

「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！』

一次予防教室向け【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 体を使う 道具：なし
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」

◆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学びます

- 15分
- 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 体を使う 道具：なし
みんなの元気塾
「ぼっかばか体操」

◆痛みや違和感がないか確認していきましょう
◆硬くなった雰囲気もほぐしていきましょう

- 5分
- ①はじめのお声がけ
例「頭をたくさん使って体は凝り固まったと思うので、少し体をほぐしましょう」
- ②動きの説明
例「イスに座ったままで、上半身のストレッチをします。息を止めずに行いましょう」
- ③効果の説明
例「血液循環が良好になり、心も体もほぐれリラックスできます」

3 休憩

4 体を使う 道具：なし
みんなの元気塾
「心と体の कोरोリ解消
楽しいレクリエーション」

◆運動前には心ほぐして、参加者とのコミュニケーションを図ります
◆「間違っても大丈夫！」という声掛け、雰囲気をつくりましょう

- 5分
- ①はじめのお声がけ
例「運動の前のひと笑い。グー・チョキ・パーで楽しく指から動かしましょう」
- ②動きの説明 **要** **練習！**
例「片方の手で親指が中のグー、もう片方の手で親指が外のグーを作ってこれを交換します」
- ③効果の説明
例「指の動きだけでなく、体を大きく動かすことによって準備運動にもなります。難しくても挑戦しましょう！」

5 体を使う 道具：なし
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>」

◆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がりやすい

- 5分
- ①はじめのお声がけ
例「ロコモは「蒸気機関車」の意味もありましたね。音楽もよく聴きながら下肢の準備運動をしましょう」
- ②動きの説明 **要** **練習！**
例「かかとや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「この後に行う転倒予防運動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 体を使う 道具：なし
みんなの元気塾
「みんなでチャレンジ！ステップ運動
<Part 1>」

◆まずは座位で音に合わせて行います
◆「できるだけ足を持ち上げること」映像をよく見て動くことを伝えましょう

- 5分
- ①はじめのお声がけ
例「下肢の筋力を高めるステップ運動をします。まずはイスに座ったままで行ってみましょう」
- ②動きの説明 **要** **練習！**
例「足を前に出したり、横に開いたりします。できるだけ足をしっかりと持ち上げるように意識しましょう」
- ③効果の説明
例「歩く時や階段の上り下りの時には欠かせない下肢の筋力トレーニングです」

7 体を使う 道具：なし
みんなの元気塾
「みんなでチャレンジ！ステップ運動
<Part 2>」

◆テンポ2でゆっくりと行います(動的バランストレーニングにもなります)
◆立位で行います(立位に不安がある方は座ったままで行います)その日の体調に合わせて選択してもらうように声掛けをしましょう
◆立位で行う方の身の周りが安全かを確認しましょう(スペースを十分に確保します)
◆前に踏み込む時は膝をつま先より前に出さず、つま先と膝の向きを合わせます「横に広げる時もつま先と膝の向きを合わせます」この注意点をしっかりと伝えましょう
◆転倒には十分に注意しましょう

- 10分
- ①はじめのお声がけ
例「今度は立って行きます。音に合わせて焦らず足を動かしましょう」
- ②動きの説明 **要** **練習！**
例「足を前に出すときは少し膝を曲げて踏み込むようにします。横に開くときにはお相撲さんのように少し腰を落とすようにしましょう」
- ③効果の説明
例「膝周り・太ももの筋力の強化やバランストレーニングになります。転ばないように気をつけましょう」

8 体を使う 道具：なし
歌謡体操
「三百六十五歩のマーチ」

◆体操を楽しむために、はじめに動きの説明をしっかりと行いましょう(ロコモ予防運動の片足立ち・スクワットを紹介します)
◆間奏の移動では、走らないように必ず声かけをしましょう(転倒注意)
◆ぶつからないように移動することで、頭と体が柔軟に働きます

- 10分
- ①はじめのお声がけ
例「リズムに合わせてロコモ予防運動を行いましょう」
- ②動きの説明 **要** **練習！**
例「お隣さんと手をつないで、片足立ち、スクワット、かかと上げをします」
例「間奏では場所を移動します。ぶつからないように注意してできるだけ違う場所に移動しましょう」
- ③効果の説明
例「ロコモ予防の代表的な運動で、筋力アップやバランス能力の向上を目指しましょう」

9 休憩

10 体を使う 道具：ダンベル
みんなの元気塾
「祭りだワッショイ！リズムダンベル」

◆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
◆ハッピを着ると更に盛り上がりやすい

- 10分
- ①はじめのお声がけ
例「少し難しいリズム体操にも挑戦してみましょう」
- ②動きの説明 **要** **練習！**
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出来ます。何よりもリズムに合わせ楽しく動きましょう！」

11 体を使う 道具：なし
みんなの元気塾
「ゆったりほぐレッチ」

◆立位の運動で心も体も興奮状態にあるので、最後の整理体操をゆったりと行うように声掛けをしましょう

- 5分
- ①はじめのお声がけ
例「筋力トレーニングやバランストレーニングでたくさん体を動かしたので、最後は疲れた体をほぐしましょう」
- ②動きの説明
例「特に下半身のストレッチの部分は念入りに行いましょう」
- ③効果の説明
例「ゆったりとした音楽に耳を傾けながら、今日溜まった疲れを取り除いていきます」