

目的別「おすすめプログラム」マニュアル

『足腰元気 スタート編 (30min)』

要介護高齢者向け

要

練習!

では、動きの説明をした後、一度練習をしてみましょう!

【プログラム時間 25~30分】

1. ウォーミングアップ (10分)

【体を使う】 道具：なし
みんなの元気塾
「ストレッチ
くきらめく浜辺編」

- ◆片麻痺の方でも一緒に出来る体操です。指を組むところが一番大変なので確認を行いましょう
- ◆バランスが崩れてイスから転倒しないように注意して見守りましょう
- ◆肩の力を抜いてリラックスして行えるように声掛けを行いましょう

①はじめのお声かけ

例「まずは、準備運動から始めましょう!今日の体の調子を確認しましょう」

②動きの説明

例「両手の指を交互に組んでみましょう」

要

練習!

③効果の説明

例「ゆっくりと大きく動かすことで体がほぐれていきます」

【体を使う】 道具：なし
みんなの元気塾
「ココロも弾む!
ウォーミングアップ<下肢編>」

- ◆テンポ-2で行います
- ◆脚の筋肉をまんべんなく使う体操です
- ◆「浴槽に入る」「車の乗り降り」など、生活行為向上につながる動きがあります
- ◆声掛けをしてイメージを膨らませましょう
- ◆脚で床をなぞる時に決まった文字などを書くようにすると盛り上がります

①はじめのお声かけ

例「今度は脚を動かしてみましょう」

②動きの説明

例「つま先でトンネルを作ったり、脚で床をなぞるような動きがあります」

要

練習!

③効果の説明

例「色々な動きで下肢全体をほぐして温めていきます」

2. メインプログラム (10分)

【体を使う】 道具：なし
みんなの元気塾
「みんなでチャレンジ!
ステップ運動 PartⅢ」

- ◆腰や股関節の痛みの確認を行いましょう。痛みがある方はお休みです
- ◆「浴槽に入る」「車の乗り降り」など、生活行為向上につながる動きです
- ◆脚を上げた時に、前かがみにならないように声掛けを行いましょう

①はじめのお声かけ

例「音楽に合わせて脚のステップ運動をしましょう」

②動きの説明

例「椅子から落ちないように気をつけて、脚はまたぐように動かします」

要

練習!

③効果の説明

例「お風呂に入る時や車の乗り降りが楽になります」

3. クーリングダウン (7分)

【体を使う】 道具：なし
みんなの元気塾
「ゆったりほぐレッチ体操」

- ◆ゆったりとしたストレッチで呼吸を整えます。
- ◆体操して疲れた部位をしっかり伸ばすことで疲労の軽減や柔軟性の向上を図ります
- ◆伸ばしている部位を意識しながら行うとより効果的です。声掛けを行いましょう

①はじめのお声かけ

例「最後に、疲れた体をほぐしましょう」

②動きの説明

例「靴は脱いで行います。肩の力を抜いてリラックスして行いましょう」

③効果の説明

例「心と体を落ち着かせ、疲れを残さないようにします」