

2021年1月

FREE DAM HD FREE DAM

Let's
機能訓練

おすすめプログラム（機能訓練）詳細
Let's 機能訓練 1.室内移動

明日の事業を創造する
株式会社
QLC システム

室内移動のトレーニングです。自宅での生活を安全に継続できるように、つまづきや転倒の予防を目指しましょう。

室内移動 1【基本編】

合計:16分31秒

座位

イメージ	選曲番号	コンテンツ名	内容	時間
	7933-01	室内移動 1 説明	室内移動動作のトレーニング。 自宅での生活を安全に継続できるように、 つまづきや転倒の予防を目指しましょう。	24秒
	7902-83	【はつらつ教室】 転倒予防 座位 1	椅子に座って行う転倒予防運動。 下半身を中心に行う。	9分52秒
	7933-02	室内移動 1 基本	【実動作訓練】イスからの立ち座り／ふらつきなく移動する。	6分15秒

室内移動 1【応用編】

合計:13分54秒

立位

イメージ	選曲番号	コンテンツ名	内容	時間
	7933-31	室内移動 1 説明 応用	室内移動動作のトレーニング。自宅での生活を安全に継続できるように、つまづきや転倒の予防を目指しましょう。 用意【障害物：ティッシュ箱など身の回りにあるもの】	31秒
	7902-85	【はつらつ教室】 転倒予防 立位 1	立って行う転倒予防運動。 下半身を中心に行う。	9分49秒
	7933-03	室内移動 1 応用	【実動作訓練】敷居をまたぐ／部屋の中での方向転換	3分34秒

進行プログラム
から選ぶ

おすすめ
プログラム

機能訓練

対象者

要介護1～5

2021年1月

FREE DAM HD FREE DAM

Let's
機能訓練

おすすめプログラム（機能訓練）詳細

Let's 機能訓練 2.外出




明日の事業を創造する
株式会社
QLC システム

外出動作のトレーニングです。安心して買い物などに行けるように、足の筋肉やバランスを強化しましょう。

外出【基本編】

合計:14分57秒




座位

イメージ	選曲番号	コンテンツ名	内容	時間
	7933-04	外出 説明	外出動作のトレーニング。安心して買い物などに行けるように、足の筋力やバランスを強化します。	22秒
	7902-84	【はつらつ教室】 転倒予防 座位 2	椅子に座って行う転倒予防運動。下半身を中心に行う。	10分04秒
	7933-05	外出 基本	【実動作訓練】前歩き・後ろ歩き／横歩き／クロス歩き	4分31秒

外出【応用編】

合計:13分02秒

立位

イメージ	選曲番号	コンテンツ名	内容	時間
	7933-32	外出 説明 応用	外出動作のトレーニング。安心して買い物などに行けるように、足の筋力やバランスを強化します。	23秒
	7902-86	【はつらつ教室】 転倒予防 立位 2	立って行う転倒予防運動。下半身を中心に行う。	11分48秒
	7933-06	外出 応用	【実動作訓練】外出環境に合わせた歩行（長距離歩行）	51秒

進行プログラム
から選ぶ

おすすめ
プログラム

機能訓練

対象者

要介護1～5

2021年1月

FREE DAM HD FREE DAM

Let's
機能訓練

おすすめプログラム（機能訓練）詳細

Let's 機能訓練 3.入浴

明日の事業を創造する
株式会社 QLC システム

入浴動作のトレーニングです。お風呂で身体を洗うときや浴槽に入るときに使う身体の動きを良くしていきましょう。

入浴【座位】

合計:22分02秒

座位

イメージ	選曲番号	コンテンツ名	内容	時間
	7933-07	入浴 説明	入浴動作のトレーニング。お風呂で身体を洗うときや浴槽に入るときに使う身体の動きを良くしていきましょう。 用意【タオル】	30秒
	7903-01	【みんなの元気塾】 【ウォーミングアップ】 ぼっかぼか体操	肩関節や肩甲骨周りを中心とした上肢のストレッチ。 (♪茶色の小瓶)	3分24秒
	7903-25	【みんなの元気塾】 【ウォーミングアップ】 運動前のメンテナンス体操	運動を始める前の身体の調子や関節を確認する運動。 (♪もみじ)	3分29秒
	7903-04	【みんなの元気塾】 【メインエクササイズ】 タオルでにっこり体操	タオルを使って腕、肩、背中をほぐし、握力も鍛える。 (♪おもちゃのマーチ、♪ピクニック) 用意【タオル】	6分05秒
	7903-46	【みんなの元気塾】 【クーリングダウン】 さずっってお手軽 クールダウン	運動でよく使う関節や筋肉を、やさしくさすりながらほぐす。 (♪夕焼け小焼け)	3分14秒
	7933-08	入浴 座位	【実動作訓練】頭や身体を洗う。	5分20秒

入浴【立位】

合計:20分52秒

立位

イメージ	選曲番号	コンテンツ名	内容	時間
	7933-33	入浴 説明 立位	入浴動作のトレーニング。お風呂で身体を洗うときや浴槽に入るときに使う身体の動きを良くしていきましょう。 用意【タオル】	22秒
	7903-12	【みんなの元気塾】 【クーリングダウン】 ゆったりほぐレッチ体操	関節の痛みや可動域の確認を行う整理体操。 (♪ラブミーテンダー)	5分08秒
	7903-53	【みんなの元気塾】 【メインエクササイズ】 うさぎピョンピョン筋トレ体操	リズムカルに行う下肢の筋トレ体操。 (♪うさぎのダンス、♪うさぎとかめ)	2分37秒
	7903-08	【みんなの元気塾】 【メインエクササイズ】 毎日続けるロコモ予防体操	片足立ち、脚の上げ下ろし、かかと上げの3種類の予防体操。 (♪森のくまさん、♪大きな古時計、♪メリーさんの羊)	8分41秒
	7933-09	入浴 立位	【実動作訓練】浴槽をまたぐ／浴槽をまたぐ・お湯につかる	4分04秒

進行プログラム
から選ぶ

おすすめ
プログラム

機能訓練

対象者

要介護1~5

2021年1月

FREE DAM HD FREE DAM

Let's
機能訓練

おすすめプログラム（機能訓練）詳細

Let's 機能訓練 4.着脱

QLC システム 株式会社

着替えの動作のトレーニングです。服を着たり脱いだりできるように身体の指の動きを強化しましょう。

着脱【座位】

合計:18分41秒

座位

イメージ	選曲番号	コンテンツ名	内容	時間
	7933-10	着脱 説明	【説明】着替え動作のトレーニング。服を着たり脱いだりできるように身体や指の動きを強化しましょう。 用意【タオル】【ボタンの付いたシャツ】【スウェットシャツなど】	30秒
	7903-49	【みんなの元気塾】 【クーリングダウン】 ストレッチ<アメイジング座位編>	ゆったりと心地よい音楽を聴きながら行う上半身のストレッチ。 (♪アメイジンググレイス)	2分54秒
	7903-11	【みんなの元気塾】 【アイスブレイク】 心と体のコリコリ解消！楽しいレクリエーション	グーチョキパーをつかって指先や体全体を動かす。 (♪おんまはみんな、♪かもめの水兵さん)	5分03秒
	7903-55	【みんなの元気塾】 【メインエクササイズ】 タオルぎゅーっと カゴぶ体操	タオルをギュッと握り、握力を鍛える体操。 (♪むすんでひらいて) 用意【タオル】	2分13秒
	7903-20	【みんなの元気塾】 【メインエクササイズ】 ひらいてまるめて!タオル体操	腕、肩、背中をほぐし、間接の可動域を広げる。 (♪おおブレネリ、♪むすんでひらいて) 用意【タオル】	3分50秒
	7933-11	着脱 座位	【実動作訓練】ボタンの付いたシャツの着替え/上着に頭や腕を通す	4分11秒

着脱【立位】

合計:15分09秒

立位

イメージ	選曲番号	コンテンツ名	内容	時間
	7933-34	着脱 説明 立位	【説明】着替え動作のトレーニング。服を着たり脱いだりできるように身体や指の動きを強化しましょう。 用意【ズボン】【靴下】	30秒
	7903-16	【みんなの元気塾】 【ウォーミングアップ】 ココロも弾む!ウォーミングアップ<上肢編>	上肢の関節をゆるめ、可動域を広げる。 (♪クラリネットをこわしちゃった)	2分38秒
	7903-45	【みんなの元気塾】 【ウォーミングアップ】 体ほかほか ゆれほぐ体操	動的ストレッチと静的ストレッチを組み合わせた全身のウォーミングアップ。 (♪ラクカラチャ)	4分27秒
	7903-17	【みんなの元気塾】 【ウォーミングアップ】 ココロも弾む!ウォーミングアップ<下肢編>	下肢の関節、筋肉を刺激する。 (♪汽車ポッポ)	2分17秒
	7903-10	【みんなの元気塾】 【ウォーミングアップ】 ツイストごりごり体操	狭い所でも行える動きでふくらはぎを刺激し、血行を促進する。 (♪池の鯉)	2分03秒
	7933-12	着脱 立位	【実動作訓練】ズボンを履く/靴下を履く	3分14秒

進行プログラムから選ぶ

おすすめプログラム

機能訓練

対象者

要介護1~5

2021年1月

FREE DAM HD FREE DAM

Let's
機能訓練

おすすめプログラム（機能訓練）詳細

Let's 機能訓練 5.排泄・トイレ






明日の事業を創造する株式会社
QLC システム

トイレ動作のトレーニングです。トイレの一連の動きを安全に行えるように、身体の動きを強化しましょう。

排泄（トイレ）【座位】

合計:15分13秒


座位

イメージ	選曲番号	コンテンツ名	内容	時間
	7933-13	排泄 説明	【説明】トイレ動作のトレーニング。トイレの一連の動きを安全に行えるように身体の動きを強化しましょう。 用意【イス（1人2脚）】	30秒
	7903-09	【みんなの元気塾】 【ウォーミングアップ】 ぐるぐるアップ体操	狭い所でも行える動きで手、肩、背中をほぐす （♪池の鯉）	2分03秒
	7903-18	【みんなの元気塾】 【メインエクササイズ】 ストレッチ<きらめく浜辺編>	身体のバランスを整えながら、上肢のストレッチを行う （♪浜辺の歌）	2分36秒
	7903-54	【みんなの元気塾】 【メインエクササイズ】 背筋ゆるのび体操	普段椅子の背によりかかることが多い体をしっかり起こす体操 （♪ラブミーテンダー）	2分16秒
	7903-10	【みんなの元気塾】 【ウォーミングアップ】 ツイストごりごり体操	狭い所でも行える動きでふくらはぎを刺激し、血行を促進する。 （♪池の鯉）	2分03秒
	7903-52	【みんなの元気塾】 【ウォーミングアップ】 お手軽！ 下肢のウォーミングアップ	下肢のウォーミングアップ体操 （♪うさぎとかめ）	2分13秒
	7933-14	排泄 座位	【実動作訓練】便座への乗り移り／お尻を拭く	3分32秒

排泄（トイレ）【立位】

合計:14分28秒

立位

イメージ	選曲番号	コンテンツ名	内容	時間
	7933-35	排泄 説明 立位	【説明】トイレ動作のトレーニング。トイレの一連の動きを安全に行えるように身体の動きを強化しましょう。 用意【ズボン】	30秒
	7902-86	【はつらつ教室】 転倒予防 立位 2	立って行う転倒予防運動。下半身を中心に行う。	11分48秒
	7933-15	排泄 立位	【実動作訓練】ズボンや下着を下ろす・履く	2分20秒

進行プログラムから選ぶ

おすすめプログラム

機能訓練

対象者

要介護1～5

2021年1月

FREE DAM HD FREE DAM

Let's
機能訓練

おすすめプログラム（機能訓練）詳細

Let's 機能訓練 6.食事







QLC システム 株式会社

食事動作のトレーニングです。お箸やスプーンを使う動きや食事の準備ができるように身体の動きを強化しましょう。

食事【座位】

合計:12分58秒





座位

イメージ	選曲番号	コンテンツ名	内容	時間
	7933-16	食事 説明	【説明】食事動作のトレーニング。お箸やスプーンを使う動きや食事の準備ができるように身体の動きを良くしていきましょう。 用意【タオル】【お皿】【お箸】【スプーン】 【お手玉、おはじきなど】	30秒
	7903-54	【みんなの元気塾】 【メインエクササイズ】 背筋ゆるのび体操	普段椅子の背によりかかることが多い体をしっかり起こす体操 (♪ラブミーテンダー)	2分16秒
	7903-03	【みんなの元気塾】 【ウォーミングアップ】 みんなでスマイル!口腔体操	口の周りの筋肉を動かす (♪猫ふんじやった)	2分06秒
	7903-09	【みんなの元気塾】 【ウォーミングアップ】 ぐるぐるアップ体操	狭い所でも行える動きで手、肩、背中をほぐす。 (♪池の鯉)	2分03秒
	7903-48	【みんなの元気塾】 【メインエクササイズ】 つまみ力アップ! グーパーニギニギ体操	日常生活で必要不可欠なつまむ力、握る力の強化 (♪ずいずいずこころばし)	2分16秒
	7933-17	食事 座位	【実動作訓練】箸やスプーンを使う/口元まで運ぶ	3分47秒

食事【立位】

合計:14分12秒

立位

イメージ	選曲番号	コンテンツ名	内容	時間
	7933-36	食事 説明 立位	【説明】食事動作のトレーニング。お箸やスプーンを使う動きや食事の準備ができるように身体の動きを良くしていきましょう 用意【タオル】【お皿】【お箸】【スプーン】 【食器、お盆など】【お手玉、おはじきなど】	30秒
	7903-02	【みんなの元気塾】 【メインエクササイズ】 にぎって元気に!ダンベル体操	日常生活で必要不可欠なつまむ力、握る力の強化 (♪琵琶湖周航の歌、♪故郷を離るる歌)	7分55秒
	7909-04	【ナガラフィットネス】 有酸素運動 (レベル★)	足踏みしながら両手を同じ動きで行う運動	4分48秒
	7933-18	食事 立位	【実動作訓練】食事の配膳・片付け	59秒

進行プログラム
から選ぶ

おすすめ
プログラム

機能訓練

対象者

要介護1~5

2021年1月

FREE DAM HD FREE DAM

Let's
機能訓練

おすすめプログラム（機能訓練）詳細

Let's 機能訓練 7.片付け・清掃

明日の事業を創造する
株式会社 QLC システム

片付け・清掃動作のトレーニングです。自宅の机の上や床の掃除ができるように、身体や指の動きを強化しましょう。

片付け・清掃【座位】

合計:13分16秒



座位

イメージ	選曲番号	コンテンツ名	内容	時間
	7933-19	片付け・清掃 説明	【説明】片付け・清掃動作のトレーニング。自宅のテーブルや清掃ができるように体や指の動きを良くしていきましょう。 用意【タオル】【ふきん】 【本、ペンなど身の回りにあるもの】	30秒
	7922-05	【ごぼう先生と一っしょ】 生活の中の動きでタオル体操	タオルを使った様々な体操 用意【タオル】	11分14秒
	7933-20	片付け・清掃 座位	【実動作訓練】机の上の片付け・清掃	1分32秒

片付け・清掃【立位】

合計:12分53秒

立位

イメージ	選曲番号	コンテンツ名	内容	時間
	7933-37	片付け・清掃 説明 立位	【説明】片付け・清掃動作のトレーニング。自宅のテーブルや清掃ができるように体や指の動きを良くしていきましょう。 用意【本、ペンなど身の回りにあるもの】 【ほうき、モップなどの清掃用具】	30秒
	7903-16	【みんなの元気塾】 【ウォーミングアップ】 ココロも弾む!ウォーミングアップ<上肢編>	上肢の関節をゆるめ、可動域を広げる (♪クラリネットをこわしちゃった)	2分38秒
	7902-81	【はつらつ体操】 準備運動 立位1	立って行う準備運動。全身をほぐす運動	8分19秒
	7933-21	片付け・清掃 立位	【実動作訓練】部屋の片付け・清掃	1分26秒

進行プログラム
から選ぶ

おすすめ
プログラム

機能訓練

対象者

要介護1~5

2021年1月

FREE DAM HD FREE DAM

Let's
機能訓練

おすすめプログラム（機能訓練）詳細

Let's 機能訓練 8.整容

明日の事業を創造する
株式会社 QLC システム

整容動作のトレーニングです。
歯を磨くときや顔を洗うときに使う身体や指の動きを強化しましょう。

整容【座位】

合計:18分34秒

座位

イメージ	選曲番号	コンテンツ名	内容	時間
	7933-22	整容 説明	【説明】整容動作のトレーニング。歯を磨く時や顔を洗うときに使う体や指の動きを良くしていきましょう。 用意【ヘアブラシ】【歯ブラシ】	30秒
	7903-18	【みんなの元気塾】 【メインエクササイズ】 ストレッチ<きらめく浜辺編>	身体のバランスを整えながら、上肢のストレッチを行う。 (♪浜辺の歌)	2分36秒
	7922-04	【ごぼう先生といっしょ】 できなくてもあたりまえ指の 体操	手首やグーチョキパーを使った体操	10分11秒
	7933-23	整容 座位	【実動作訓練】歯磨き（指をひねる運動・歯磨き）／顔を洗う・髪を整える	5分17秒

整容【立位】

合計:14分49秒

立位

イメージ	選曲番号	コンテンツ名	内容	時間
	7933-38	整容 説明 立位	【説明】整容動作のトレーニング。歯を磨く時や顔を洗うときに使う体や指の動きを良くしていきましょう。 用意【歯ブラシ】	30秒
	7903-25	【みんなの元気塾】 【ウォーミングアップ】 運動前のメンテナンス体操	運動を始める前の身体の調子や関節を確認する運動 (♪もみじ)	3分29秒
	7903-52	【みんなの元気塾】 【ウォーミングアップ】 お手軽！ 下肢のウォーミングアップ	下肢のウォーミングアップ体操 (♪さぎとかめ)	2分13秒
	7909-08	【ナガラフィットネス】 筋トレ（レベル★×2）	お腹をのぞき込むように体を丸めて行う腹筋運動	4分30秒
	7933-24	整容 立位	【実動作訓練】歯磨き（指をひねる運動・歯磨き）／顔を洗う	4分07秒

進行プログラム
から選ぶ

おすすめ
プログラム

機能訓練

対象者

要介護1～5

2021年1月

FREE DAM HD FREE DAM

Let's
機能訓練

おすすめプログラム（機能訓練）詳細

Let's 機能訓練 9.室内移動 2




明日の事業を創造する株式会社
QLC システム

室内移動のトレーニングです。自宅での生活を安全に継続できるように、ドアを開ける動きや床から立ち上がる動きを強化しましょう。

室内移動 2【基本編】

合計:13分54秒




座位

イメージ	選曲番号	コンテンツ名	内容	時間
	7933-25	室内移動 2 説明	【説明】室内移動動作のトレーニング。自宅での生活を安全に継続できるように、ドアを開ける動きや床から立ち上がる動きを強化しましょう。 用意【柔らかいボールもしくは、お手玉など】	31秒
	7902-87	【はつらつ教室】 転倒予防 座位3	椅子に座って行う転倒予防運動。 下半身を中心に行う。	9分04秒
	7933-26	室内移動 2 基本	【実動作訓練】ドアを開ける／戸を引く	4分19秒

室内移動 2【応用編】

合計:14分18秒

立位

イメージ	選曲番号	コンテンツ名	内容	時間
	7933-39	室内移動 2 説明 応用	【説明】室内移動動作のトレーニング。自宅での生活を安全に継続できるように、ドアを開ける動きや床から立ち上がる動きを強化しましょう。 用意【身の回りにあるもの ペットボトルやティッシュ箱など】	31秒
	7902-86	【はつらつ教室】 転倒予防 立位 2	立って行う転倒予防運動。 下半身を中心に行う	11分48秒
	7933-27	室内移動 2 応用	【実動作訓練】床からの立ち座り／床の物を取って移動する	1分59秒

進行プログラム
から選ぶ

おすすめ
プログラム

機能訓練

対象者

要介護1～5

2021年1月

FREE DAM HD FREE DAM

Let's
機能訓練

おすすめプログラム（機能訓練）詳細

Let's 機能訓練 10.社会参加






QLC システム 株式会社

社会参加を目指すトレーニングです。手紙を書いたり電車やバスを使って外出したりして、人との関わりを継続できるように指の動きや下肢筋力を強化しましょう。

社会参加【座位】

合計:15分27秒



座位

イメージ	選曲番号	コンテンツ名	内容	時間
	7933-28	社会参加 説明	【説明】社会参加を目指すトレーニング。手紙を書いたり電車やバスを使って外出したりして人との関わりを継続できるように指の動きや足の筋力を強化しましょう。 用意【タオル】【ペン】【紙】【封筒】【のり】	35秒
	7903-58	【みんなの元気塾】 【メインエクササイズ】 手足あっぷUP体操	手と足をアップする動きで手足の筋肉維持・向上を行う (♪スキーマの歌)	3分29秒
	7903-57	【みんなの元気塾】 【ウォーミングアップ】 ちろりん♪ 指さき体操	手の指先や肩回りを中心に動かす体操 (♪虫のこえ)	2分39秒
	7903-04	【みんなの元気塾】 【メインエクササイズ】 タオルでにっこり体操	タオルを使って腕、肩、背中をほぐし、握力も鍛える。 (♪おもちゃのマーチ、♪ピクニック) 用意【タオル】	6分05秒
	7933-29	社会参加 基本	【実動作訓練】文字を書く／手紙を出す	2分39秒

社会参加【立位】

合計:13分15秒

立位

イメージ	選曲番号	コンテンツ名	内容	時間
	7933-40	社会参加 説明 応用	【説明】社会参加を目指すトレーニング。手紙を書いたり電車やバスを使って外出したりして人との関わりを継続できるように指の動きや足の筋力を強化しましょう。 用意【イスなどの複数の障害物】	35秒
	7902-88	【はつらつ教室】 転倒予防 立位3	全身をほぐす立位運動。 ・腕を振ったり、肩を動かします ・腰、背中を伸ばす運動	9分44秒
	7933-30	社会参加 応用	【実動作訓練】電車の乗り降り／路面の悪い道を歩く／人混みを歩く・障害物を避ける	2分56秒

進行プログラム
から選ぶ

おすすめ
プログラム

機能訓練

対象者

要介護1～5