

# 目的別「おすすめプログラム」マニュアル

## 『足腰元気 チャレンジ編 (30min)』

要支援高齢者向け

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 30～35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  
「ぽっかぽか体操」

- ◆肩を回したり、さすったりしながら肩や腕・腰の調子を確認しましょう
- ◆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「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「肩や腕、お腹周りを中心に動かします。呼吸を止めないように気をつけましょう」

#### ③効果の説明

例「しっかり動かすことで体が温まって、動きがスムーズになります」

【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>」

- ◆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」

#### ③効果の説明

例「様々な動きで脚全体をほぐして温めていきます」

要

練習！

### 2. メインプログラム (20分)

【体を使う】 道具：なし

みんなの元気塾  
「もっとチャレンジ！  
ステップ運動 Part II」

- ◆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「脚を持ち上げてまたぐように動かします。車の乗り降りをイメージしましょう」

#### 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」

要

練習！

【体を使う】 道具：なし

懐メロで歌って踊ろうわくわく12ヶ月  
「島のブルース」

- ◆「歌の確認」→「動きの説明」→「歌と動きを合わせる」順序で進行すると、より理解が高まり、楽しくしっかりと体を動かすことができます

#### ①はじめのお声かけ

例「歌いながらリズムに合わせて楽しく体を動かしていきましょう！」

#### ②動きの説明

例「手の平をグーでクルッと回してパーで外側へ向ける動きなどで沖縄風に踊ります」

#### ③効果の説明

例「懐メロを歌いながら体操をすることで脳と体の活性化につながります」

要

練習！