

# 牛乳石鹼のうた 入浴体操【解説版】

「牛乳石鹼のうた」に合わせて、入浴動作の機能訓練・リハビリテーションを行います。

※体操の前に「牛乳石鹼のうた」を1番から3番まで、声を出して歌いましょう。

演出として一人にひとつずつ、牛乳石鹼の赤箱を準備して、近くに置いておくと楽しめます。

## 【イントロ／前奏】

イントロダクションでは呼吸を整えながらリズムをとり、左足と右足を前後に1回ずつ動かします。それをもう1回くり返して、準備運動を行います。

## 【洗顔動作】 歌詞：牧場の牝牛が言ったとさ

① 顔を洗います。

肩関節を軸に顔の前で両手を内から外へ4回、回転させた後、外から内へ4回、回転させます。

上肢・肩関節の機能訓練です。

## 【洗髪動作】 歌詞：かげろう燃えてる春の日に

② 頭を洗います。

肘関節を軸に頭頂部から後頭部へと、ゴシゴシ洗いのように腕を前後に動かします。

上肢・肘関節の機能訓練です。

## 【洗体(上肢)動作】 歌詞：ちょーいと昼寝の眼をさましゃ赤ちゃん仔牛がキスしてた

③ 腕を洗います。

ア) 左腕をまっすぐに伸ばして、その腕を肩から指先に向かって、右手をスライドさせます。

このとき、左手の手のひらは下向きです。

イ) 続いて、左手の手のひらを上向きにして、同じように、右手をスライドさせます。

ウ) 次に、右腕をまっすぐに伸ばして、その腕を肩から指先に向かって、左手をスライドさせます。

このとき、右手の手のひらは下向きです。

ロ) 続いて、右手の手のひらを上向きにして、同じように、左手をスライドさせます。

ア)、イ)、ウ)、エ)の動作をもう一度くり返します。

上肢・肘関節の機能訓練ですが、これには、ドアノブを回すときに行う回内・回外とよばれる動作の機能訓練が含まれています。

**【楽しい動作】** 歌詞：花の香りゆたかな泡だち牛乳石鹸よい石鹸

両手で花(チューリップ)の形をつくり、左上に1回、右上に1回ずつ、両手を思い切りななめ上に上げながら、ななめに背伸びをします。

上肢・肩関節の機能訓練ですが、ななめに背伸びをすることでストレッチ効果とリラック効果もあります。両手を胸の前から手のひらをキラキラと回転(回内・回外)させながら、背伸びをしながら頭の上を通りながら回します。

上肢・肘関節の機能訓練ですが、これには、ドアノブを回すときに行う回内・回外とよばれる動作の機能訓練が含まれています。

右手で瓶入りの牛乳を飲む動作をします。このとき、左手を腰に当てて飲むことを忘れないでください。この動作がこの「牛乳石鹸のうた 入浴体操」のポイントのひとつです。

昔、銭湯に行って、お風呂上りに飲んだ、牛乳の味を思い出しましょう。(回想療法)

牛乳石鹸の赤箱を手で持ちながら、「牛乳石鹸、よい石鹸！」と大きな声で歌いましょう！

**【間奏】**

牛乳石鹸の赤箱を置きながら、呼吸を整えます。

その後、肩関節を内から外へ4回、回し、外から内へ4回、回します。

上肢・肩関節の機能訓練です。

**【洗体(体幹)動作】** 歌詞：クレオパトラが言ったとき

④ おなかを洗います。

両手をおなかの前にもっていき、内から外へ3回、回した後、「パン」と1回、おなかをたたきます。その後、外から内へ3回した後、「パン」と1回、おなかをたたきます。

**【洗体(背中)動作】** 歌詞：エジプト出かけりゃ砂ぼこり

⑤ 背中を洗います。

タオルを両手で持つように、右手が頭の横、左手が腰のあたりに位置し、斜め上下に動かしながら、背中をゴシゴシと洗います。

上肢・肩関節・肘関節の機能訓練です。

※この動作がむずかしい人の場合は、代替の動作にアレンジして変更して下さっても構いません。

【洗体(下肢)動作】 歌詞：ちょーいとひと風呂牛乳を鼻唄まじりに浴びたとき

⑥ 足を洗います。

ア) 左足:かかとを軸にして伸ばして、足の付け根から足先へ両手でスライドさせます。

イ) 右足:かかとを軸にして伸ばして、足の付け根から足先へ両手でスライドさせます。

ア)、イ)をもう一度くり返します。

腹筋、上肢・肩関節・肘関節、下肢・足関節・膝関節・大腿部の機能訓練です。

【楽しい動作】 歌詞：花の香りゆたかな泡だち牛乳石鹸よい石鹸

両手で花(チューリップ)の形をつくり、左上に1回、右上に1回ずつ、両手を思い切りななめ上に上げながら、ななめに背伸びをします。

上肢・肩関節の機能訓練ですが、ななめに背伸びをすることでストレッチ効果とリラック効果もあります。

両手を胸の前から手のひらをキラキラと回転(回内・回外)させながら、背伸びをしながら頭の上を通りながら回します。

上肢・肘関節の機能訓練ですが、これには、ドアノブを回すときに行う回内・回外とよばれる動作の機能訓練が含まれています。

右手で瓶入りの牛乳を飲む動作をします。このとき、左手を腰に当てて飲むことを忘れないでください。

この動作がこの「牛乳石鹸のうた 入浴体操」のポイントのひとつです。

昔、銭湯に行って、お風呂上りに飲んだ、牛乳の味を思い出しましょう。(回想療法)

牛乳石鹸の赤箱を手で持ちながら、「牛乳石鹸、よい石鹸！」と大きな声で歌いましょう！

【間奏長め】

牛乳石鹸の赤箱を置きながら、呼吸を整えます。

ア) 左足と右足を前後に1回ずつ動かします。それをもう1回くり返します。

イ) グーパーをしながら左上へ背伸び、右上へ背伸びをして、同じようにグーパーをしながら左下へ、右下へ、前へ、横へ両手を伸ばします。

上肢・肩関節の機能訓練です。

【浴槽またぎ動作】 歌詞：小野の小町が言ったとき夏の行水ぬかぶくろ

⑦ 浴槽をまたぎます。

ア) 左足の膝から太ものあたりを両手で持って、浴槽をまたいだ後、元へ戻します。

イ) 同じように、右足の膝から太ものあたりを両手で持って、浴槽をまたいだ後、元へ戻します。

ア)、イ)をもう一度くり返します。

下肢・股関節の機能訓練、なかでも入浴動作でも重要な浴槽またぎの機能訓練です。

【お湯をかける動作】 歌詞：ぼんぼりつけて和歌を詠む

⑧ お湯をかけます。

ア) 両手で洗面器を持ってお湯をすくい、その洗面器で体の左側にお湯をかけます。

イ) 同じように、両手で洗面器を持ってお湯をすくい、その洗面器で体の右側にお湯をかけます。

上肢・肩関節・肘関節の機能訓練です。

【楽しい動作髪をかき上げる動作】 歌詞：紫けむる京の宵

⑨ 髪をかき上げます。

ア) 左手で顔の前から後ろの方へ、髪をかき上げます。

イ) 同じように、右手で顔の前から後ろの方へ、髪をかき上げます。

「武田鉄矢さん」のモノマネ風に「なんですかあ！」と言いながら行くと面白いです。

上肢・肩関節・肘関節・手関節の機能訓練です。

【楽しい動作】 歌詞：花の香りゆたかな泡だち牛乳石鹸よい石鹸

両手で花(チューリップ)の形をつくり、左上に1回、右上に1回ずつ、両手を思い切りななめ上に上げながら、ななめに背伸びをします。

上肢・肩関節の機能訓練ですが、ななめに背伸びをすることでストレッチ効果とリラック効果もあります。両手を胸の前から手のひらをキラキラと回転(回内・回外)させながら、背伸びをしながら頭の上を通りながら回します。

上肢・肘関節の機能訓練ですが、これには、ドアノブを回すときに行う回内・回外とよばれる動作の機能訓練が含まれています。

右手で瓶入りの牛乳を飲む動作をします。このとき、左手を腰に当てて飲むことを忘れないでください。この動作がこの「牛乳石鹸のうた 入浴体操」のポイントのひとつです。

昔、銭湯に行って、お風呂上りに飲んだ、牛乳の味を思い出しましょう。(回想療法)

牛乳石鹸の赤箱を手を持ちながら、「牛乳石鹸、よい石鹸！」と大きな声で歌いましょう！

【エンディング最後に】

最後は、笑顔で手を振りましょう！