

目的別「おすすめプログラム」マニュアル

『握力がっちり！ チャレンジ編（30min）』

要支援高齢者向け

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 27～32分】

1. ウォーミングアップ（7分）

体を使う 道具：タオル
みんなの元気塾
「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」

要

練習！

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」

2. メインプログラム（20～25分）

体を使う 道具：タオル
みんなの元気塾
「ひらいてまるめて！
タオル体操」

- ◆日常生活でよく使う指先や手首の動きが入った体操です
- ◆隣の方とも交流しながら行くと、もっと楽しく体操ができます

①はじめのお声かけ

例「引き続きタオルを使って、指先や手首、肩回りをしっかり動かす体操を行います」

②動きの説明

例「タオルを太腿の上に開いて、指先で手繰り寄せたり、結んで丸めたりします」

要

練習！

③効果の説明

例「指先のつまむ力や腕・肩の筋力向上につながります」

体を使う 道具：なし
みんなの元気塾
「二人でLet's筋トレ」

- ◆二人一組で行います。体格が近い人同士が組みになることをおすすめします
- ◆お互いの距離が離れすぎていると行いづらいため、膝が触れるくらい近づきましょう
- ◆疲れが見られる場合は、一時停止して休憩をするのもよいでしょう
- ◆力を入れる際、息が止ま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「2人1組で楽しく筋肉を強くする体操を行います」

②動きの説明

例「少し近づいて、握手をしたり、押ししたり、引いたりしていきます」

要

練習！

③効果の説明

例「ペットボトルを開ける力や、物を上げ下ろしする時の力などを鍛えていきます」

体を使う 道具：ゴムバンド
わくわく12ヵ月
「斉太郎節」

- ◆「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
- ◆タオルなどでねじりハチマキをすると、漁師の雰囲気が出て盛り上がりやすいです
- ◆参加者の体力に合わせてゴムバンドの強度を変えていきます

①はじめのお声かけ

例「ゴムバンドを使い、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「両手でゴムバンドをいろいろな方向に伸ばす動きや、舟を漕ぐような動きがあります！」

要

練習！

③効果の説明

例「ゴムバンドをしっかり伸ばすことで、上半身の筋力アップにつながります」