

# 「介護予防教室向け おすすめプログラム」マニュアル

## 『ロコモを学んで転倒予防！』

二次予防教室向け【プログラム時間 90分】

要 練習！ では一度動きの練習をしましょう

1 15分	体を使う みんなの元気塾 「みんなの元気塾ゼミナール第2回 ロコモ予防」	道具：なし ◆転倒にもつながるロコモティブンドロームについて学びましょう ◆ロコモティブンドロームの予防に必要なことについても学びます	6 10分	体を使う みんなの元気塾 「毎日続けるロコモ予防体操」	道具：なし ◆ひとつひとつのフォームをしっかり確認しながら進めていきましょう ◆無理をしないようにお声がけをしていきましょう
	①はじめのお声がけ  例「今日のテーマは転倒予防。まずは転倒にもつながるロコモティブンドロームについて学びましょう」  例「ロコモティブンドロームの予防に必要なことは何であるかに注目してください」	①はじめのお声がけ  例「ままずは、少しずつ体を動かして、運動器の確認をしていきましょう」  ②動きの説明  例「手や脚で『たてたて、よこよこ、まる描いてチョン』を行います」  ③効果の説明  例「関節を動かしていき、今日の体の調子を確認することができます。筋肉を動かす神経系の働きも確認できます」		①はじめのお声がけ  例「腰の方と交流しながら、体を動かすることでアイスブレイクにもつながります ◆難しそうな体操から行うことで、運動への不安感を取り除き、自信をつけていきます」	①はじめのお声がけ  例「転倒予防に必要な準備運動、筋力トレーニング、整理運動を映像を見ながらしっかり行いましょう」  ②動きの説明  例「イスに座った状態で、上肢や下肢を動かしていきます」  ③効果の説明  例「転倒予防に必要な筋肉をしっかりと刺激していきます」
2 5分	体を使う みんなの元気塾 「運動前のメンテナンス体操」	道具：なし ◆体を少しずつ動かしていき、体の調子を確認していきます ◆痛みや違和感がないか確認していきましょう	7 10分	休憩	
3 3分	体を使う みんなの元気塾 「ぐーるぐーるアップ体操」	道具：なし ◆腰の方と交流しながら、体を動かすることでアイスブレイクにもつながります ◆難しそうな体操から行うことで、運動への不安感を取り除き、自信をつけていきます	8 16分	体を使う はつらつ教室 「転倒予防 基礎編 1」	道具：なし ◆誤った動きをしていないか、無理をしていないかなど参加者の様子を確認しながら進めていきましょう
4 2分	体を使う みんなの元気塾 「ツイストごりごり体操」	道具：なし ◆体を左右に大きく振ったり、ツイストしたりすることで体幹部の筋力強化やバランス能力の向上につながります ◆参加者に合わせてテンポを1～2に調節しましょう	9 4分	体を使う わくわく12ヶ月 「齊太郎節」	道具：ゴムバンド ◆上半身を大きく動かす体操でバランス能力の向上も図ります ◆「歌の確認」→「動きの説明」→「歌と動きを合わせる」の順序で進行すると、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 ◆ハッピを着ると更に盛り上がります
5 5分	体を使う 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>」	道具：なし ◆後半の下肢の筋力トレーニングのためにしっかり脚を動かして準備をします ◆脚で床をなぞる動きでは、自分の名前などを書くように伝えると盛り上がります	10 10分	休憩	
6 10分	体を使う みんなの元気塾 「祭りだワッショイ！リズムダンベル」	道具：ダンベル ◆ダンベルがない場合は、タオルなど代わりのものを持ちましょう ◆動きを繰り返し確認して、何度も練習してみましょう ◆無理のない範囲で動いていきましょう ◆移動しながらのリズム体操で動的なバランス能力の向上も図ります ◆ハッピを着ると更に盛り上がります	11 10分	体を使う みんなの元気塾 「最後は、少し難しいリズム体操に挑戦してみましょう」	道具：なし ◆最後は、少し難しいリズム体操に挑戦してみましょう
7 10分	休憩		8 10分	①はじめのお声がけ  例「最後は、少し難しいリズム体操に挑戦してみましょう」  ②動きの説明  例「ダンベルを振りながら前後に移動したり、弓矢のポーズで横に動いたり、跳ねたりします」  ③効果の説明  例「かかとでしっかり踏み込むことで骨の形成が促されたり、前後左右の動きでバランス能力の向上や神経系の機能にも働きかけることができます」	①はじめのお声がけ  例「最後は、少し難しいリズム体操に挑戦してみましょう」  ②動きの説明  例「ダンベルを振りながら前後に移動したり、弓矢のポーズで横に動いたり、跳ねたりします」  ③効果の説明  例「かかとでしっかり踏み込むことで骨の形成が促されたり、前後左右の動きでバランス能力の向上や神経系の機能にも働きかけることができます」