

◇運動項目について

I. 運動に際しての留意点

運動の実施に際して、必要に応じてかかりつけ医の先生の承諾を取るようして下さい。
参加者の中には、全身状態に注意を要する方がおられます。

(1) リスク

運動を開始する前には、その日の体調や状態に注意して下さい。

下記の項目に当てはまる場合は、運動をしないことも必要です。

- | | |
|-----------------|------------------|
| ①熱があるとき | ⑤頭痛がするとき |
| ②風邪をひいているとき | ⑥下痢や腹痛があるとき |
| ③脈拍が乱れているとき | ⑦1分間に脈が100拍以上のとき |
| ④1分間に脈が50拍以下のとき | ⑧血圧がいつもより高いとき |

また、運動中の参加者の状態にも注意して下さい。次のような症状を感じたら、運動を中止する
必要があります。

- ①胸が苦しい、痛い
- ②めまいがする
- ③頭がぼーっとなる
- ④急に脈が速くなる・動悸がする
- ⑤顔面が蒼白になる、冷や汗がでる、吐き気がする
- ⑥普通でないような息切れがする
- ⑦腰や膝に耐えられないような痛みがある

(2) 心拍数の測り方

参加者の方に対して、リスク管理を知っていただくことは家庭で運動を継続していく上で重要です。

方法：人差し指、中指、薬指の指先をそろえて、反対側の手首の前内側にあて、動脈の拍動を
ふれて測定します。リズムが規則的であれば、15秒測り、4倍して下さい。

運動時の目標心拍数を出してみましょう

$$\text{目標心拍数} = (220 - \text{年齢}) \times 50\% \sim 60\%$$

II. 運動の実際

運動内容は、体幹・下肢の身体機能のアップを目的に、基本的な運動として、ストレッチ運動、筋力アップ運動、歩行運動、バランス運動などから構成しています。以下に運動方法の留意点をあげます。

(1) ストレッチングについて

- ① 反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすようにして下さい。
- ② 呼吸は止めずに、自然にリラックスして行います。
- ③ 痛みのない範囲で、少なくとも10秒はその姿勢を保ちます。
- ④ 引き伸ばす筋に意識を集中して下さい。
- ⑤ 1つの筋ごとにストレッチを行って下さい。
- ⑥ 全身の筋に対して行います。
- ⑦ 運動の開始前と終了後に行ってください。

(2) 筋力増強運動について

- ① 対象者の筋力にあわせ、軽いものから始めて下さい。
- ② 主に関節運動を伴うトレーニングを取り入れて下さい。
- ③ 腰痛や膝痛に注意して下さい。
- ④ 筋の収縮を意識して下さい。

(3) 歩行運動について

- ① 運動のはじめはゆっくりとしたリズムで大きく運動して下さい。
- ② 徐々にリズムをはやくしたり、運動方向を変えたりして下さい。

(4) バランス運動について

- ① 重心の低い姿勢から始めて下さい。
- ② 目を閉じて行うのも効果的です。
- ③ 運動が進むに従い、クッション、座布団など不安定な状態でも行って下さい。

III. 運動処方について

本マニュアルでは、各運動内容について、姿勢別(臥位、座位、立位など)、部位別(頸部、体幹など)に紹介しています。一般高齢者事業での運動の選択にあたっては、運動の姿勢に留意し、すべての運動部位の内容を取り入れて下さい。わからない場合や運動方法の詳細については、各圏域の地域リハビリテーション広域支援センター並びに事業担当の理学療法士や運動指導士の方へお問い合わせ下さい。

特定高齢者事業では、集団で実施する運動内容とともに個別プログラムを担当理学療法士とともに作成して下さい。

- 運動内容 各運動内容すべてをプログラムに取り入れる
- 運動回数 1つの運動について、8～10回程度
- 運動時間 全体で30～40分以上になるように構成

IV. 家庭で行う運動の要点

一般高齢者及び特定高齢者事業ともに、自宅での運動は運動習慣を獲得していく上で重要なことです。参加者の身体にあった運動を専門職が選び、どの運動を実施するかを決めてください。下記、運動リストの「臥位」の運動が選択しやすいものと思います。

V. 運動項目リスト

本リストは、姿勢別・部位別にストレッチ運動、筋力アップ運動の内容を提示しています。網掛けの運動は別法、またはやや運動負荷が大きい項目です。状態に合わせて実施して下さい。

◇臥位

	運動部位									
	頸部	肩	体幹 (前面)	体幹 (背部)	体幹 回旋	腰部	股関節 屈筋	大腿 四頭筋	ハムスト リングス	足部
ストレッチ運動	S-5	S-4	S-1 S-14	S-6 S-13	S-2 S-15	S-3 S-16 S-17	S-10 S-11 S-12	S-18 S-11	S-8 S-9 S-19	S-7

	運動部位								
	背部 の筋	臀部 の筋	腹部 の筋	股関節 屈筋	股関節 外転筋	股関節 内転筋	大腿 四頭筋	ハムスト リングス	前脛 骨筋
筋力アップ 運動	M-12	M-1 M-2 M-11	M-3	M-4 M-5 M-13 M-14	M-6	M-7	M-8 M-9	M-10	M-15

◇座位

	運動部位									
	頸部	肩	体幹 (前面)	体幹 (側面)	体幹 (背部)	体幹 回旋	腰部	ハムスト リングス	足部	
ストレッチ運動	S-5	S-4	S-20	S-21	S-22	S-23	S-24	S-25	S-26	

	運動部位					
	背部の筋	腹部の筋	股関節屈筋	股関節外転筋	大腿四頭筋	ハムストリングス
筋力アップ運動	M-16	M-17 M-18 M-21	M-19		M-20	M-22

◇立位

	運動部位									
	頸部	肩	体幹 (前面)	体幹 (側面)	体幹 (背部)	体幹 回旋	股関節 屈筋	大腿 四頭筋	ハムスト リングス	足部
ストレッチ 運動	S-5	S-4	S-27	S-29	S-28	S-30	S-31	S-32	S-31	S-33

	運動部位								
	背部 の筋	臀部 の筋	腹部 の筋	股関節 屈筋	股関節 外転筋	股関節 内転筋	大腿 四頭筋	下腿 三頭筋	
筋力アップ運動	M-24	M-23		M-25	M-26 M-31	M-27	M-28 M-29	M-30	

◇歩行運動

	運動内容				
	足踏み運動	脚振り運動	体重移動	ステップ	歩行
歩行運動	G-1	G-1	G-2 G-3 G-4	G-5 G-6 G-7 G-8 G-9 G-10	G-11

◇バランス運動

	運動内容						
	頸の運動	腕の挙上	踵立ち	つま先立ち	足踏み運動	足振り運動	片足立ち
バランス運動	B-1	B-2	B-3	B-3	B-4	B-5	B-6

(1) 臥位(床上)で行う運動

☆ストレッチ運動

S-1 体幹(前面)



- ①仰向けに寝ます。
- ②ゆっくりと両手を頭の上にあげながら全身を伸ばします。

留意点: ①深呼吸しながら行います。

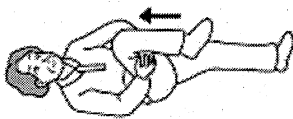
②全身の力を抜いてリラックスしましょう。

S-2 体幹の回旋



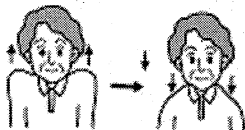
- ①仰向けになり、ひざを立て、両手は横に伸ばし、床につけます。
- ②両ひざを片側に倒して腰をひねり、顔は反対側に向けます。
- ③約5秒間止めます。
- ④ゆっくりと戻し反対側にひねります。

S-3 腰部(下肢の引き上げ)



- ①片方ずつ、膝をかかえます。
- ②胸によせるように腰を伸ばします。

S-4 肩の体操



- ①肩を上を上げ、両肩を同時にキュッとすぼめ、スッと力を抜きながら下におろす。

S-5 首の体操



- ①首→前後に倒す
 - ②首→左右に倒す
 - ③首→左右横を向く
 - ④首→大きく左右に回す
- ※ 急がず、ゆっくり動かします。

S-6 体幹(背部)



- ①あぐらを組んで踵を体にひきつけます。
- ②背中をゆっくりと前に曲げます。

S-7 足部の運動



- ①あぐらを組むように床に座ります。
- ②足首を持って、ゆっくり回したり、足首を伸ばしたり曲げたりします。

S-8 ハムストリングス



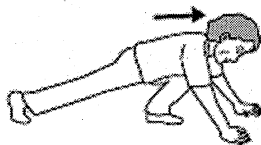
- ①床に足を開いて座ります。
 - ②片方の足を伸ばして、膝があがらないように、ななめ前に体を倒します。
- ※ 痛みのない範囲から動かします。

S-9 ハムストリングス



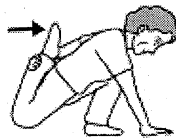
- ①膝を伸ばし、両足をそろえてすわります。
 - ②体をゆっくりと前に倒します。
- ※ 痛みのない範囲から動かします。

S-10 股関節屈筋



- ①よつばいから両足を前後に開きます。
- ②両手を前方について、体を前方に移動しながら後ろ足の股関節を伸ばします。

S-11 股関節屈筋



- ①よつばいから両足を前後に開きます。
 - ②片方の手で後ろの足首を持ち、膝を曲げていきます。
- ※ 膝が痛い方は注意して下さい。

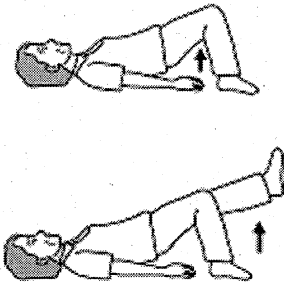
S-12 股関節屈筋



- ①うつぶせになり、一方の膝を曲げます。
- ②曲げた方の手でゆっくりと膝を曲げていきます。

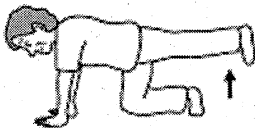
☆筋力アップ運動

M-1 臀部の筋



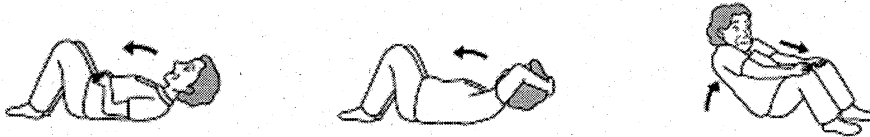
- ①仰向けに寝て、両膝を立てます。
 - ②そこからおしりをあげます。
 - ③可能であれば、片足の膝をのばし、一側でおしりをあげます。
- ※背中が曲がっている方は座布団や枕を使用して行って下さい。

M-2 臀部の筋



- ①ひざを伸ばしたまま、ゆっくりと片方の足をもちあげます。
- ②あげたまま約5秒止めたあと、ゆっくりとさげます。

M-3 腹部の筋



- ①仰向けで両膝を立てます。
 - ②両手を腹部にあて、頭を上げます。
 - ③頸部が伸展しないようにおへそをみるようにします。
 - ④可能ならば、両手を膝まで滑らせるように体を持ち上げたり、両手を頭で組んで行います。
- ※ 手の位置がお腹、頭、膝の順に運動強度が増していきます。

M-4 股関節 屈筋



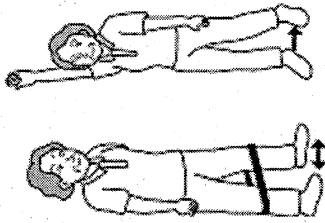
- ①仰向けになり、ひざを立てます。
 - ②片方の足を、ひざを伸ばしながらゆっくり、もちあげて約5秒止め、もとに戻します。
- ※ 膝よりも高く上げないようにします。

M-5 股関節 屈筋



- ①背中を伸ばし、両手を後ろに軽くついてすわり、膝を曲げます。
 - ②片方の足を伸ばしながらもちあげて約5秒止め、ゆっくりとおろします。
- ※ 膝よりも高く上げないようにします。

M-6 股関節 外転筋



- ①横向きに寝て、上方にゆっくりと足をもちあげます。
- ②そのまま約5秒止め、ゆっくりとおろします。
- ③仰向けでチューブなどを利用すると効果的です。

M-7 股関節 内転筋



- ①足の間にボールなどをおきます。
- ②大腿の内側に力を入れてさはみます。

M-8 大腿四頭筋



- ①両足をそろえて、膝を伸ばしてすわります。
 - ②両足の指先を最大に内側にそらし約5秒止めます。
- ※ 膝に力が入っていることを確認して下さい。

M-9 大腿四頭筋



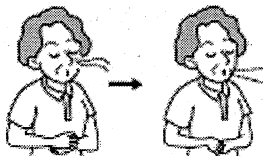
- ①仰向けになり、一方の膝を曲げます。
- ②片方の足を伸ばしながらもちあげて約5秒止め、ゆっくりとおろします。

M-10 ハムストリングス



- ①うつぶせになり、一方の膝を曲げます。
- ②重りをつけると効果的です。

深呼吸

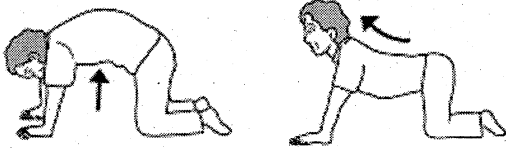


- ①おなかに手をあてて、おなかが膨らむように鼻から息を吸い込みます。
 - ②息を吐くときは口をすぼめ、おなかがへこむようにゆっくりと4回行います。
- ※ 全身の力を抜いて、息を吐く時に長めにします。

☆臥位でできるその他の運動

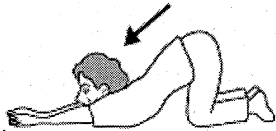
◇ストレッチ運動

S-13 体幹(背部)



- ①よつばいになり、お腹をのぞき込むように背中をまるめます。
- ②反対に背中を伸ばします。

S-14 体幹(前部)



- ①よつばいになります。
- ②おしりを後ろにひきながら、腕をのばし、胸を床につけます。

S-15 体幹の回旋



- ①胸をはって背すじをのばします。
- ②腰をひねりながら後ろをみます。

S-16 腰部



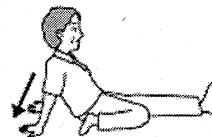
- ①仰向けに寝ます。
- ②両膝を抱きかかえ、胸につけます。

S-17 腰部



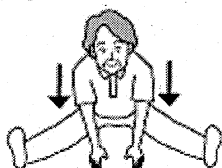
- ①床に座り、両手で片方の足を持ちます。
- ②片方の足を胸にかかえあげます。

S-18 大腿四頭筋



- ①片方の膝を曲げてすわります。
 - ②膝が上がらないように体を後ろにたおします。
- ※ 膝が痛い方は注意して下さい。

S-19 ハムストリングス



- ①両足をできるだけ開き、床にすわります。
- ②体をゆっくりと前に倒します。

◇筋力アップ運動

M-11 臀部の筋



- ①ひざを伸ばしたまま、ゆっくりと片方の足をもちあげます。
- ②あげたまま約5秒止めたあと、ゆっくりとさげます。

M-12 背部の筋



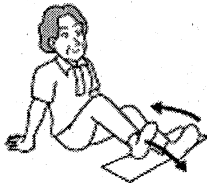
- ①両足をそろえ、両手はからだの横において、うつぶせになります。
- ②下肢を床につけたまま、ゆっくりと上体をもちあげます。
- ③あげたまま約5秒止めたあと、ゆっくりとさげます。

M-13 股関節屈筋



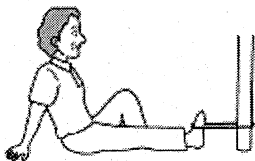
- ①仰向けになり、ひざを立てます。
- ②両足をゆっくりともちあげます。
- ③ゆっくりともとに戻します。

M-14 股関節 屈筋



- ①タオルを境にして片方の足を前に、反対の足は後ろにおきます。
- ②後ろななめに上体を伸ばし、腕でささえます。
- ③両足を同時にもちあげ、そのまま2～3秒止めます。
- ④停止後、足をゆっくりと前後に交差させます。

M-15 前脛骨筋



- ①床に座り、ゴムチューブを柱などにかけます。
- ②ゴムチューブを足首にかけ、足首を内側に曲げます。