

転倒予防(初級編)

	初級編1	初級編2	初級編3	初級編4
準備運動	準備運動-1(立位) ・足踏み[全身] ・上体回し[上体] ・指の屈伸[指] ・手指反らし[前腕] ・腕の回内・回外[腕] ・両肘の上下[肩] ・上体の前後曲げ[腰] ・腕上げ・横曲げ[脇腹] ・ひざの屈伸・回し[ひざ] ・軽いスクワット[太もも]	準備運動-2(立位) ・足踏み[全身] ・上体回し[上体] ・指の押し合わせ・肘上げ[指] ・腕ひねり[腕] ・両肘の開閉[肩] ・前方に腕伸ばし[腕] ・体前屈[腰と足] ・ひざ曲げ上体回し[太もも]	初級編1と同じ	初級編2と同じ
筋力アップ	(導入・立位) ・かかと上げ下げ(支えあり)[爪先・ふくらはぎ] ・片足左右体重かけ[太もも] (導入・座位) ・足首の屈伸[太もも]	(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] ・上体起こし[腹部]	(四つん這い) ・四つん這い肩伸ばし[肩・腰] ・四つん這い肩伸ばし・上体反らし[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[爪先・ふくらはぎ]	(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] ・片足左右体重かけ[太もも]
バランス訓練	-	-	横歩き	足交差歩き
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)	・ひざの上下振動[足全体] ・左足首回し[足首] ・左足を組んで前屈[腰・ひざの裏側] ・右足首回し[足首] ・右足を組んで前屈[腰・ひざの裏側]	初級編1と同じ	初級編1と同じ	初級編1と同じ
整理運動(立位)	・肩回し1[肩] ・腰回し[腰] ・ひざの屈伸・回し[ひざ] ・首前後曲げ・回し[首] ・肩回し2[肩] ・腕上げ・横曲げ[脇腹]	初級編1と同じ	初級編1と同じ	初級編1と同じ

	初級編5	初級編6	初級編7	初級編8
準備運動	初級編1と同じ	初級編2と同じ	初級編1と同じ	初級編2と同じ
筋力アップ	(四つん這い) ・四つん這い肩伸ばし[肩・腰] ・四つん這い腕立て[腕] (立位) ・かかと上げ下げ(支えあり)[爪先・ふくらはぎ] ・片足前後体重かけ[太もも]	(四つん這い) ・四つん這い肩伸ばし・上体反らし[腰] ・上体伏せ片手持ち上げ[腰] (立位) ・かかと上げ下げ[爪先・ふくらはぎ] (座位) ・かかと上げ下げ(支えあり)[爪先・ふくらはぎ] ・足首の屈伸[太もも]	(四つん這い) ・四つん這い肩伸ばし[肩・腰] (うつ伏せ) ・うつ伏せ片足上げ[腰・お尻] (立位) ・かかと上げ下げ(支えあり)[爪先・ふくらはぎ] (座位) ・片足上げひざ伸ばし[太もも]	(四つん這い) ・四つん這い肩伸ばし・上体反らし[腰] ・ひざ開き上げ[腹部] (立位) ・かかと上げ下げ[爪先・ふくらはぎ] (横寝) ・足の横上げ[骨盤の横]
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] <b>ダンベル</b> ・両手巻上げ・下げ[上腕筋] <b>ダンベル</b>	(椅子) ・引上げ・下げ[上腕筋] <b>ダンベル</b> ・前傾姿勢で両腕を内外に、左右に上げ下げ。 ・前方振り上げ・下げ[腰] <b>ダンベル</b> ・両手でダンベルを握り、腰から頭の上まで上げ下げ。
整理運動(座位)	初級編1と同じ	初級編1と同じ	初級編1と同じ	初級編1と同じ
整理運動(立位)	初級編1と同じ	初級編1と同じ	初級編1と同じ	初級編1と同じ

転倒予防(初級編)

	初級編9	初級編10	初級編11	初級編12
準備運動	初級編1と同じ	初級編2と同じ	初級編1と同じ	初級編2と同じ
筋力アップ	(四つん這い) ・四つん這い肩伸ばし[肩・腰] (座位) ・ひざの左右倒し[腰] (立位) ・かかと上げ下げ(支えあり)[爪先・ふくらはぎ] (座位) ・ひざの開閉[足の付け根・ももの内側]	(四つん這い) ・四つん這い肩伸ばし・上体反らし[腰] (仰向け) ・仰向け腰の持ち上げ下げ[腰] (立位) ・かかと上げ下げ[爪先・ふくらはぎ] (仰向け) ・仰向け片足上げ伸ばし[太もも]	(四つん這い) ・四つん這い肩伸ばし[肩・腰] (仰向け) ・上体起こし[腹部] (立位) ・かかと上げ下げ(支えあり)[爪先・ふくらはぎ] (仰向け) ・仰向け片足上げ伸ばし・かかと上げ[太もも・腹部]	(四つん這い) ・四つん這い肩伸ばし・上体反らし[腰] (仰向け) ・仰向けひざ胸寄せ[腰] (立位) ・かかと上げ下げ[爪先・ふくらはぎ] (仰向け) ・仰向け両足上げ伸ばし[太もも・腹部]
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] <b>ダンベル</b> 両足を肩幅に広げ、両手にダンベルを 持ち、腕を横に水平に上げ、腕を90度曲げ、 そのまま上方に押し上げる。 ・立位引上げ・下げ[上腕筋・大胸筋] <b>ダンベル</b>	(椅子) ・水平開き閉じ[上腕筋・大胸筋] <b>ゴムバンド</b> 両腕を胸の高さにおき、両腕を90度広げる。 ・斜め後方引き[上腕筋・大胸筋] <b>ゴムバンド</b> 片腕を肩の高さにおき、一方を腕を腰の 高さの下ろす。	(椅子) ・斜め上げ・下げ[上腕筋・大胸筋] <b>ゴムバンド</b> 片手を椅子の袖に、一方の片手を頭の上方に 斜めに引っ張り上げる。 ・腕交差開閉[腕の筋肉・上腕筋] <b>ゴムバンド</b> 両足を肩幅に広げ、ゴムバンドを背中に回し 両手で背中から胸の前に持ってきて腕を交差。	(椅子) ・腰の引上げ・下げ[腰] <b>ゴムバンド</b> 両足を肩幅に開きゴムバンドを両足の 土踏まずに通し前傾姿勢で手の平を 上に向けたまま上体を起こす。 (立位) ・腕の横上げ・下げ[上腕筋・大胸筋] <b>ゴムバンド</b> 両足を肩幅に開きゴムバンドを両足の 土踏まずに通し直立姿勢。 そのまま腕を曲げずに肩の位置まで 横に上げ、下げる。これを繰り返す。 次に直立姿勢で両腕を曲げ上げ下げる。
整理運動(座位)	初級編1と同じ	初級編1と同じ	初級編1と同じ	初級編1と同じ
整理運動(立位)	初級編1と同じ	初級編1と同じ	初級編1と同じ	初級編1と同じ