

「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シンドロームについて学びましょう
◆ロコモティブシンドロームの予防に必要なことについても学びます

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シンドロームについて学びましょう」
例「ロコモティブシ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」

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

①はじめのお声がけ
例「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」

3

3分

体を使う
みんなの元気塾
「ぐるぐるアップ体操」

道具：なし

◆隣の方と交流しながら、体を動かすことでアイスブレイクにもつながります
◆難しすぎない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「肩周りをほぐして、もう少し体を温めていきましょう」
②動きの説明
例「手を上に挙げて、横に開いた時に隣さんと手のひらを合わせて元気かどうか確認しましょう」
③効果の説明
例「しっかりストレッチをして筋肉を温めることで、体がスムーズに動くようになります」

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

①はじめのお声がけ
例「次は、体の中心や脚をほぐしていきます」
②動きの説明
例「反対の手と膝を合わせたり、膝でふくらはぎをごりごりとほぐしたりしていきます」
③効果の説明
例「体の中心を大きく動かすことでバランス能力向上や、ふくらはぎのごりごりで下肢の血行促進につながります」

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たと盛り上げます

①はじめのお声がけ
例「更に、脚をたくさん動かしてしっかり準備運動を行います」
②動きの説明
例「かかとやつつま先を上げ下げしたり、脚を開いたり伸ばしたりしていきます」
③効果の説明
例「転倒予防に必要な下肢の筋肉をまんべんなく動かしていきます」

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と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「3つのロコトレを行います。フォームをしっかりと確認しながら行いましょう」
②動きの説明
例「最初に片足立ち、次にイスに座って脚の上げ下げ、最後にまた立ってかかと上げを行います」
③効果の説明
例「ロコモ予防や転倒予防につながります」

7

10分

休憩

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

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」

9

4分

体を使う
わくわく12ヶ月
「斉太郎節」

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
◆ハッピーを着ると更に盛り上がります

①はじめのお声がけ
例「歌を歌いながら楽しくリズム体操をしましょう」
②動きの説明
例「船をこぐ動きや、ゴムを引く動き、体を大きく捻ったり倒したりする動きがあります」
③効果の説明
例「大きく体を動かすことでバランス能力の向上につながります」

10

10分

休憩

11

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、タオルなど代替りのものを持ちましょう
◆動きを繰り返し確認して、何度か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
◆ハッピーを着ると更に盛り上がります

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「かかとでしっかりと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」