

# 目的別「おすすめプログラム」マニュアル

## 『足腰元気 もっとチャレンジ編 (30min)』

元気高齢者向け

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

ラジオ体操  
「ラジオ体操第一」

◆体力に自信のある方は立位で、そうでない方はイスに座って行います

#### 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「余裕のある方は大きくしっかりと、指先まで気をつけて動きましょう」

#### ③効果の説明

例「全身をまんべんなく動かすことで心と体が温まります」

【体を使う】 道具：なし

みんなの元気塾  
「ツイストごりごり体操」

◆狭い場所でも行えるエコノミークラス症候群予防体操がもとになった体操です  
◆バランスが崩れて椅子から転倒しないように注意して見守りましょう

#### ①はじめのお声かけ

例「更に、腰周りや足をほぐしていきましょう!」

#### ②動きの説明

例「脚を組んで、ふくらはぎに膝を当ててマッサージをしましょう」

#### ③効果の説明

例「腰から下、特にふくらはぎの血行が良くなっていきます」

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  
「毎日続けるロコモ予防体操」

◆転倒に要注意!無理のない範囲で行いましょう  
◆片足立ちの際には画面に「ロコモチェック」が表示されるので、声掛けを行いましょう  
◆正しい姿勢で行うことが重要です。動きの声掛けをしっかりと行いましょう

#### ①はじめのお声かけ

例「日常生活に必要な足腰の筋力トレーニングを行きましょう!」

#### ②動きの説明

例「片足立ち、片足上げ下げ、つま先立ちの3種類の運動を行います」

#### ③効果の説明

例「毎日続けることで、丈夫な足腰を作ることができます」

【体を使う】 道具：なし

歌謡体操  
「三百六十五歩のマーチ」

◆転倒に要注意!無理のない範囲で行いましょう  
◆「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  
◆触れ合うことで参加者同士のコミュニケーションが深まります

#### 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「手をつないでみんなで前後・左右に動きます。片足上げや、つま先立ちなども行います」

#### ③効果の説明

例「バランス能力の向上や足腰の筋力強化につながります」

要

練習!