

転倒予防(上級編)

	上級編1	上級編2	上級編3	上級編4
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	導入(座位) ・片足上げひざ伸ばし[太もも] 導入(仰向け) ・仰向け片足上げ伸ばし[太もも・腹部] ・上体起こし[腹部]	(四つん這い) ・四つん這い肩伸ばし[肩・腰] ・四つん這い腰の上げ・下げ[腰] (立位) ・かかと上げ下げ(支えあり) [爪先・ふくらはぎ] ・かかと上げ下げ・ひざ曲げ伸ばし [爪先・太もも]	(四つん這い) ・四つん這い肩伸ばし・上体反らし[腰] ・四つん這い片足上げ[腰・お尻] (立位) ・かかと上げ下げ[爪先・ふくらはぎ] ・片足体重かけ・かかと上げ[太もも]	(四つん這い) ・四つん這い片足上げ[腰・お尻] ・四つん這いひざ曲げ片足上げ・下げ[腰・お尻] (立位) ・片足左右体重かけ[太もも] ・片足体重かけ・ひざ曲げ伸ばし[太もも]
バランス訓練	-	横歩き	足交差横歩き	セミタンデムスタンス
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 初級編7と同じ ・両手巻上げ・上げ[上腕筋] ダンベル 初級編7と同じ
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

	上級編5	上級編6	上級編7	上級編8
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) ・四つん這い腕立て[腕] ・四つん這い片足腕伸ばし[腰・お尻] 反対の足と反対の腕を同時に上げる。 (立位) ・片足前後体重かけ[太もも] 片足に体重をかけ、体重がかかっている 足の爪先を上げる。 (座位) ・片足上げ伸ばし[太もも]	(四つん這い) ・上体伏せ片手持ち上げ[腰] (うつ伏せ) ・うつ伏せひざ曲げ・上げ下げ[腰・お尻] (座位) ・足首の屈伸[太もも] 両足をかかとを上げたまま一杯に伸ばし、 爪先を上げ下げ。 ・両足上げ・前後交差[太もも・腹部]	(うつ伏せ) ・うつ伏せ片足上げ[腰・お尻] 片足をしっかり伸ばす。 ・うつ伏せ両足上げ下げ・上体上げ下げ[腰・お尻] 両足をしっかり伸ばし上げ下げ。 次に上体のみを上げ下げ。 次に上体を起こしたまま両腕をももと頭の先まで 円を書くようにゆっくり回す。 (座位) ・片足上げひざ伸ばし[太もも] ・両足上げ伸ばし[腹部]	(座位) ・ひざ開き上げ[腹部] (仰向け) ・斜め上体起こし[腹部] 片手を片方のももに上体を起こしながら つける。 (横寝) ・足の横上げ[骨盤の横] (座位) ・ひざ開き上げ下げ[腹部]
バランス訓練	タンデムスタンス	片足立ち	片足上げ・回し	重心移動歩行
筋力アップ	(椅子) ・引上げ・下げ[上腕筋] ダンベル 前傾姿勢で両腕で横に引き上げる。 ・前方振り上げ・下げ[腕] ダンベル 両足を閉じ、両腕でダンベルを握り、 腰から頭上に上げ下げ。	(椅子) ・腰の引上げ・下げ[腰] ゴムバンド 前傾姿勢で、両足の土踏まずにゴムバンドを 引っ掛け両腕を伸ばしたまま上げ下げ。 ・肘の曲げ伸ばし[腰] ゴムバンド 前傾姿勢で、両足の土踏まずにゴムバンドを 引っ掛け、両膝の間に両肘を置き、 両肘を曲げ、上げ下げ。 (立位) ・腕の横上げ、下げ[上腕筋・大胸筋] ゴムバンド 初級編12と同じ	(椅子) ・両ひざの上げ下げ[腹部・足の付け根] ・かかとも寄せ[腹部・ももの内側]	(椅子) ・腕の横上げ・下げ[上腕筋・大胸筋] ダンベル (立位) ・巻上げ左右開き閉じ[上腕筋] 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

転倒予防(上級編)

	上級編9	上級編10	上級編11	上級編12
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	<p>(座位)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ひざの左右倒し[腰] <p>(仰向け)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・仰向けひざ胸寄せ・頭上げ[腰] <p>上体を起こし片足を胸に寄せたまま、片足を伸ばして引く。次に両膝を抱え、お尻を上げる。</p> <p>(座位)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ひざの開閉[足の付け根・もの内側] ・ひざ開き上げ伸ばし[腹部] <p>両足の裏を合わせ、そのまま足を浮かせたまま伸ばし、元に戻す。</p>	<p>(仰向け)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・仰向け腰の持ち上げ下げ[腰] ・仰向け両足上げ。ひざ左右倒し ・仰向け両足上げ・ひざ胸寄せ[腹部] <p>(座位)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・足上げひざの開閉[腹部] ・ひざを曲げ、足の裏を付け、足を浮かせたまま両ひざを開閉。 <p>(椅子)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・片足斜め伸ばし[骨盤の横・太もも] <p>両足にゴムバンドを回し、片足を斜め横に引っ張る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・片足前伸ばし[太もも] ゴムバンド <p>片足でゴムバンドを前に蹴りだす。</p>	<p>(仰向け)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・上体起こし[腹部] ・仰向けひざ開き上げ・胸寄せ[腹部] <p>ひざを開いたまま上げ下げ。これを繰り返す。次にひざを胸に寄せる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・仰向け片足上げ伸ばし・かかと上げ [太もも・腹部] <p>片足をしっかり伸ばし、かかとを曲げ・伸ばし、更に、より上に足を上げしっかり伸ばし、かかとを曲げ・伸ばし、</p> <p>(座位)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両足上げひざの左右ひねり[腹部] <p>(椅子)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ひざの開閉[骨盤の横] ゴムバンド ・ひざにゴムバンドを回し、ひざを左右に引っ張る。 ・片足ひざ上げ胸寄せ[腹部・足の付け根] ゴムバンド 	<p>(仰向け)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・仰向けひざ胸寄せ[腰] ・片手を胸に寄せる。 ・仰向けひざ開き上げ伸展・開閉[腹部] <p>両足をくっつけて、ひざを曲げて、ひざを広げる(カエルの足)。そのまま足を浮かせたままひざを伸ばす。これを繰り返す。次にカエルの足状態のまま、足を浮かせひざを開閉。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・仰向け両足上げ伸ばし[太もも・腹部] <p>太極拳(バランス効果)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・片足体重かけ・掌の上下向き合わせ[太もも] <p>(立位)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ひざ曲げ伸ばし[太もも] ゴムバンド <p>両足の土踏まずにゴムバンドをひっかけ、前傾姿勢で腕を伸ばしたまま</p>
バランス訓練	タンデム歩行	-	-	-
筋力アップ	<p>(椅子)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・後方斜め曲げ伸ばし[上腕筋・肩] ゴムバンド <p>背中にゴムバンドを回し、片手を椅子の袖におき、片手で斜めに引っ張り上げる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・足の開閉[骨盤の横・太もも] ゴムバンド <p>ゴムバンドを2重にして両足に回し、両足を横に開く。</p>	-	-	-
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