利用者様へ声のかけ方

- ・背筋をしっかりと伸ばしましょう。
- ・肘は直角に、手のひらは上を向いた状態にしましょう。

トレーニング実施中

Good



手のひら上向き

肘を体につける

Bad



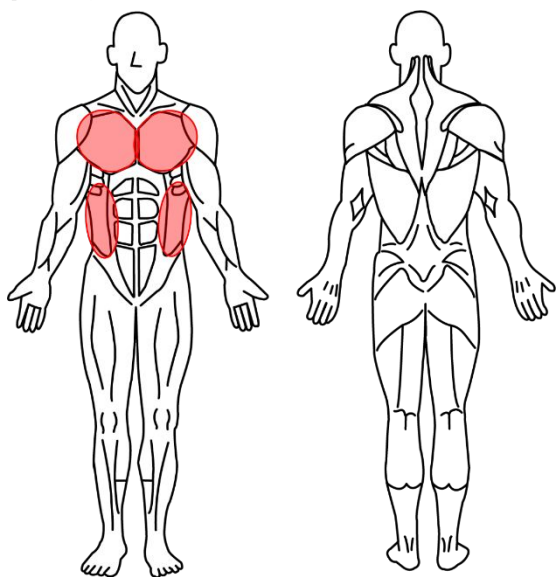
手のひらが
内向き

肘が体から
離れる

利用者様へ声のかけ方

- ・ゆっくり腕を体に近づけましょう。
- ・肘は体から離れないように意識しましょう。

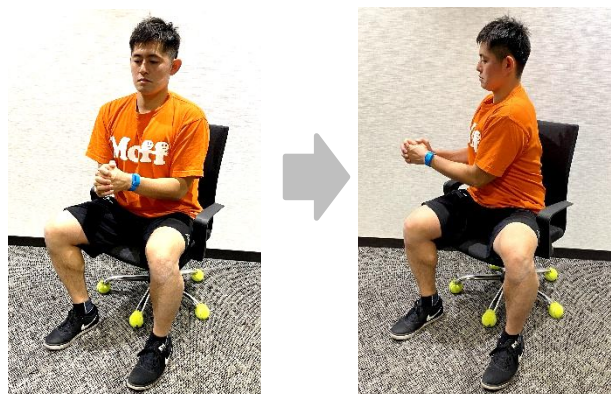
効果のある部位



肩甲帯や体幹の動きを良くし、姿勢維持をする体幹づくりに必要な、腹斜筋・大胸筋を鍛えます。しっかりとした歩行をするなどにも効果があります。

代わりの方法

肘が曲がる方は肘を曲げ、体に肘を付けながら行ってください。



トレーニング実施前

Check! トレーニングの姿勢

Good



背筋を伸ばす

肘を伸ばして
体の正面

Bad



背中が丸い

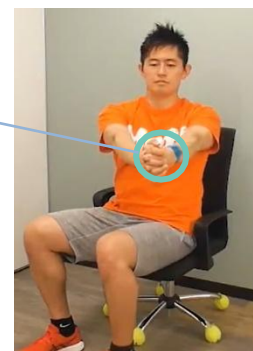
肘が曲がって
体の正面からずれる

利用者様へ声のかけ方

- ・椅子に浅く座りましょう。
- ・肘を伸ばして、腕は体の正面にしましょう。

トレーニング実施中

Good



手を一緒に
顔も動かす

上半身だけを
動かす

Bad



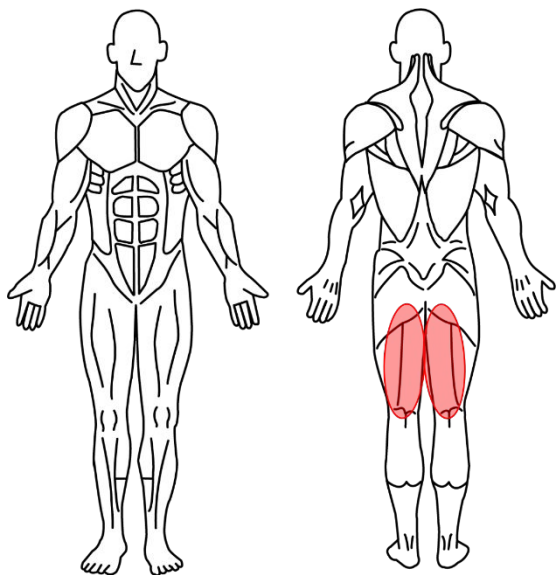
手と顔が
違う方向を向く

肘が曲がる

利用者様へ声のかけ方

- ・肘を曲げないように、左右にゆっくりを動かします。
- ・腕の動きに合わせて、顔も動かしましょう。
- ・腰は動かさないように注意しましょう。

効果のある部位



歩行の進む力を強くすることで、歩行の安定性や転倒予防などに使う、ハムストリングスを鍛えます。お風呂やトイレの移動を安定させる効果があります。

トレーニング実施前

Check! トレーニングの姿勢

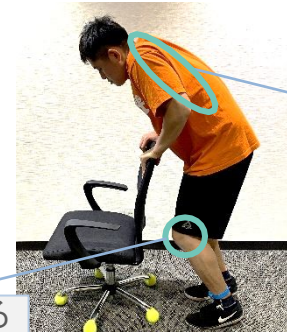
Good



背筋を伸ばす

膝は真っ直ぐ

Bad



背中が丸い

膝が曲がる

利用者様へ声のかけ方

- ・背筋をしっかりと伸ばしましょう。
- ・安定したものに掴まってください。

トレーニング実施中

Good



背筋を伸ばす

かかとをお尻に近づける

Bad



膝を曲げずに脚を後ろに引く

利用者様へ声のかけ方

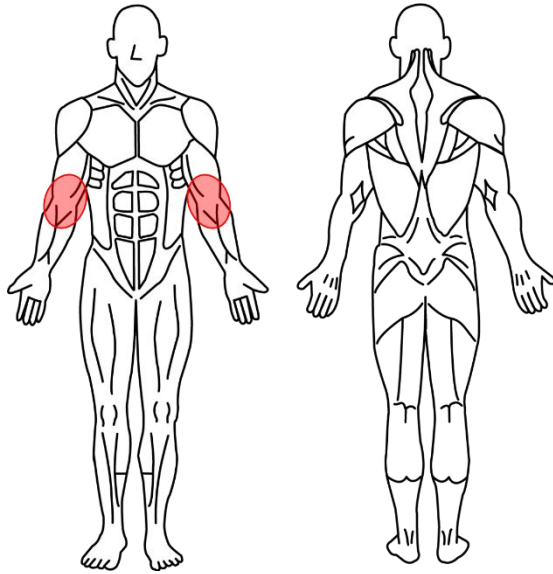
- ・背筋を伸ばしたままで頑張りましょう。
- ・かかとをお尻に近づけるイメージで動かしましょう。
- ・膝の位置はできるだけ変わらないように気を付けましょう。

前腕ひねり

手首にバンド

目安角度120度 1セットの回数10回

効果のある部位



手先や上肢の動きを良くし、頭を洗う動作や上衣の着替えなどに使う、円回内筋・回外筋を鍛えます。洗濯や着衣など、物をつかむ動作に効果があります。

トレーニング実施前

Check! トレーニングの姿勢

Good

手のひらは上



肘を軽く曲げる

Bad

手のひらが下



腕が下がる

利用者様へ声のかけ方

- ・肘を軽く曲げましょう。
- ・手のひらは上を向いた状態です。

トレーニング実施中

Good

手のひらは下



肘の位置固定

Bad

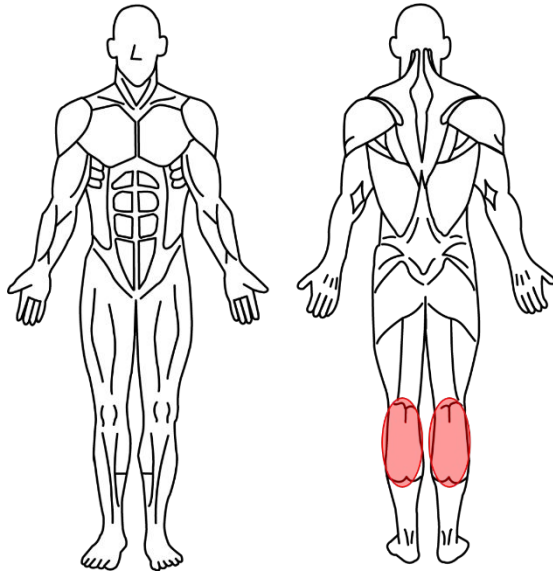


肘が動く

利用者様へ声のかけ方

- ・肘の位置をできるだけ動かさないようにしましょう。
- ・親指を内側に入れ込むイメージで動かしましょう。

効果のある部位



足首の動きを良くし、歩行や立ち座り動作に使う、下腿三頭筋を鍛えます。
足のむくみを改善したり、立ち上がりや歩行を良くする効果があります。

注意:

なお、センサーは、角度ではなく、加速度で反応させています。つまり、足を上げるスピードと、下ろすスピードです。一定のスピードが無いと、回数をカウントしません。従い、高齢者に指示し、適切に動かしてもらい、回数をカウントさせるには難易度の高い運動になります。画面の回数(センサーの反応)を気にせずにご利用頂く、あるいはセンサー無しモード、でご利用ください。

トレーニング実施前

Check! トレーニングの姿勢

Good

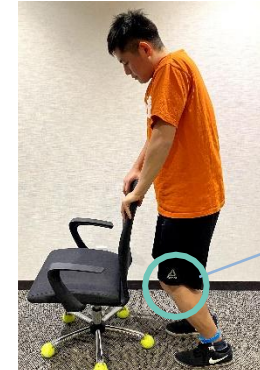
平行棒などに
掴まる



膝を伸ばす

Bad

膝が曲がる



利用者様へ声のかけ方

- ・安定したものに掴まってください。
- ・膝はしっかりと伸ばしてください。

トレーニング実施中

Good

かかとを上げて
つま先に体重を
乗せる



Bad

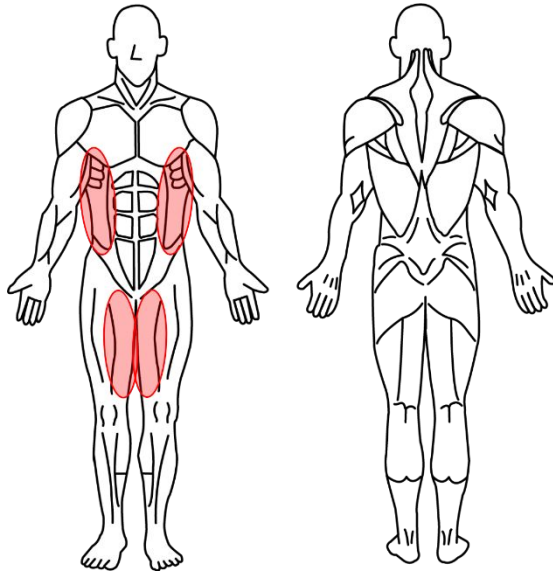
かかとが上がって
なく
つま先に体重が
かかってない



利用者様へ声のかけ方

- ・背筋を伸ばしたままできるだけかかとを高く上げましょう。
- ・かかとを床におろす時には、ストンとかかたに体重を乗せるようなイメージをしましょう。
- ・かか上に上手く体重が乗せられない人は、少しお尻を後ろに引いてみましょう。

効果のある部位



体幹の動きを良くし、姿勢維持をする体幹づくりに必要な、腹斜筋・長内転筋を鍛えます。
しっかりとした歩行をするなどに効果があります。

トレーニング実施前

Check! トレーニングの姿勢

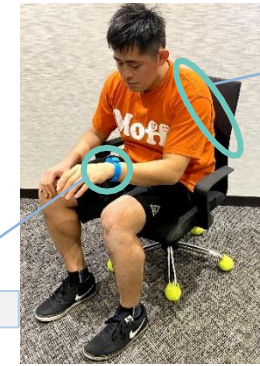
Good



背筋を伸ばす

手を添える

Bad



背中が丸い

手が離れる

利用者様へ声のかけ方

- ・背筋をしっかりと伸ばしましょう。
- ・もう片方の手はしっかりと添えます。

トレーニング実施中

Good



体と顔も一緒に動かす

手を添える

Bad



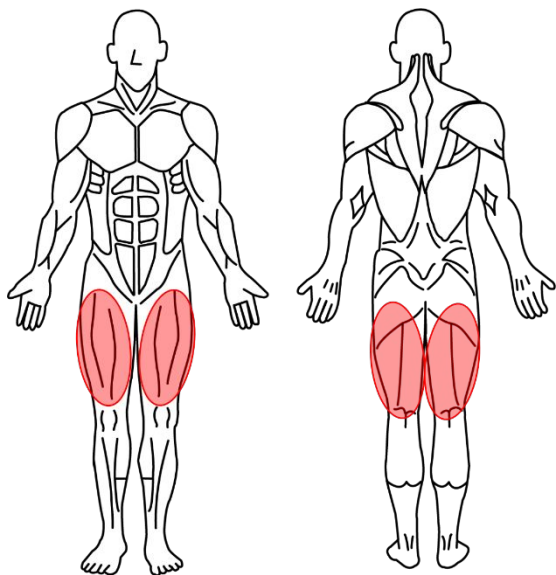
体と顔が正面を向いたまま

手が離れる

利用者様へ声のかけ方

- ・手は添えたまま動かしましょう。
- ・手だけを動かすのではなく、体や顔も一緒に動かしましょう。

効果のある部位



歩行の進む力を強くすることで、歩行の安定性や転倒予防などに使う、大腿四頭筋・ハムストリングスを鍛えます。

お風呂やトイレの移動を安定させる効果があります。

トレーニング実施前

Check! トレーニングの姿勢

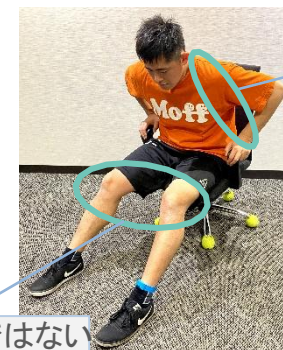
Good



背筋を伸ばす

膝は90度

Bad



背中が丸い

膝が90度ではない

利用者様へ声のかけ方

- ・背筋をしっかりと伸ばしましょう。
- ・不安定な方は安定したものに掴まってください。
- ・膝が90度になるように座ってください。

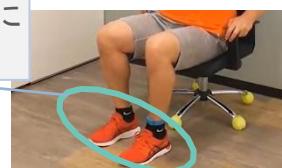
トレーニング実施中

Good



脚を一步ずつ伸ばす

脚を元の位置に戻す



Bad



脚を前に出したまま

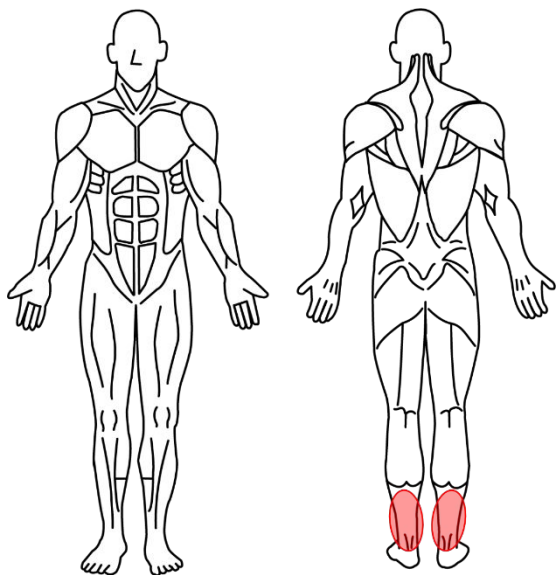


膝が90度よりも曲がる

利用者様へ声のかけ方

- ・脚をできるだけ前に一步ずつ出しましょう。
- ・脚を戻す時は、膝を曲げすぎず 90度になるように気を付けましょう。

効果のある部位



足首の動きを良くし、歩行や立ち座り動作に使う、アキレス腱の柔軟性を獲得するトレーニングです。
足首が柔らかいと足裏と床面との接地が良くなり、
立ち上がりや歩行を良くする効果があります。

トレーニング実施前

Check! トレーニングの姿勢

Good

平行棒などに
掴まる



背筋を伸ばす

一歩脚を後ろに
引く

Bad



前のめりになる

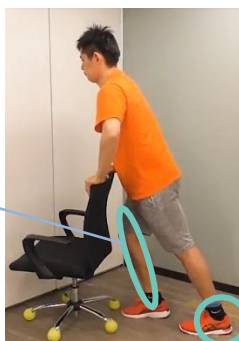
利用者様へ声のかけ方

- ・背筋をしっかりと伸ばしましょう。
- ・安定したものに掴まってください。

トレーニング実施中

Good

前足に体重を
のせる



かかとをつける

Bad



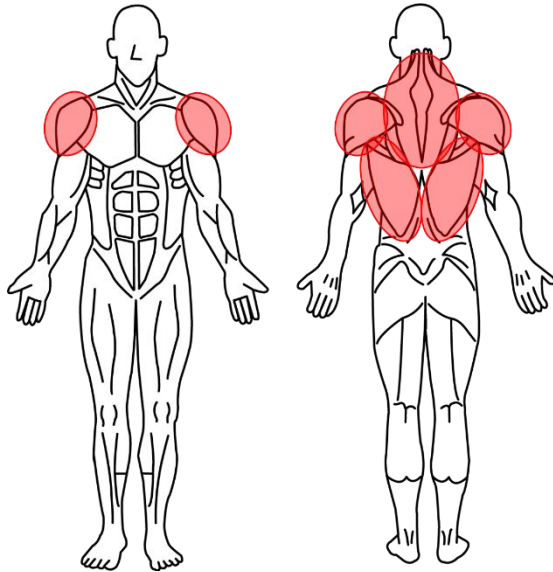
前のめりになる

かかとは離れる

利用者様へ声のかけ方

- ・前足にゆっくりと体重をかけていきましょう。
- ・後ろ足のかかとは床につけたままで、アキレス腱が伸びてるイメージをしましょう。

効果のある部位



肩甲骨・肩関節の動きを良くし、上の物を取る動作や着替えなどに使う、僧帽筋・三角筋前後部・広背筋を鍛えます。
体幹や姿勢の保持、改善にも効果があります。

トレーニング実施前

Check! トレーニングの姿勢

Good

手のひらは
体に向く



背筋を伸ばす

Bad

手のひらが
上に向く



背中が丸い

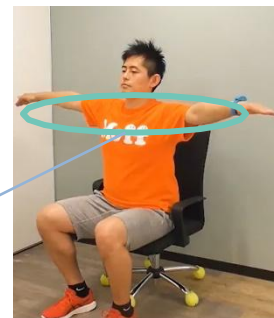
利用者様へ声のかけ方

- ・背筋をしっかりと伸ばしましょう。
- ・手のひらは体に向けた状態で、側面につけましょう。

トレーニング実施中

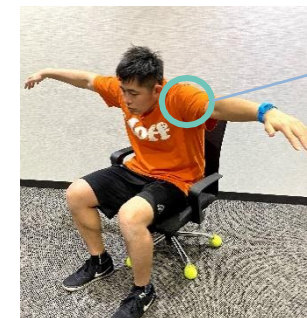
Good

腕は肩の高さ



Bad

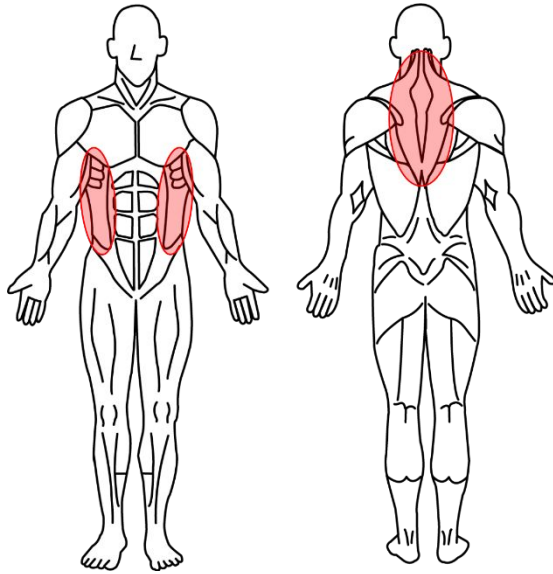
肩が上がる



利用者様へ声のかけ方

- ・ゆっくりと無理のない範囲で肩の高さまで腕を上げましょう。
- ・肩が上がってしまわないように気を付けましょう。

効果のある部位



体幹の動きを良くし、姿勢維持をする体幹づくりに必要な腹斜筋・広背筋を鍛えます。
しっかりとした歩行をするなどに効果があります。

代わりの方法

手は肩に置き腕を胸の前で交差しての実施も可能です。



手は肩に置く



トレーニング実施前

Check! トレーニングの姿勢

Good

肘を伸ばす



背筋を伸ばす

Bad

肘が曲がる



背中が丸い

利用者様へ声のかけ方

- ・背筋をしっかりと伸ばしましょう。
- ・肘も伸ばして、頭の上で手を組みましょう。

トレーニング実施中

Good

肘を伸ばす



腕を体の真横に倒す

Bad

肘が曲がる



腕が前に倒れる

利用者様へ声のかけ方

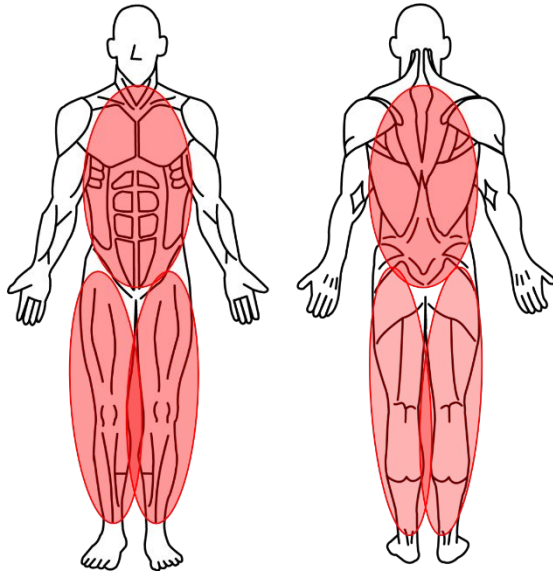
- ・手は頭の上で組んだまま、腕と体を横に倒しましょう。
- ・腕が前に倒れないように気を付けましょう。

お風呂またぎ(立位)

手首にバンド

目安角度20度 1セットの回数10回

効果のある部位



平衡バランスを保ちながら、下肢挙上運動と外に開く運動を加えることで、下肢・体幹を鍛えます。お風呂またぎ動作の他に、移乗動作などの生活動作にも効果があります。

代替の方法

ベルクロバンドをももにつけることで、机などで支えながら機能訓練できます。



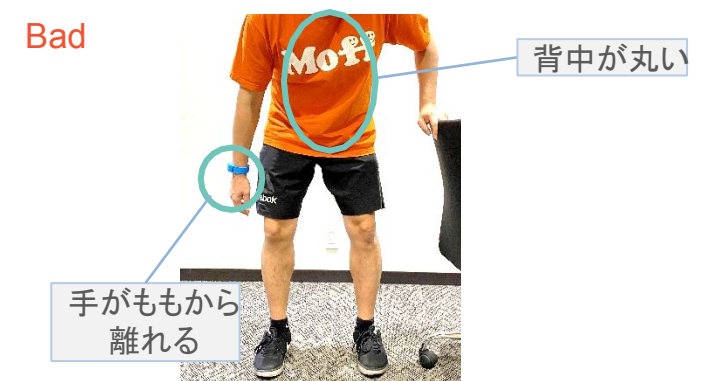
トレーニング実施前

Check! トレーニングの姿勢

Good

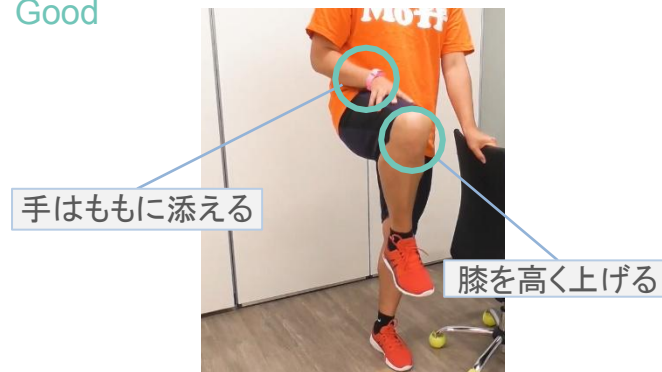


Bad

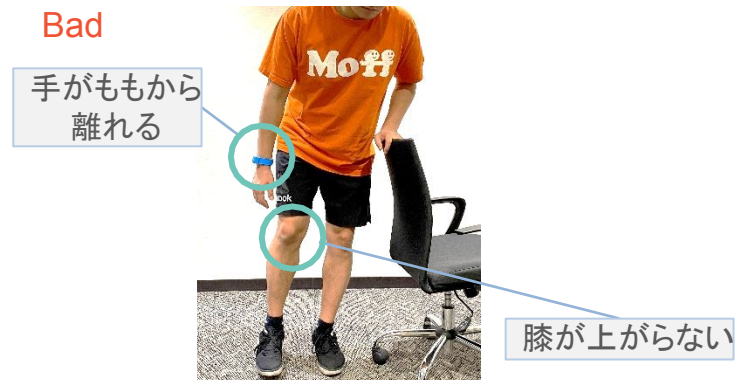


トレーニング実施中

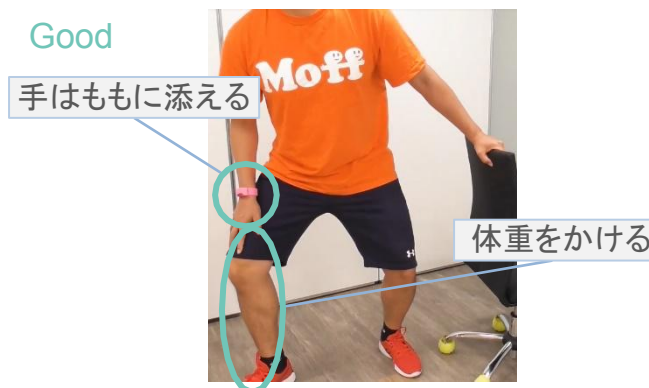
Good



Bad



Good



Bad



トレーニング実施前

Check! トレーニングの姿勢

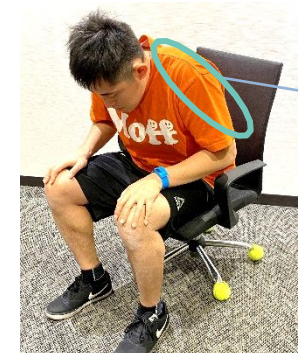
Good



背筋を伸ばす

手はももに添える

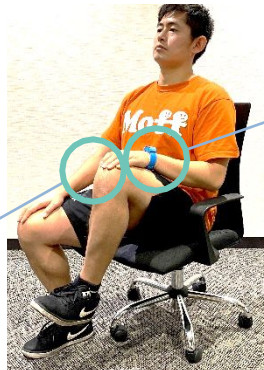
Bad



背中が丸く前かがみ

トレーニング実施中

Good



手はももに添える

膝を高く上げる

Bad



手がももから
離れる

膝が上がらない

Good



手はももに添える

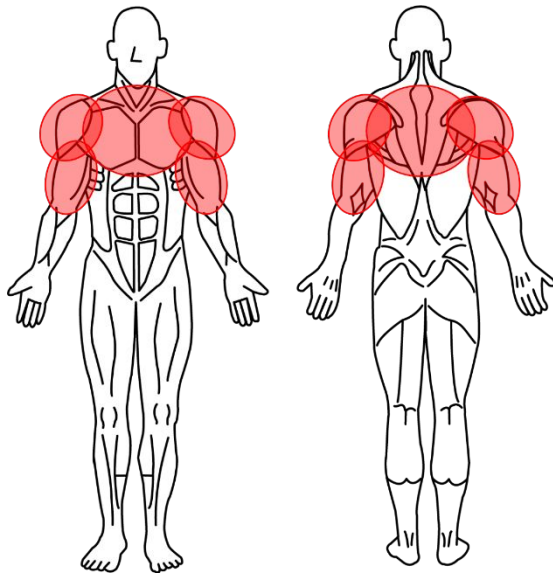
体からできるだけ
離れた位置に置く

Bad



手がももから
離れる

効果のある部位



上肢挙上を保ちながら、肘関節の屈伸運動を加えることで、肩関節周囲筋・上腕筋・上部体幹を鍛えます。

お風呂洗髪動作の他に、髪を結んだり、髪型を整えるなどの生活動作にも効果があります。

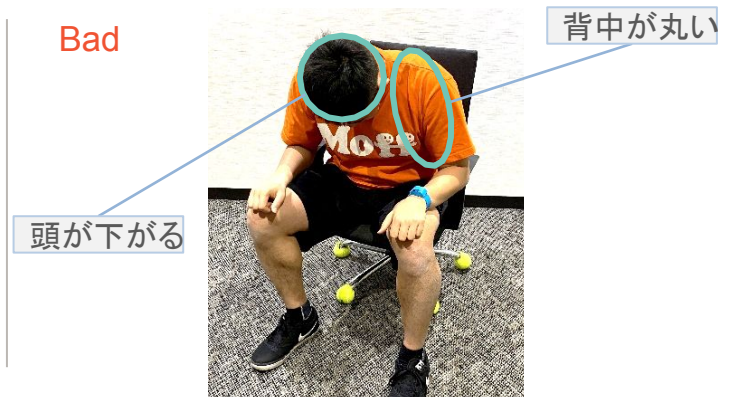
Check! トレーニングの姿勢

トレーニング実施前

Good



Bad

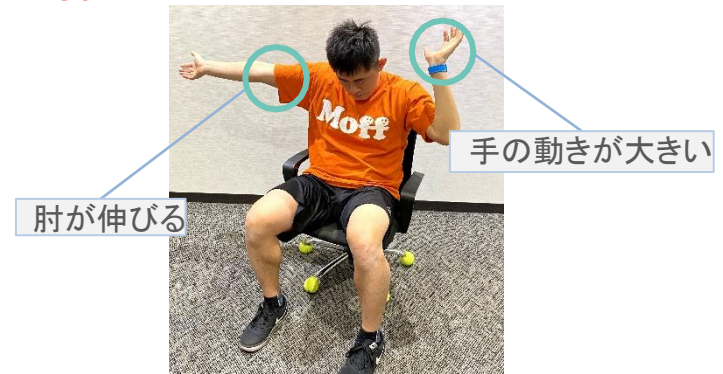


トレーニング実施中

Good



Bad

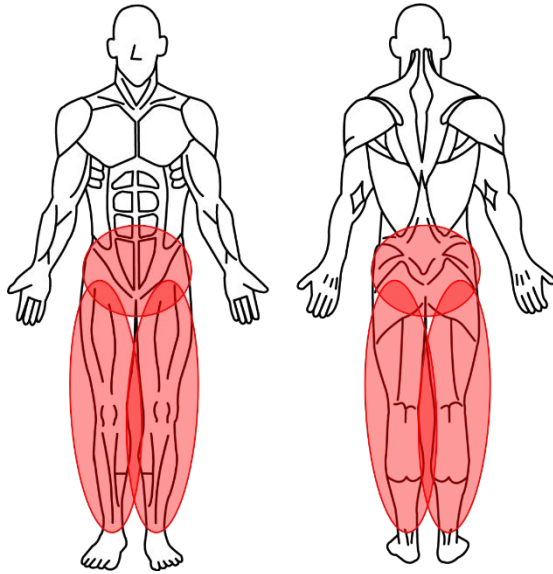


トイレ立ち上がり

手首にバンド

目安角度30度 1セットの回数10回

効果のある部位



立位平衡バランスを保ちながら立ち座りを繰り返すことで、下肢伸筋群を主とした下肢全般の、筋群・下部体幹を鍛えます。
トイレでの立ち上がり動作の他に、移乗動作や起居動作などの生活動作にも効果があります。

代わりの方法

ベルクロバンドをももにつけることで、机などで支えながら機能訓練できます。



カウントがされにくい場合には
①立ち上がりの際に膝をできるだけ伸ばす
②最初の座っている位置に戻る(しっかりと座る)
をお試しください。

トレーニング実施前

Check! トレーニングの姿勢

Good

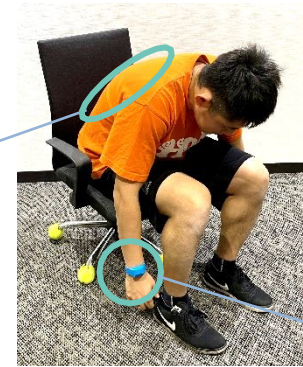
背筋を伸ばす



手はももに添えて
できるだけ膝の近く

Bad

背中が丸い



手がももから
離れる

トレーニング実施中

Good

頭を下げる



手はももに添えたまま

Bad

頭が下がらない



手がももから
離れる

Good

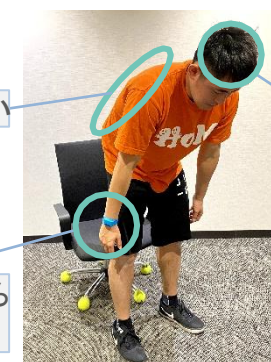
背筋を伸ばす



手はももに添えたまま

Bad

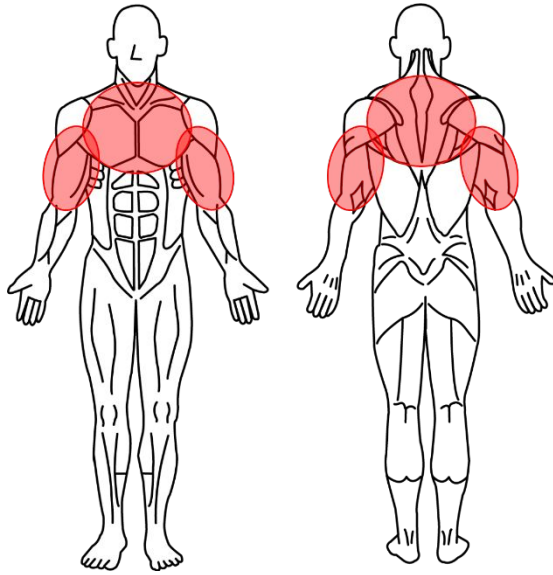
背中が丸い



視線が下

手がももから
離れる

効果のある部位



立位平衡バランスを保ちながら、体幹の屈みや上肢伸ばしを加えることで、上腕筋・上部体幹を鍛えます。

トイレ着脱衣動作の他に、下衣の更衣動作や靴の着脱などの生活動作にも効果があります。

Check! トレーニングの姿勢

トレーニング実施前

Good

できるだけ高い位置に手を置く



Bad

手の位置が低い



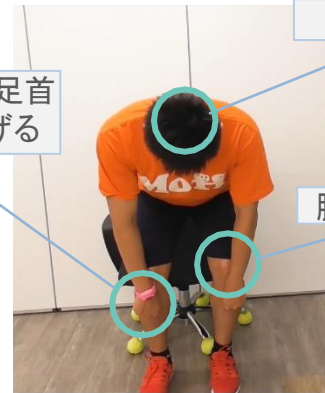
トレーニング実施中

Good

手をしっかりと足首くらいまで下げる

頭を下げる

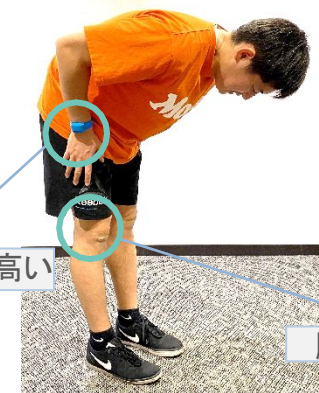
膝を曲げる



Bad

手の位置が高い

膝が真っ直ぐ



トレーニング実施前

Check! トレーニングの姿勢

Good



手は腰の位置

Bad



手がももの位置

トレーニング実施中

Good



ももに沿って手を下す

Bad



手がももから離れる

Good



腰をしっかりと曲げる

足首を掴むイメージ

Bad

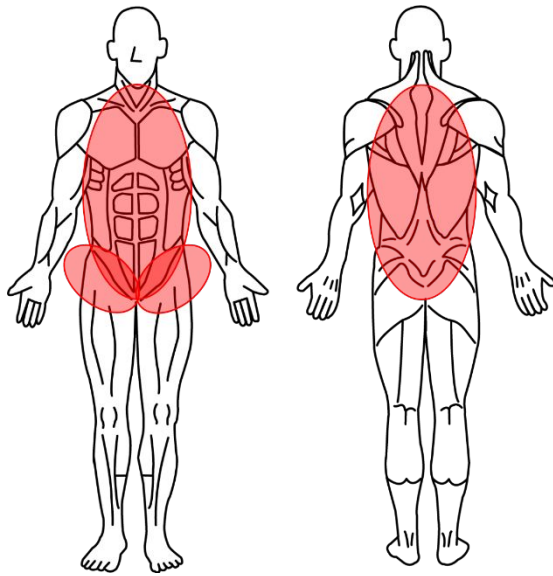


頭が高いまま

腰が曲がらない

手がしっかり下がらない

効果のある部位



立位平衡バランスを保ちながら、足を挙上し振り出し動作を加えることで、体幹・股関節を鍛えます。
移動歩行動作の他に、階段昇降や段差昇降などの生活動作にも効果があります。

代替の方法

立位が難しい方は座位で実施してください。



Check! トレーニングの姿勢

トレーニング実施前

Good

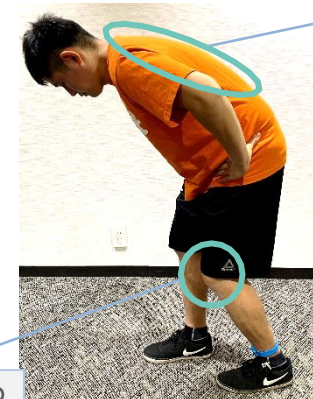


背筋を伸ばす

できるだけ
膝を伸ばす

つま先は床につける

Bad

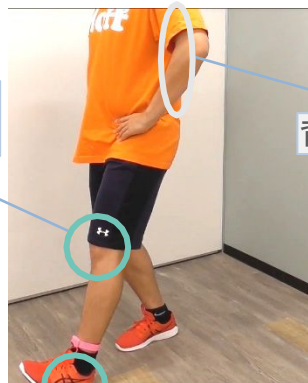


背中が丸い

膝が曲がる

トレーニング実施中

Good

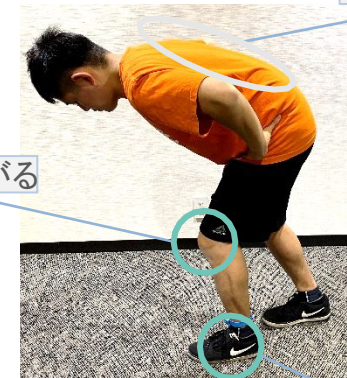


背筋を伸ばす

できるだけ
膝を伸ばす

かかととは床につける

Bad



背中が丸い

膝が曲がる

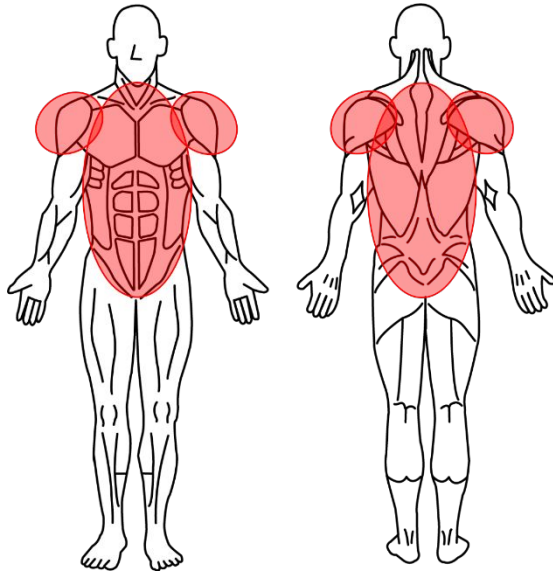
足裏全体が床につく

洗濯物干し(立位)

手首にバンド

目安角度90度 1セットの回数10回

効果のある部位



立位平衡バランスを保ちながら、下方へ屈んだり、上方へ手を伸ばしたりの動作を加えることで、肩関節周囲筋・体幹を鍛えます。洗濯物干し動作の他に、上の物を取る動作などの生活動作にも効果があります。

トレーニング実施前

Check! トレーニングの姿勢

Good

手は胸くらいの高さ

背筋を伸ばす



Bad

手が下がる

背中が丸い



トレーニング実施中

Good

手をしっかり下げる

頭を下げる

膝を曲げる

足元の洗濯物を掴むイメージ



Bad

手がしっかり下らない

膝が曲がらない



Good

視線は上

腕をできるだけ上に伸ばす

背筋を伸ばす

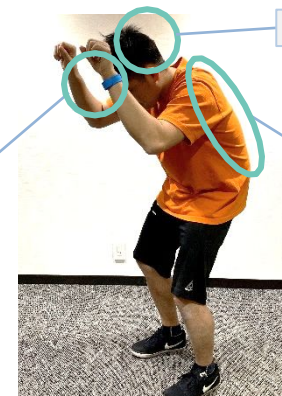


Bad

腕がしっかり上がらない

視線が下

背中が丸い



トレーニング実施前

Check! トレーニングの姿勢

Good

手は胸くらいの高さ



背筋を伸ばす

肘は直角

Bad

肘が伸びる



背中が丸い

トレーニング実施中

Good

頭を下げる



腰をしっかりと曲げる

足首を掴むイメージ

Bad

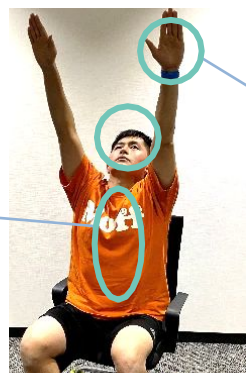
手が下がらない



腰が曲がらない

Good

背筋を伸ばす



腕をできるだけ上に伸ばす

Bad

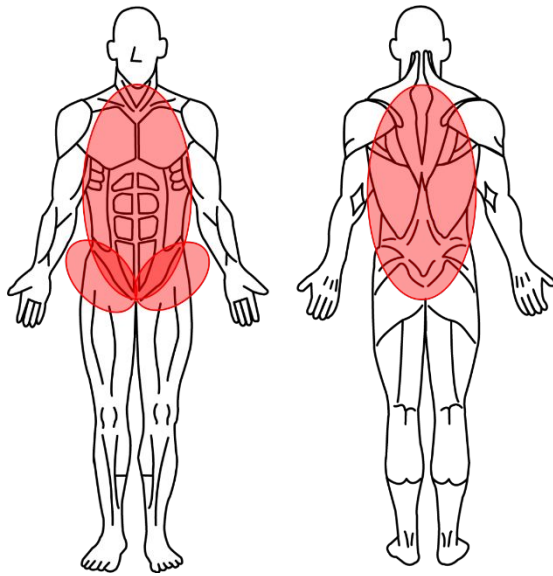
腕がしっかり上がらない



視線が下

背中が丸い

効果のある部位



立位平衡バランスを保ちながら、腿を上げたり、後方へ伸ばしたりの動作を加えることで、体幹・股関節を鍛えます。

Check! トレーニングの姿勢

トレーニング実施前

Good

平行棒などに
掴まる

膝をできるだけ
高く上げる



背筋を伸ばす

Bad

背中が丸い

膝が上がらない

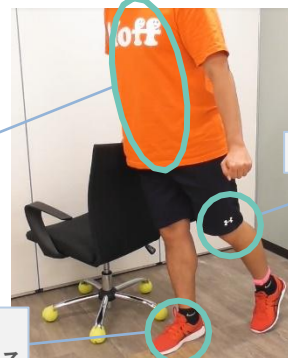


トレーニング実施中

Good

少し前傾させる

前足に
体重が乗る

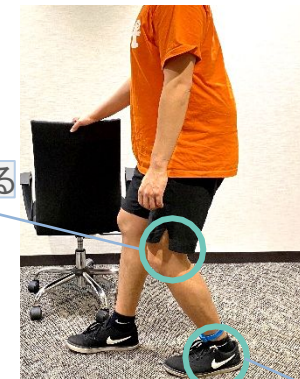


膝を伸ばす

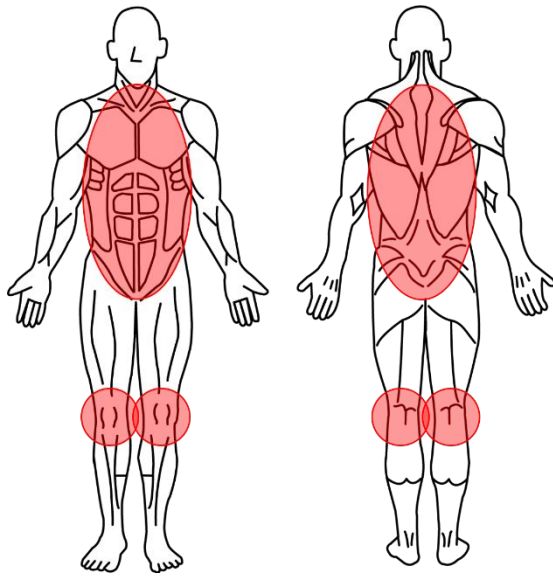
Bad

膝が曲がる

後ろ足に
体重が乗る



効果のある部位



立位平衡バランスを保ちながら、下肢の支持する力を加えることで、体幹・膝関節を鍛えます。歩行動作の他に、移乗動作や掃除動作などの生活動作にも効果があります。

トレーニング実施前

Check! トレーニングの姿勢

Good

センサー装着の逆足を動かす

膝を伸ばす



平行棒などに掴まる

足裏を床につける

Bad

背中が丸い

膝が曲がる

動かす脚にセンサー装着



トレーニング実施中

Good

前足の膝を曲げる

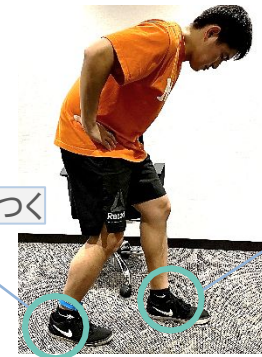
つま先を床につけてかかとを上げる



Bad

かかとが床につく

歩幅が小さい



Good

脚を一步引く

かかとを床につけてつま先を上げる



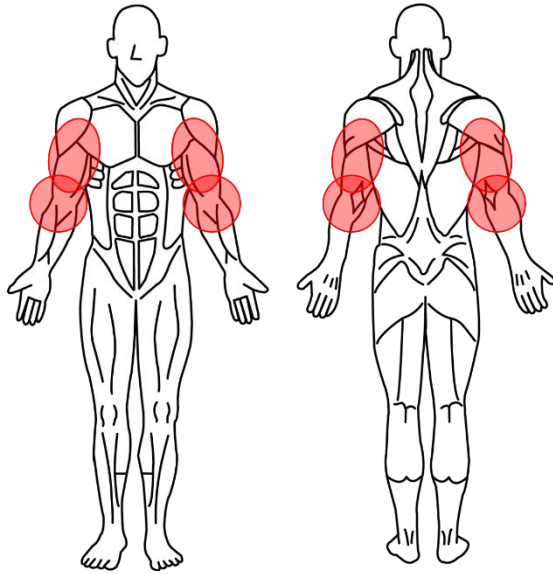
Bad

足裏全体がつく

両足が揃う



効果のある部位



体幹の前後屈をしながら、腕を手前へ屈んだり、前方へ手を伸ばしたりの動作を加えることで、肘関節・上腕を鍛えます。食事動作の他に、物を取る動作などの生活動作にも効果があります。

Check! トレーニングの姿勢

トレーニング実施前

Good

手は口の位置



Bad

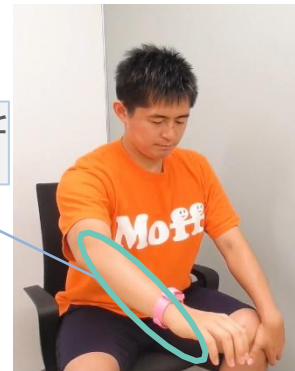
手の位置が低い



トレーニング実施中

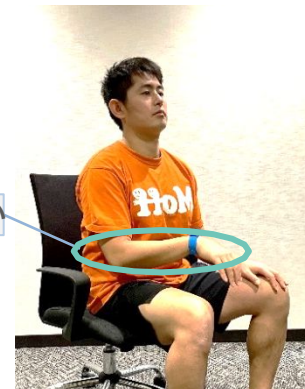
Good

腕をしっかりと伸ばす

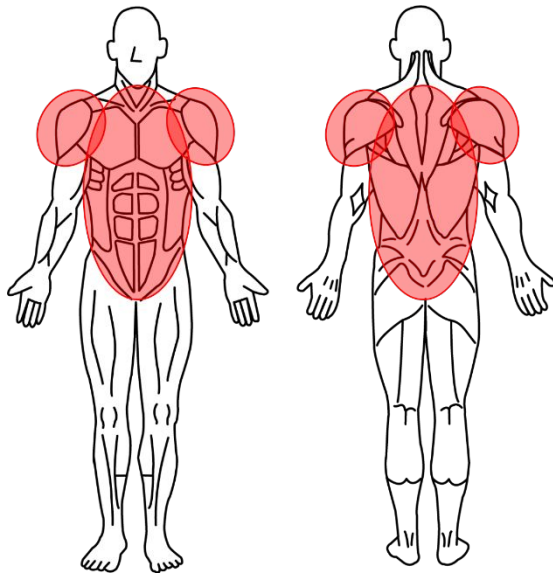


Bad

腕が伸びない



効果のある部位



立位平衡バランスを保ちながら、下方へ屈んだり、上方へ手を伸ばしたりの動作を加えることで、肩関節周囲筋・体幹を鍛えます。整容動作の他に、前方の物を取るなどの生活動作にも効果があります。

代わりの方法

立位の難しい方は座位でも可能です。



トレーニング実施前

Check! トレーニングの姿勢

Good

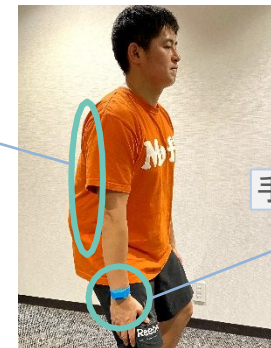
少し前傾姿勢



手は膝に置く

Bad

背中が垂直

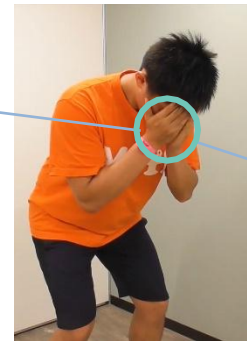


手が膝から離れる

トレーニング実施中

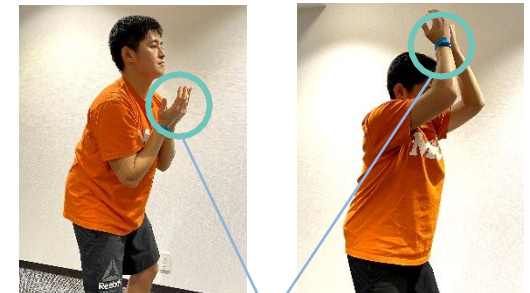
Good

手は顔の位置



小さく上下に動かす

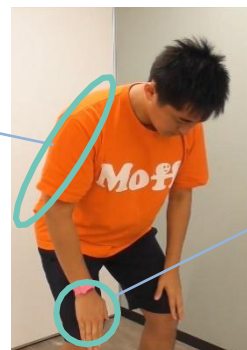
Bad



手が大きく動く

Good

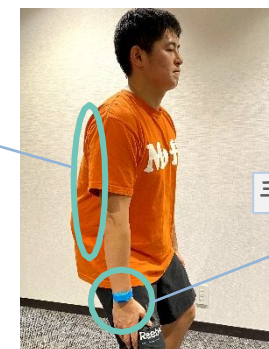
少し前傾姿勢



手は膝に置く

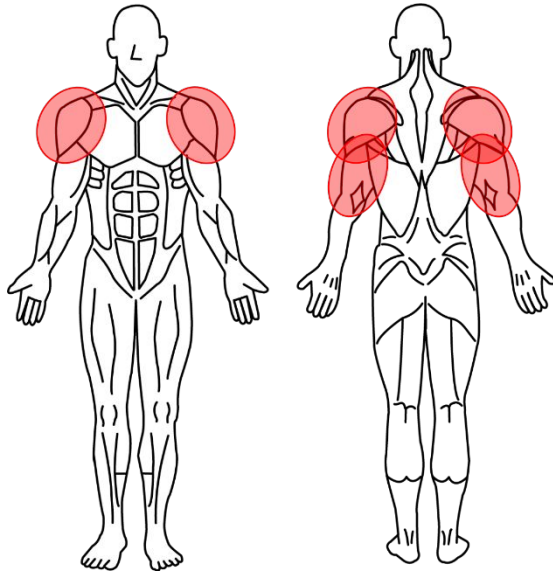
Bad

背中が垂直



手が膝から離れる

効果のある部位



立位平衡バランスを保ちながら、肘を手前へ屈んだり、下方へ伸ばしたりの動作を加えることで、肩関節周囲筋・上腕三頭筋を鍛えます。調理動作の他に、立位での片付け動作などの生活動作にも効果があります。

Check! トレーニングの姿勢

トレーニング実施前

Good

肘をしっかり曲げる



親指側を体に向ける

Bad

肘が十分に曲がらない



親指側が外に向く

トレーニング実施中

Good

肘をしっかり伸ばす



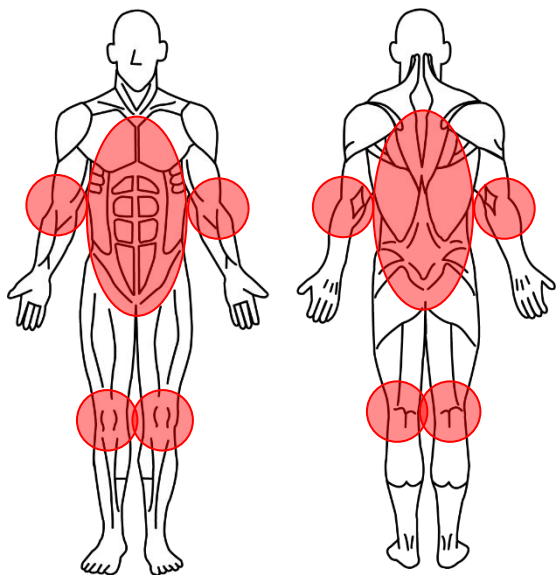
Bad

腕が伸びない

手・腕が体から離れていく



効果のある部位



立位平衡バランスを保ちながら、膝を屈んだり、前へ手を伸ばしたりの動作を加えることで、体幹・肘関節・膝関節を鍛えます。整容動作や調理動作などの生活動作にも効果があります。

トレーニング実施前

Check! トレーニングの姿勢

Good

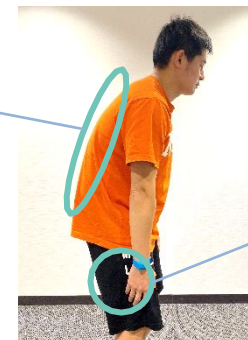
背筋を伸ばす



手はももの前側

Bad

背中が丸い

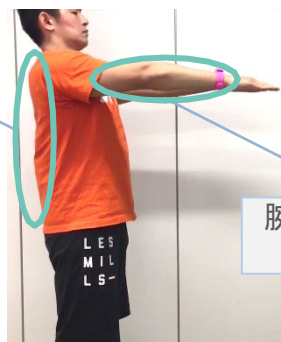


手がももの側面

トレーニング実施中

Good

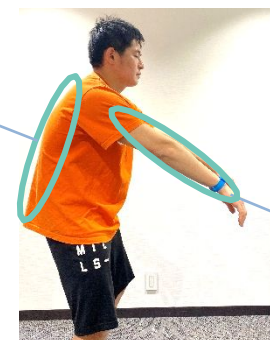
背筋を伸ばす



腕は肘を伸ばし
肩の高さ

Bad

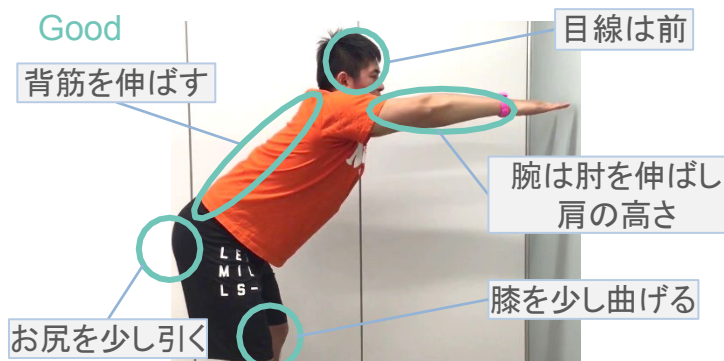
背中が丸い



腕の位置が低い

Good

背筋を伸ばす



目線は前

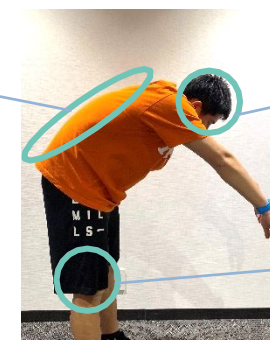
腕は肘を伸ばし
肩の高さ

膝を少し曲げる

お尻を少し引く

Bad

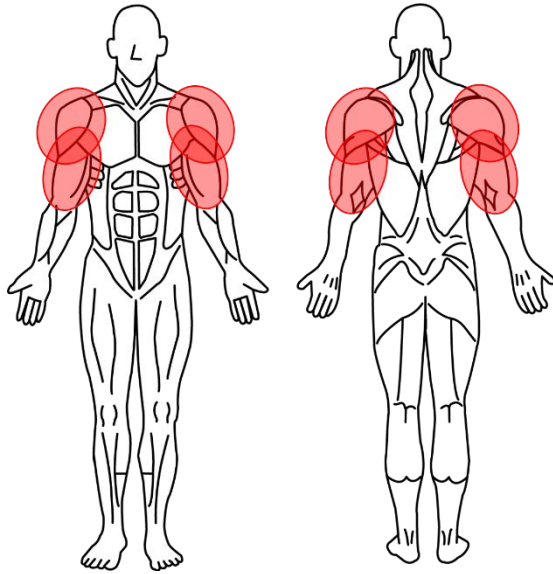
背中が丸い



目線が下

膝が真っ直ぐ

効果のある部位



腕の挙上を保ちながら、肘を曲げたり、伸ばしたりの動作を加えることで、肩関節周囲筋・上腕筋を鍛えます。

上衣の更衣動作の他に、洗体動作などの生活動作にも効果があります。

代替の方法

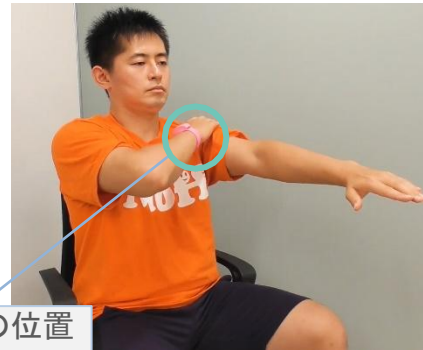
腕を手すりなどに置いて実施することも可能です。



Check! トレーニングの姿勢

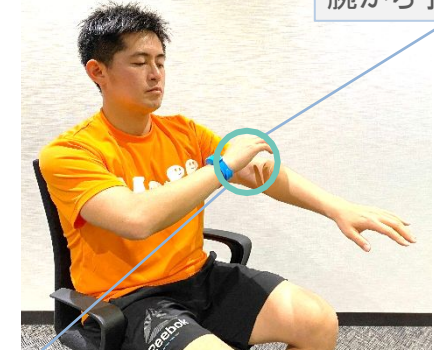
トレーニング実施前

Good



手は肩の位置

Bad



腕から手が離れる

手の位置が肩でない

トレーニング実施中

Good



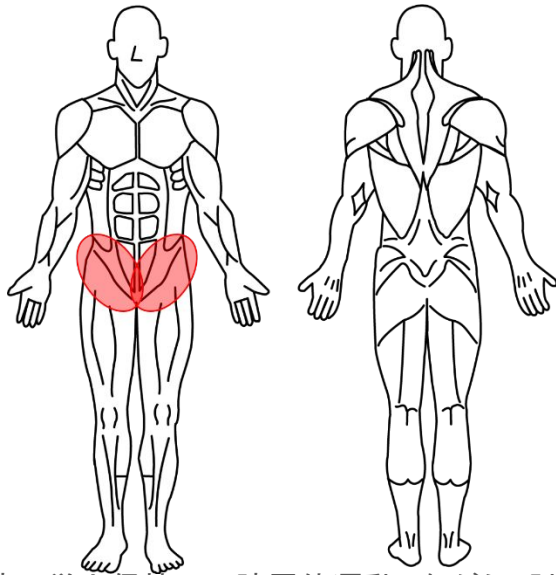
腕に沿って手を動かす

Bad



腕から手が離れる

効果のある部位



下肢の挙上保持で下肢屈伸運動しながら、肘の屈伸運動を協調することで、股関節を鍛えるトレーニングです。下衣の更衣動作の他に、トイレ動作や靴下・靴の着脱動作などの生活動作にも効果があります。

代わりの方法

足を台などに置いて実施することも可能です。



Check! トレーニングの姿勢

トレーニング実施前

Good



Bad



トレーニング実施中

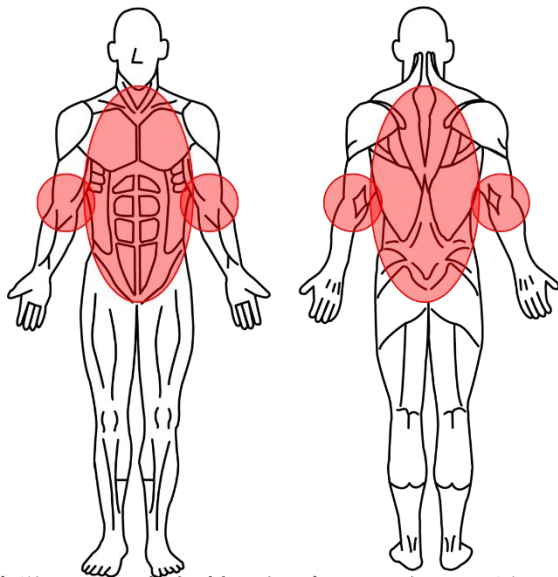
Good



Bad



効果のある部位



下肢挙上で屈曲保持しながら、肘を屈んだり、下方へ伸ばしたりの動作を繰り返すことで、股関節・肘関節・膝関節を鍛えるトレーニングです。靴下や靴の着脱動作の他に、下衣の更衣動作などの生活動作にも効果があります。

代わりの方法

足を台などに置いて実施することも可能です。



Check! トレーニングの姿勢

トレーニング実施前

Good



Bad



トレーニング実施中

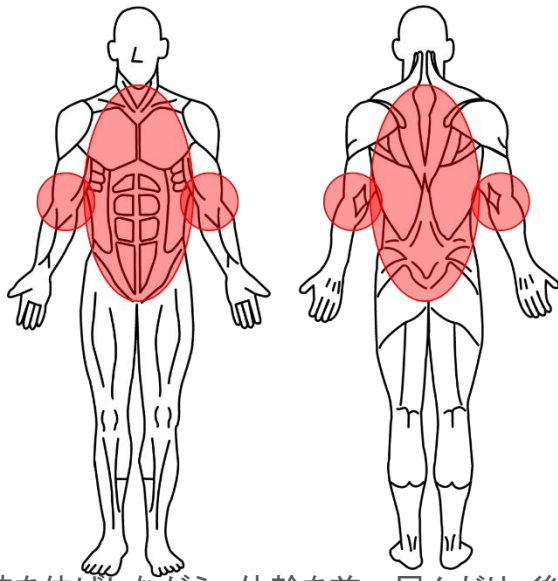
Good



Bad



効果のある部位



上肢を伸ばしながら、体幹を前へ屈んだり、後方へ伸ばしたりの動作を繰り返すことで、体幹・肘関節を鍛えるトレーニングです。靴下や靴の着脱動作の他に、下衣の更衣動作などの生活動作にも効果があります。

Check! トレーニングの姿勢

トレーニング実施前

Good



姿勢をよくする

手を太ももにおく

Bad

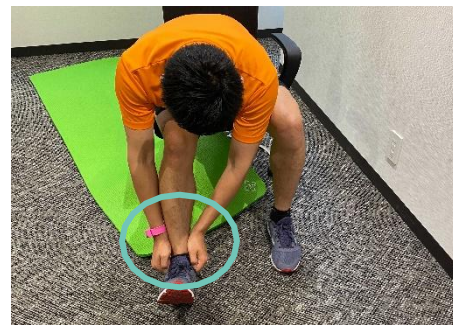


姿勢が悪い

手が太ももから離れている

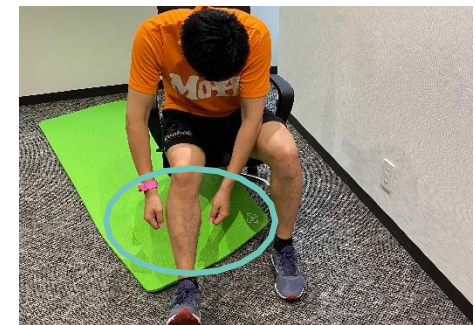
トレーニング実施中

Good



前にかがみながらくるぶしの位置まで手を伸ばす

Bad



かがみ方が浅く、ふくらはぎまでしか手が伸びていない

モフトレを使ったださるスタッフのみなさんへ

この度はモフトレをお手にとったださり大変ありがとうございます。
モフトレは自立支援に必要な機能訓練を提供する目的で開発致しました。
自立した日常生活を送る上での基本的なトレーニングメニューを揃えております。
1つの手段としてお使い頂けますと幸いです。

なかなかトレーニングを実施していても、目に見える効果が出ないかもしれません。続けることは根気のいることと 思います。で
すが、継続してトレーニングを行うこと、スタッフのみなさんが利用者さんにお声掛けすることは
自立支援に繋がっていますので、続けて頂けますと開発側として嬉しい限りです。

IoT で楽しく健康に

モフトレ開発チーム一同

お問い合わせ先

株式会社Moff
カスタマーサポート

E-mail: mt-support@moff.mobi
TEL: 050-3066-7225

【受付時間】平日 10:00～12:00 13:00～17:00
受付時間外は、メールにてお問い合わせください。
お電話でのお問い合わせの際には、「モフトレの件」とお伝えいただけますとスムーズです。

お問い合わせの前に下記のツールもぜひご活用ください。

操作方法やお困りごとへの対処方法: 下記のQRコードよりYouTube動画へ



YouTube

2022年11月 改定版