

## 教室の流れとメニュー

時間	0:00~0:20	0:20~0:30	0:30~1:45	1:45~1:55	1:55~
流れ	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ バイタルチェック</li> <li>✓ 手帳の確認</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ストレッチ (p3参照)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 運動</li> <li>✓ 体力測定 (○項目の評価を○回と○回に実施)</li> <li>✓ 個別アセスメント (栄養・口腔)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 講話 (運動・栄養・口腔の要素は常に話題にする)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 連絡事項</li> </ul>
ポイント	1~4回目	手帳の記載に慣れる <ul style="list-style-type: none"> <li>・記載の練習</li> <li>・書き方の助言</li> <li>・目標の明確化</li> </ul>	運動の習得・意識化 <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動中の姿勢の修正</li> <li>・伸ばしている筋肉を意識</li> </ul>	筋トレ：p4参照 <ul style="list-style-type: none"> <li>・正しい運動の習得</li> </ul> ----- バランス①：p5参照 <ul style="list-style-type: none"> <li>・椅子座位での重心移動</li> </ul> ----- (有酸素)：p7・8参照 <ul style="list-style-type: none"> <li>・検脈の練習、運動と心拍数の意識づけ</li> </ul>	意識づけを図る <ul style="list-style-type: none"> <li>・フレイルの基礎</li> <li>・疾患の基礎</li> <li>・介護保険の説明</li> </ul>
	5~8回目	手帳の記載を継続 <ul style="list-style-type: none"> <li>・とにかく賞賛</li> <li>・継続への励まし</li> </ul>	自主トレ化 (必須ではない) <ul style="list-style-type: none"> <li>・参加者が音頭を取る</li> </ul>	筋トレ：p4参照 <ul style="list-style-type: none"> <li>・負荷をかける・上げる</li> </ul> ----- バランス②：p6参照 <ul style="list-style-type: none"> <li>・立位での重心移動→ステップ運動</li> </ul> ----- 有酸素：p7・8参照 <ul style="list-style-type: none"> <li>・心拍数上がることを意識する</li> </ul>	できそうなことの提案 <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養・口腔を含め介護予防に関する情報提供</li> </ul>
	9~12回目	手帳の活用・応用 <ul style="list-style-type: none"> <li>・開始時との差を提示本人の気づきを促す</li> <li>・講話内容との比較と再学習</li> <li>・生活への定着の促し</li> </ul>	自主トレ化 (必須ではない) <ul style="list-style-type: none"> <li>・バイタルチェックの際に各自で行う</li> <li>・参加者同士の声掛け</li> </ul>	筋トレ：p4参照 <ul style="list-style-type: none"> <li>・回数、速度を上げる</li> </ul> ----- バランス②：p6参照 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ステップ運動の距離や時間を伸ばす</li> </ul> ----- 有酸素：p7・8参照 <ul style="list-style-type: none"> <li>・「このくらいの運動はできる」と参加者が理解し日常生活で実践する</li> </ul> ----- 動作・ADL練習：p9参照	生活にいかされたか？ <ul style="list-style-type: none"> <li>・これまでの講話内容の振り返り</li> <li>・自己の取り組みの振り返り</li> </ul>
最終目標	生活課題の克服の確認	自主トレ化	運動や活動的な生活が継続できる 自信を持つ	生活の中での運動・栄養・口腔の実践を継続できる	



## 教室メニューのねらい・要点と最終目標

バイタルチェック・手帳の確認	ストレッチ	運動	講話
<b>ねらい・要点</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>参加者の自己チェックから、生活や自主トレの振り返りが行えているか確認する。</li> <li>「生活課題」と「目標」を確認することで生活課題の明確化や変化を捉え、教室参加の意欲を高める。</li> <li>継続することが大切であると伝え続ける。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>全身の姿勢、こわばりなどの体調を自己チェックができる。</li> <li>全員で一斉に行うことで連帯感が生まれることが期待できる。</li> <li>(可能であれば)教室後半では自主トレ化し、問診の間に各自が行うなどの工夫ができる。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>スタッフは、負荷(筋力:重錘・ゴム、バランス:座位→立位→ステップ、有酸素:心拍数、呼吸数)をかけること、段階的に負荷を増やすことを意識する。</li> <li>最終時には体力測定にて運動の効果を示し、参加者の達成度および満足度をあげる。</li> <li>筋力の改善が動作の力強さにつながっていること、立位バランスが動作の安定性につながっていること、有酸素運動では一定時間、負荷をかけた運動が日常生活でも行えることを参加者とともに確認する。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>フレイル、疾患、制度など基礎的な知識を伝える。</li> <li>運動・栄養・口腔の関連性を説明し、教室で学んだことは生活で継続的に取り組めること伝える。</li> </ol>
<b>最終目標</b>			
教室初回と最終時の変化を自覚し、生活課題が克服できたか確認できる。	自主トレできるようになり、自身の生活の中に取り入れる。	ここまでの運動ができる、自分は動けるという自覚をもつ。 →生活課題の動作、活動ができる。	生活に取り入れて継続して行える知識を持つ。



## 足のゆび・足の裏のばし



足趾の間に手を入れて、足指を開いて10秒-①  
次に反らして10秒-② 曲げて10秒-③ 左右2回ずつ  
土踏まずを指で押しながら行うと効果アップ

【効果】足趾・足底腱膜の柔軟性向上

## 背筋のばし(座位)



タオルの両端を肩幅程度につかみます  
背中を伸ばして手を上げます 10秒保持  
そのまま右に倒し10秒 左に倒し10秒 2回セット

【効果】胸部・胸腰椎・肩甲骨周りの柔軟性向上

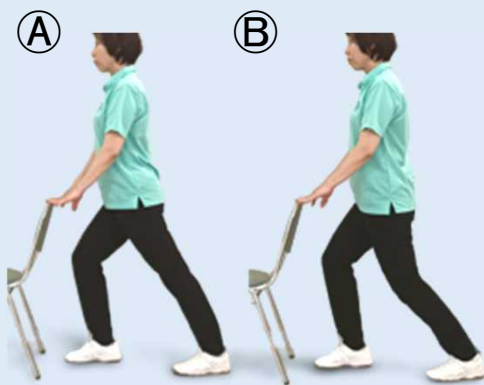
## 太もも裏・膝裏のばし



椅子に浅めに腰かけ、片足を前に伸ばします  
背中を伸ばし、膝を上から軽く押さえます  
つま先を上げるとさらに効果アップ  
10秒 左右3回ずつ  
膝の裏が気持ちよい程度に伸ばしましょう

【効果】ハムストリング、膝窩筋の柔軟性向上

## ふくらはぎのばし



片方の足を後ろに引きます  
(踵を浮かさない)

前方に重心をかけ後ろの足のふくらはぎを伸ばします

膝を伸ばして10秒-  
①少し曲げて10秒-  
② 左右3回ずつ

【効果】腓腹筋・ヒラメ筋の柔軟性向上

## 背筋のばし(立位)



片方の足を1歩前に出します  
両手を上げながら、  
重心を前に移動します  
10秒保持 左右3回ずつ

バランスが心配な場合は  
椅子などにつかまって

【効果】  
腹直筋・胸部・胸腰椎の  
柔軟性向上

## 骨盤まわし



肩幅に足を開き、骨盤に手をあてます  
右・後・左・前と大きく滑らかにまわします  
右からを5回、左からを5回 これを2回くりかえす

【効果】股関節・腰椎の柔軟性向上



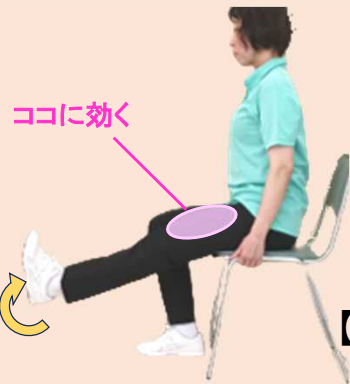
# 筋トレメニュー (教室1~12回目)

(公社)新潟県理学療法士会

教室	小目標	反復回数	セット数	負荷
1・2回目	運動に慣れる 正しい動きのできる 運動を覚える	10	1~2	
3・4回目		10	2	スクワット追加 (深さ・保持時間)
5・6回目	関節痛なくできる 負荷をかけられる " 上げられる	10	2	250g
7・8回目		10	3	250~500g
9・10回目	負荷を確実にかける 反復回数を上げる 運動速度を上げる	20	2	250~1000g
11・12回目		20	2~3	250~1000g

おもい負荷は痛みに応じて0.5kg or 1kg単位で増加も可能  
セラバンドなどでも代用可能(ゴム抵抗・巻く回数などで調整)

### 太ももの強化 (大腿四頭筋)



**1・2・3**  
片方の膝を伸ばす  
**4** 膝を伸ばしたまま  
つま先を起こす  
**5・6・7・8**  
ゆっくりと元に戻す  
【ポイント】スクワットで  
痛みがある人に  
お勧めの運動です。

【効果】立ち座りが楽になる

### スクワット (大腿四頭筋・ハムストリング)



**1・2・3・4** 膝を曲げ  
お尻をおろす  
**5・6・7・8**  
ゆっくりと元に戻す  
【ポイント】反動はつけ  
ずに、お尻を後ろに突  
き出すようにします。  
膝の痛みがある場合は  
行わない。

【効果】立ち座りが楽になる 体力がつく

### 足の付け根・すねの強化 (腸腰筋・前脛骨筋)



**1・2・3** 片方の太もも  
を高く上げる  
**4** 太ももを上げたまま  
つま先を起こす  
**5・6・7・8**  
ゆっくりと元に戻す  
【ポイント】重心をやや  
前にすると効果的です

【効果】転倒予防(つまづきにくなる)


### おしりの強化 (大殿筋)



**1・2・3・4**  
膝を曲げずに後ろに  
足をあげる  
**5・6・7・8**  
ゆっくりと元に戻す  
【ポイント】反動をつけ  
ずに腰に負担のない  
範囲で動かしましょう

【効果】姿勢の改善 歩く距離が延びる

### ふくらはぎの強化 (下腿三頭筋)



**1・2・3・4**  
かかとを挙げて  
つま先立ちになる  
**5・6・7・8**  
ゆっくりと元に戻す  
【ポイント】  
バランスに気を付け  
つかまって行いましょう

【効果】血行改善 歩くスピードが速くなる

# バランス メニュー ① (教室1~4回目)

## 座位バランス (側方)



両手を広げて座る  
バランスを保ったまま横に手を伸ばす  
5秒保持 反対も5秒 3回繰り返す

【ポイント】骨盤を立てて行いましょう

## 座位バランス (前後)



両手を広げ、  
バランスを保ったまま  
身体を前に倒す  
5秒保持  
次に後ろに倒し  
5秒保持  
3回繰り返す

【ポイント】骨盤を立てて  
行いましょう

## 振り向き運動(座位)



片方の腕を上、  
反対側を横に上げる  
横に上げたほうに大き  
く振り向き、戻る  
5回繰り返す  
反対側も 5回繰り返す

【ポイント】振り向きざまの転倒を防ぐ運動

## 片足立ち



椅子につかまって片足を上げる  
背中を伸ばしてピタッと止めその姿勢で20秒 2セット

反対側も同じように、20秒 2セット

### 【ポイント】

足指を地面につけましょう。  
慣れてきたら支えの手を軽くしてみましょう。  
スリッパなどの室内履きは脱いで行いましょう。

## 振り向き運動



片方の腕を上、反対側を横に上げる。横に上げたほうに大きく振り向き、戻す。5回繰り返す 反対も5回

【ポイント】振り向きざまの転倒を防ぐ運動です。  
最初は腕を上げずにつかまって行いましょう。

## サイドステップ



横に一步ステップ、一旦戻って反対側に一步  
両手を大きく広げる 左右に5回ずつ 2セット

【ポイント】最初は小さく一步から始めて  
自信が出てきたらステップを大きくしましょう。

## フォワードランジ



前に一步ステップ、一旦戻って反対の足で一步  
両手を大きく広げる 左右5回ずつ 2セット

【ポイント】最初は小さく一步からはじめて  
自信が出てきたらステップを大きくしましょう。

## 有酸素運動 リスク管理 (教室3~12回目)

備品や会場の広さに応じ運動(踏み台昇降・歩行・自転車エルゴメーター)を選択し導入する。

○目標心拍数を設定。運動前後に心拍数を測定し、その方にあった負荷を調整する。

- ・初期(運動強度0.3) 安静時心拍数+10~20 かつ HR90~100を超えない
- ・中期(運動強度0.4) 安静時心拍数+20~30 かつ HR100~110を超えない
- ・後期(運動強度0.5) 安静時心拍数+30~ かつ HR100~110を超えない  
(80歳代はHR100前後にとどめる)

【目標心拍数:最大心拍数-安静時心拍数)×運動強度+安静時心拍数(カルボネン法)より算出】

○運動時は下記の症状にも配慮。

- ・疲労度(ボルグ指数)
- ・呼吸数:運動中に1分間に25~30回まで。  
お話ができる程度の息のはずみ方(息切れは起こしていない)
- ・多汗、冷汗、冷感など症状の有無。

○これまでより強度の高い運動もできるという経験を得ることも重要

- ・心拍数上がるような、息が弾はずむような運動ができた
- ・下肢に力がかかる、軽い汗をかくような運動が一定時間できた
- ・前回よりも長くできた、回数が多くできた、重くてもできた



有酸素運動を行うのはこんな効果も期待できます..

教室でこんなに運動ができた! きついけどできた!

—————> 生活でもっと動いても大丈夫

—————> よし動こう! という意識づけ

## 有酸素運動 メニュー (教室3～12回目)

### 踏み台昇降



右足→左足の順に上がる  
右足→左足の順で下がる  
をリズムカルに行う

第1段階:  
10cm段差 1分間15～20回 1セット

第2段階:  
10cm段差 1分間30回 2セット

第3段階:  
10～20cm段差 1分間30回 3セット

#### 運動のポイント

- ・膝痛がある場合は痛くない方のみで
- ・背を伸ばす、腰をしっかり上げる
- ・つかまって行う

#### 負荷の上げ方

- ・踏み台までの距離を伸ばすと負荷UP  
第1段階では踏み台のすぐ後ろに立つ  
第2段階以降では15～20cm後ろに立つ
- ・踏み台の高さ、回数を増やすと負荷UP

### 歩 行



第1段階:  
通常歩行 3～5分 1セット

第2段階: (いずれかを選択)  
・インターバル速歩※  
3分間 2セット  
・通常歩行  
5～10分 1セット

第3段階: (いずれかを選択)  
・インターバル速歩※ 5分 2セット  
・通常歩行 5～10分 2セット  
※インターバル速歩 通常速度1分+速歩1分の繰り返し

#### 負荷の上げ方

- ・第2段階以降では歩幅を拡げる、ももを上げる  
ことで負荷UP
- ・通常歩行では音楽を流しリズムをとる  
bpm90 Greeen「キセキ」  
bpm95 坂本九「明日があるさ」  
bpm100 あいみょん「マリーゴールド」  
スピッツ「涙がキラリ」  
bpm110 水前寺清子「365歩のマーチ」  
米津玄師「パプリカ」

### 自転車エルゴメーター



第1段階:  
3分駆動 30ワット  
回転数30～40/分

第2段階:  
3分駆動 2セット もしくは  
5分駆動 1～2セット  
45～50ワット  
回転数40～50/分

第3段階:  
5分駆動 2セット もしくは 10分駆動 1セット  
50～60ワット 回転数50/分

#### 運動のポイント

- ・腰痛や膝痛があっても行いやすい

#### 負荷の上げ方

- ・第2段階以降は、回転数をしっかり上げる

(参考: 50ワット20分で3メッツ)



## 床上での筋トレ、バランス運動の導入

対象者の生活課題に応じ、床からの立ち上がり、座り込み動作練習、階段昇降練習、浴槽の跨ぎ動作練習など施行、助言を行う

### 応用的な運動・体操 (床上での運動)

筋トレ: それぞれ10回×2~3セット程度



下肢伸展挙上



股関節外転



ブリッジ

### 四つ這いバランス



右手と左足を同時にあげて  
10秒保持 3セット  
反対側も同様に行う  
片手のみ、片足のみでもOK

### ストレッチ 10秒保持×2~3セット



太もも~膝の裏の  
ストレッチ  
最初はお尻の下に  
クッション等を置く



殿筋群の  
ストレッチ



股関節周囲の  
ストレッチ

### 応用的な日常生活動作の練習



生活課題になっている動作を練習  
(できるようになった、やりやすくなったという経験)

- ・床からの立ち座り
- ・しゃがむ動作
- ・階段昇降
- ・浴槽の跨ぎ

など……



個別性が高いため、集団で行うには転倒への注意や、その方に適しているかを考慮し実施する  
空いている時間を利用し個別に行ってもよい  
対象者が、「できた」、「できるようになった」、「前よりスムーズにやりやすくなった」などの経験(運動効果の実感)を持てると良い