

目的別「おすすめプログラム」マニュアル

『握力がっちり！ スタート編（30min）』

要介護高齢者向け

要

練習！

では一度動きの練習をしましょう

【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
歌謡体操

道具：なし

「くゅっくり われは海の子」
（歌謡体操1）

◆「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

◆動きの説明をしながら、肘や肩に痛みがないかも確認しましょう

①はじめのお声かけ

例「手をグューっと握ってみましょう！今日の握力チェックです」

②動きの説明

例「手を握ったり、手のひらを返したり、手首や腕を中心に動かす座ったままでもできる体操です」

③効果の説明

例「手の握りを意識することで、握力アップが期待できます」

2. メインプログラム（15～20分）

体を使う
みんなの元気塾

道具：タオル

「タオルでにっこり体操」

◆前半はタオルを使わない準備運動で、後半がタオルを使った体操です

◆動きの説明をしながら肩回りを軽く動かし、痛みがないか確認を行いましょう

◆腕を前後や左右に動かした際に、椅子の肘あてや隣の方とぶつからないかを確認します

①はじめのお声かけ

例「タオルを使って握力の強化や肩回りをほぐす体操を行います」

②動きの説明

例「タオルを絞ったり、タオルの端と端をもって腕を回したりします」

③効果の説明

例「腕をたくさん動かすことで肩こりが改善され、タオルをしっかり握ることで握力向上につながります」

体を使う
わくわく12ヶ月
「柔」

道具：なし

◆「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

◆手作りの簡単な柔道着を着て柔道家になりきると雰囲気も出て楽しく、効果的に体操を行うことができます

◆首回しは勢い良く回すと痛めることがあるので、注意して行いましょう

①はじめのお声かけ

例「腹筋と背筋に力を入れて、武道家のように姿勢を正して行ないます！」

②動きの説明

例「堂々と胸を張り、コブシの突き出しや足の踏み出しを練習しましょう！」

例「首回しの動作は、無理のない範囲で行ないます」

③効果の説明

例「手の握りを意識することで、握力アップが期待できます」

3. クーリングダウン（5分）

体を使う
みんなの元気塾

道具：なし

「ストレッチ
くいらっくすアロハ編」

◆曲に身をゆだねて、情景を思い浮かべながら気持ちよく行うストレッチです

◆フラダンスを踊るようなイメージで体操をしましょう

①はじめのお声かけ

例「昔の恋人を思い出しながら、フラダンスを踊るようにゆったりと体を動かしましょう」

②動きの説明

例「波をつくるように、滑らかに手首を動かしたり、指先で花のつぼみをつくります」

③効果の説明

例「気持ちと体を落ち着かせる効果があります。ゆっくり大きく体を動かすことで、肩などの関節の可動域が広がります」