



## 通所リハビリテーション

# コケラン体操

コケラン体操はフレイル予防の体操です。  
みなさん！覚えてご自宅でもやってみてください。  
身体を動かして、転ばない、  
こけない、コケラン体操！！



コケラン体操を考  
えた作業療法士の  
山澤です。  
一緒にフレイルを  
予防しましょう。

### 1. 深呼吸 (3回)



### 2. 首の体操

(1) 左右交互にたおす (10回)



(2) 左右交互に向く (10回)



(3) 左1回 右1回 首を回す



### 3. 肩・腕の運動

※痛みが出ない範囲で行う。片手で行う時は肘を軽く曲げて行う

(1) 両手の挙上 (5回)



(2) 肩すぼめ (5回)



(3) 肩回し 前回し(5回) 後ろ回し(5回)



(4) 両手を組み 肘曲げ伸ばし(5回)



頭の後ろに回す(5回)



両手を組み左右交互に動かす(10回)



#### 4. 指の運動

(1) 指折り(親指⇄小指 10 数え 各 2 回ずつ)



(2) 胸の前で手を握り、左右に引き合う(10秒静止)

※片手で行う時は、手のひらを上下にそれぞれ向けて、握り 10 秒静止 : 2 回行う



(3) 胸の前で手を合わせ、左右に押し合う(10秒静止)

※片手で行う時は前方の机の縁を、手で押し、10秒静止 : 2 回行う



(4) 手のひらを上下に返す(10回)



(5) 両手それぞれに、握り離し(10回)



## 5. 足の運動

- 立位をとることが可能な方は立って頂き、テーブルに手をつけて下さい。
- 座位の方は背筋を伸ばし、足底を床にしっかり着けて下さい。
- 立つことが難しい方、痛みのある方、怖いと思う方は無理して立たず、座って行いましょう。
- 立たれる際には転倒や痛みの増強に注意しましょう。途中で座っても良いです。

### (1) 足踏み運動 (10回)

(立位) テーブルを持ち、その場で足踏み。



### (座位) 足踏み



### (2) 軽く両膝を曲げる (10回)

(立位) テーブルを持ち、その場で両膝を軽く曲げる。



(座位) 左右交互に膝の曲げ伸ばし。



### (3) 踵上げ (背伸び運動) (10回)

(立位) テーブルを持ち、その場で踵上げ下ろし。



(座位) 足を揃えて軽く後ろに引き、踵の上げ下げ。



看護師の長田美奈  
です。  
コケラン体操のマ  
スコットの名前『コケ  
コ』と『ランラン』は  
私が考えました。  
かわいがってくだ  
さいね

(4) 足を軽く後ろにける(10回)

(立位) テーブルを持ち、その場で左右交互にける。



(座位) 足を揃えて軽く前に出し、左右交互に足を引く。



(5) 足の横上げ (10回)

(立位) テーブルを持ち、その場で左右交互に足を開く。



(座位) 左右交互に、足を開く。



(6) (全員座位で) つま先を上げ下ろし (10回)

※立位の方も、座って頂く。



コケラン体操のモデルの理学療法士の山中慎司です。分からないことがあれば気軽にお声掛けください。

6. 最後にもう一度 深呼吸 (3回) → 終了



※フレイルは、身体の筋力だけではなく認知機能、精神機能の低下、活動性や意欲の低下が起こった状態です。コケラン体操はフレイルを予防し、意欲や活動性の向上につながることを目的にしています。  
※ HP でも見ることが出来ます。

⇒<https://www.med-wel.jp/yodoe/>

介護老人保健施設  
ル・サンテリオンよどえ  
通所リハビリテーション  
〒689-3425 米子市淀江町佐陀 2169  
☎0859-56-5282 担当: 山田