

「介護予防教室向け おすすめプログラム」マニュアル

『腰痛予防！太陽の下で気分高揚』（一次予防教室向け）

一次予防教室向け【プログラム時間 45分】

要 練習！ では一度動きの練習をしましょう

1

音楽を使う 道具：なし

◆夏や太陽を連想させる懐メロを歌い、テーマのイメージを膨らませていきます
◆昭和42年(1967年)発売の美空ひばりさんの楽曲です

3分

「真っ赤な太陽」

①はじめのお声がけ

例「今日のテーマは『腰痛予防！太陽の下で気分高揚』。全身をほぐしながら腰痛予防の体操をしていきます」

例「まずは、『真っ赤な太陽』を歌って、少しずつ気分を上げていきましょう」

2

体を使う 道具：なし
みんなの元気塾

◆映像内でも動きの説明はありますが、参加者の様子を見て説明の補足をしましょう
◆参加者に合わせてテンポを-1~-2に調節しましょう

10分

「陽くんと一緒に」

①はじめのお声がけ

例「声を出して気持ちがほぐれたので、次は陽くんと一緒に手と頭をほぐしましょう！」

②動きの説明

例「グーチョキパーを使って、『ないものじゃんけん』をしましょう」

③効果の説明

例「普段見慣れているじゃんけんですが、『ないもの』を探すことで頭の体操になります。ちょっと難しくても諦めずに挑戦してみましょう」

3

体を使う 道具：なし
みんなの元気塾

◆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、腰回りをほぐしていきます
◆参加者に合わせてテンポを-1~-2に調節しましょう
◆使用楽曲は『池の鯉』です

3分

「ツイストごりごり体操」

①はじめのお声がけ

例「次は、腰周り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てツイストしたり、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「体の中心をしっかり捻ることで腰周りの筋肉をほぐし、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」

4

体を使う 道具：なし
みんなの元気塾

◆立位の体操に備えて立位で準備運動を行います
◆転倒に気をつけながら行いましょう
◆手を広げてもぶつからない程度のスペースを確保しましょう
◆使用楽曲は『アメijingグレイス』です

5分

「ストレッチ ＜アメijing立位編＞」

①はじめのお声がけ

例「次は、立位で腰周りを更にほぐしていきます」

②動きの説明

例「ゆっくりと腰を回したり、体を横に倒したり、左右に振ったりしていきます」

③効果の説明

例「腰周りの筋肉がほぐれることで、血行促進されます。また、立位での体操がスムーズに行えるようになります。」

5

体を使う 道具：なし
体操プログラム

◆「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
◆体を前に曲げたり、背を伸ばしたり、ねじったりして、柔軟性や筋力を高め、よい姿勢の保持を目指します
◆参加者に合わせてテンポを+3~+4に調節しましょう
◆昭和20年(1945年)発売の並木路子さんの楽曲です

7分

「くゆっくり」リンゴの唄」

①はじめのお声がけ

例「『リンゴの唄』を歌いながら、立位で良い姿勢を保つ体操を行います」

例「立位での体操に不安のある方は椅子に座って行いましょう」

②動きの説明

例「体を前に曲げたり、背を伸ばしたり、ねじったりします」

③効果の説明

例「姿勢を保つ筋肉をしっかりつけることで腰痛の予防につながります」

6

音楽を使う 道具：なし

◆振り付け体操を行う前に、使用されている楽曲を歌います
◆昭和13年(1938年)発売の霧島昇&ミス・コロムビアの楽曲です
◆映画『愛染かつら』の主題歌で大ヒットした楽曲です。

3分

「旅の夜風」

①はじめのお声がけ

例「太陽の下でほてった体を、夜風にあたって冷やしていきましょう」

例「映画『愛染かつら』でお馴染みの「旅の夜風」を歌いましょう」

7

体を使う 道具：ゴムバンド
わくわく12ヶ月パートII

◆「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
◆ゴムバンドを使って、歌いながら体幹部を鍛える体操です
◆立位で行う場合は転倒に注意しながら行いましょう

7分

「旅の夜風」

①はじめのお声がけ

例「ゴムバンドを使って、歌いながら立位で体操を行います。歌は先ほど歌った『旅の夜風』です」

例「立位での体操に不安のある方は椅子に座って行いましょう」

②動きの説明

例「ゴムバンドを前や横に引っ張ったり、体を倒したり捻ったりする動きがあります」

③効果の説明

例「ゴムバンドの負荷で、しっかりと体幹部の筋肉をトレーニングをすることができます」

8

体を使う 道具：なし
みんなの元気塾

◆立位の運動でも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

7分

「ゆったりほぐレッチ」

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」