

3 プログラムの参考資料

(1) 運動器の機能向上 モデルプログラム

◎事業実施期間：3ヶ月

◎教室時間：90分

◎スタッフ

指導者1名（健康運動指導士、理学療法士、運動指導専門職等）

保健師1名（保健師、看護師など）

アシスタント1名～3名（参加人数により調整）

期間	プログラム内容	ポイント
1ヶ月目	初回 バイタルチェック 開講式・教室説明 個別計画書作成(目標設定) ウォーミングアップ・主運動	・健康状態の把握と、生活機能拡大のための目標設定や継続参加への意欲喚起を行うため、プログラムの意義や運動について説明する。 ・軽い運動を実施してみて、自宅での継続実施を促す。
	2回目 バイタルチェック ストレッチ 体力測定	・体力測定を実施し、参加者の数値を記録すると共に体力水準も把握する。 ※測定の前にはウォーミングアップとしてストレッチを行うのが望ましい。
	3回目	①バイタルチェックにて、その日の参加者の体調を把握する。
	4回目	
2ヶ月目	5回目 ②ウォーミングアップ ・ストレッチ ・バランストレーニング	②ウォーミングアップ、クールダウン時には、座位で行うストレッチを実施。またウォーミングアップ時には低強度のバランストレーニングを行う。
	6回目	③主運動は7種類の運動とレクリエーションの中から選択して実施する。
	7回目	
	8回目 ・自重負荷トレーニング ・セラバンド ・ボール体操	
3ヶ月目	9回目 ・ダイナミックストレッチ ・筋カトレーニング ・水中運動	④クールダウンではウォーミングアップ時に行ったストレッチをもう一度実施する。
	10回目 ・頭のレクリエーション ・レクリエーションゲーム ④クールダウン ・ストレッチ	※初めは運動に慣れるために低強度の運動から行い、徐々に強度を上げていくようにプログラムを考える。
	11回目 バイタルチェック ストレッチ 体力測定	・最終の体力測定を実施し、参加者の体力水準の変化を評価する。 ※測定の前にはウォーミングアップとしてストレッチを行うのが望ましい。
最終回	バイタルチェック ストレッチ・主運動 閉講式	・プログラム終了後の継続実施への意思を確認し合う。 ・最終評価・個別目標の達成状況を確認。

※3～10回目については、実施主体で適宜状況を判断し実施。

(2) 運動の例

- ストレッチ……………11ページ
 - ・ウォーミングアップとして実施。

- バランストレーニング……………13ページ
 - ・ウォーミングアップとして実施。
 - ・バランス能力をトレーニングし、転倒の予防を図る。

- 自重負荷トレーニング……………15ページ
 - ・自らの体重を負荷として行う筋力トレーニング。
 - ・場所を問わず行えるので自宅での継続実施も可能。

- セラバンドトレーニング……………17ページ
 - ・セラバンドと言うゴムのバンドを使用するトレーニング。
 - ・トレーニングしたい部位をピンポイントで動かせる。

- ダイナミックストレッチ……………20ページ
 - ・体を動かしながら行うストレッチで、関節の可動域を広げるために実施。

- ボール体操……………21ページ
 - ・空気圧を減らしたボールを使用し、遊び感覚で体操を行う。
 - ・体力に自信のない方にも安心して取り組んでもらえる。

- 筋力トレーニング……………24ページ
 - ・トレーニングマシンを用いた筋力強化のための運動。
 - ・特定の筋肉を重点的にトレーニングすることができる。

- 水中運動……………26ページ
 - ・水中でのストレッチや歩行運動を行い、主に下肢筋力の強化を図る。
 - ・水中での運動は陸上で行う運動に比べ、膝や腰にかかる負担を軽減できる。

- 頭のレクリエーション……………27ページ
 - ・二人一組で行う脳トレの要素を取り入れた参加者同士で触れ合いながら行えるレクリエーション。

- レクリエーションゲーム……………29ページ
 - ・参加者全員で3チームに分かれて行うゲーム形式のレクリエーション。