

尿失禁予防

	1回目	2回目	3回目	4回目
準備運動	初級編3と同じ	初級編4と同じ	初級編3と同じ	初級編4と同じ
筋力アップ	(座位) ・座位での骨盤低筋運動[骨盤低筋] あぐらを組み、肛門を閉めて緩める。 (椅子) ・椅子での骨盤低筋運動[骨盤低筋]	(座位) ・座位での足上げ、ひざの開閉[腹部] 両ひざを開け、両足をつけたまま上げ下げ。 内転筋強化。 (椅子) ・ひざ合わせ締め[ももの内側] 両足を肩幅に広げ、ひざをつけたり開いたりを繰り返す。	(四つん這い) ・四つん這い肩伸ばし[肩・腰] (立位) ・かかと上げ下げ(支えあり)[爪先・ふくらはぎ] (座位) ・座位での骨盤低筋運動[骨盤低筋] ・座位での足上げひざの開閉[腹部]	(四つん這い) ・四つん這い片伸ばし・上体反らし[腰] (立位) ・かかと上げ下げ[爪先・ふくらはぎ] (座位) ・座位での足上げ・ひざの開閉[腹部] ・椅子での骨盤低筋運動[骨盤低筋]
バランス訓練	-	-	横歩き	足交差横歩き
筋力アップ	-	-	(椅子) ・かかと・つま先の上げ下げ[すね・ふくらはぎ] ・片足上げ伸ばし[太もも]	(椅子) ・両足上げ伸ばし[太もも] ・片ひざ上げ胸寄せ[腹部・足の付け根]
整理運動(座位)	転倒予防(初級編)1と同じ	転倒予防(初級編)1と同じ	転倒予防(初級編)1と同じ	転倒予防(初級編)1と同じ
整理運動(立位)	転倒予防(初級編)1と同じ	転倒予防(初級編)1と同じ	転倒予防(初級編)1と同じ	転倒予防(初級編)1と同じ

	5回目	6回目	7回目	8回目
準備運動	初級編3と同じ	初級編4と同じ	初級編3と同じ	初級編4と同じ
筋力アップ	(四つん這い) ・四つん這い肩伸ばし[肩・腰] (立位) ・かかと上げ下げ(支えあり)[爪先・ふくらはぎ] (椅子) ・椅子での骨盤低筋運動[骨盤低筋] ・ひざ合わせ締め[ももの内側]	(四つん這い) ・四つん這い片伸ばし・上体反らし[腰] (立位) ・かかと上げ下げ[爪先・ふくらはぎ] (椅子) ・ひざ合わせ締め[ももの内側] (立位) ・中腰姿勢[太もも・骨盤低部]	(四つん這い) ・四つん這い片伸ばし[肩・腰] (立位) ・かかと上げ下げ(支えあり)[爪先・ふくらはぎ] ・中腰姿勢[太もも・骨盤低部] (椅子) ・ひざ合わせ締め[ももの内側] (仰向け) ・仰向けでの骨盤低筋運動[腹部]	(四つん這い) ・四つん這い片伸ばし・上体反らし[腰] (立位) ・かかと上げ下げ[爪先・ふくらはぎ] (仰向け) ・仰向けでの骨盤低筋運動[腹部] ・上体起こし[腹部]
バランス訓練	セミタンデムスタンス	タンデムスタンス	片足立ち	片足上げ・回し
筋力アップ	(椅子) ・足首の開閉[太ももの外側] ・足上げひざ締め[腹部・ももの内側]	(椅子) ・足の開閉[腹部・足の付け根] ・前傾腰上げ[太もも]	(椅子) ・押し上げ・下げ[上腕筋] ダンベル ・両手巻き上げ・下げ[上腕筋] ダンベル	(椅子) ・引上げ・下げ[上腕筋] ダンベル ・前方振り上げ・下げ[腕] ダンベル
整理運動(座位)	転倒予防(初級編)1と同じ	転倒予防(初級編)1と同じ	転倒予防(初級編)1と同じ	転倒予防(初級編)1と同じ
整理運動(立位)	転倒予防(初級編)1と同じ	転倒予防(初級編)1と同じ	転倒予防(初級編)1と同じ	転倒予防(初級編)1と同じ

尿失禁予防

	9回目	10回目	11回目	12回目
準備運動	初級編3と同じ	初級編4と同じ	初級編3と同じ	初級編4と同じ
筋力アップ	(四つん這い) ・四つん這い肩伸ばし[肩・腰] (立位) ・かかと上げ下げ(支えあり)[爪先・ふくらはぎ] (仰向け) ・上体起こし[腹部] ・仰向け腰上げ下げ[腰]	(四つん這い) ・四つん這い片伸ばし・上体反らし[腰] (立位) ・かかと上げ下げ[爪先・ふくらはぎ] (仰向け) ・仰向け腰上げ下げ[腰] ・仰向けひざ開き腰上げ下げ[腰・足の付け根]	(四つん這い) ・四つん這い肩伸ばし[肩・腰] (立位) ・かかと上げ下げ(支えあり)[爪先・ふくらはぎ] (仰向け) ・仰向けひざ開き腰上げ下げ[腰・足の付け根] (立位) ・骨盤の前後持ち上げ下げ[骨盤]	(四つん這い) ・四つん這い片伸ばし・上体反らし[腰] (立位) ・かかと上げ下げ[爪先・ふくらはぎ] ・骨盤の前後持ち上げ下げ ・中腰姿勢[太もも・骨盤低部]
バランス訓練	重心移動歩行	タンデム歩行	交差歩き	かかと上げ上体曲げ
筋力アップ	(立位) ・立位押し上げ下げ[腕] ダンベル ・立位引上げ・下げ[上腕筋・大胸筋] ダンベル	(椅子) ・水平開き閉じ[上腕筋・大胸筋] ゴムバンド ゴムを胸の位置で水平に引っ張る。 ・斜め後方引き[上腕筋・大胸筋] ゴムバンド 片手でゴムを握り、胸の位置におき、片手で片方の腰の横までゆっくり引っ張り下ろす。	(椅子) ・斜め上げ・下げ[上腕筋・大胸筋] ゴムバンド 片手を椅子の奥側につけ、片方の手で斜め上に引っ張り上げる。 ・腕交差開閉[腕の筋肉・大胸筋] ゴムバンド 両腕を胸の高さで水平に開き、ゆっくりと胸の前に回し、腕を交差させる。	(椅子) ・腰の引上げ・下げ[腰] ゴムバンド ・肘の曲げ・伸ばし[腕] ゴムバンド ・腕の横上げ・下げ[上腕筋・大胸筋] ゴムバンド