

運動 パンフレット解説

1. ストレッチング

ストレッチングは、おもに筋肉の緊張をほぐし、トレーニングをスムーズに行うための体と心をつくります。また、トレーニング後に行えば、血行をよくして、筋肉の疲れが回復しやすくなります。

くび



下を向く 下を向いたまま、右に廻して左を伸ばす。同じように左に廻す。

ストレッチのポイント

- ・ゆったりとした気持ちで
- ・呼吸を止めないで
- ・ゆっくり伸ばす
- ・伸ばす時間は8秒

✓手で頭を引っ張ったり、抑えたりせず、自分の頭の重さを感じてみましょう。

むね



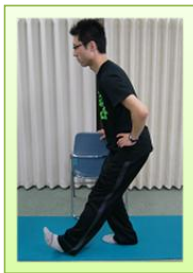
- ✓肘を直角に曲げて、脇をしめたまま、腕を外側にゆっくり開きます。
- ✓ゆっくり腕を前に戻します。
- ✓肩甲骨を内側に寄せるような感じで胸を張りましょう。

背中



- ✓体の前で手を組み、おへそをのぞきこみます。背中を丸くしましょう。
- ✓組んだ手を前へ、グッと伸ばして、背中を丸くしましょう。この姿勢を8秒間程度キープして戻します。

ふともも



- ✓体重を後ろの足にかけながら、背筋をぴんと伸ばしたまま、前にゆっくりとかがんでいきます。
- ✓ふとももの後ろが伸びているのを意識しましょう。
- ✓背中が丸まらないように注意しましょう。
- ✓椅子や壁に手を添えると安全に行えます。

ふくらはぎ



- ✓後ろの足のかかところが床から離れないように、背筋を伸ばしたまま、体重を前に移動させます。
- ✓ふくらはぎからアキレス腱にかけて伸びているのを意識しましょう。
- ✓椅子や壁に手を添えると安全に行えます。

2. 若わか筋トレプログラム

腕の筋トレ 目標: 10~20回繰り返しましょう。



しわ合わせ

- ✓胸の筋肉(大胸筋)を鍛えます。
- ✓手のしわを合わせて、互いの手で押しあいます。
- ✓10秒間、力を入れましょう。

ポイント

- ・呼吸を止めないで
- ・動かしている筋肉を意識する
- ・筋や関節に違和感がある時は無理しない



壁立てふせ

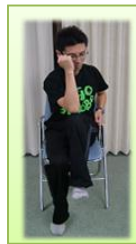
- ✓肘を動かす時に使う二の腕の筋肉(上腕三頭筋)を鍛えます。
- ✓腕を曲げて10秒数えてからゆっくり元に戻しましょう。
- ✓つま先立ちで行うと応用動作になります。

体幹の筋トレ 目標: 10回繰り返しましょう



頭と腰上げ

- ✓体を支える腹筋とお尻の筋肉を鍛えます。
- ✓頭を上げておへそをのぞき込むようにし、同時に腰を上げて、3秒ほど止めてから頭と腰をゆっくり下におろします。
- ✓首はあまり高く上げる必要はありません。



右ひじと左ひざをつけるように体を捻る



左ひじと右ひざをつけるように体を捻る

上体ひねり

- ✓体深部にある筋肉を鍛えます。
- ✓背もたれにはもたれない。
- ✓お腹とお尻の筋肉が鍛えられます。

足の筋トレ 目標: ゆっくりと10回程度繰り返しましょう。

- ・ゆっくり(1,2,3,4で動き、1,2,3,4で戻します)
- ・声を出して数えましょう。
- ・椅子等の支えを用いると安全です。



かかと上げ

- ✓歩くときに必要なふくらはぎ(下腿三頭筋)を鍛えます。
- ✓姿勢を安定させ、かかとを十分にあげます。



4分の1屈伸

- ✓立ち座りに重要な太もも前(大腿四頭筋)を鍛えます。
- ✓深く膝を曲げる必要はありません。



足の後ろ上げ

- ✓おしり(大殿筋)と背中中の筋肉を鍛えます。
- ✓腰を反らないようにします。

3. 転ばんバランス向上プログラム

床でのトレーニング 目標:伸ばした姿勢でそれぞれ3~5秒静止×5回程度



3点支持(手)
 ✓四つばいの姿勢から、一方の腕をまっすぐ前へ伸ばします。
 ✓元に戻し、反対側の腕も同様。

ポイント
 ・腰が落ちたり、体が曲がったりしないようにしっかり保持しましょう！



3点支持(足)
 ✓四つばいの姿勢から、一方の足をまっすぐ後ろへ上げます。
 ✓元に戻し、反対側の足も同様。
 ✓ゆっくりと、遠くの方へ伸ばす気持ちで。



2点支持
 ✓四つばいの姿勢から、右腕と左足を同時に上げます。
 ✓元に戻し、左腕と右足で同様。
 ✓肩・腰の位置が上下したり、体が傾いたりしないようにしましょう。

立位でのトレーニング 目標:1つの動作を10秒のペースで5歩程度



ゆっくり歩き
 股関節、膝関節、足関節と筋肉の協調と連携をスムーズにし、歩行を安定させます。

ポイント
 ・腰の高さを保ち、体が上下に浮沈みしないようにしましょう。
 ・ひざとつま先の向きをそろえましょう。



①片足を前に踏み出す ②片足を後ろに踏み出す ③片足を斜め前に踏み出す ④片足を斜め後ろに踏み出す

前後ななめの踏み出し
 動いて重心が移動したときに、倒れないでいられるよう、うまくバランスをとるトレーニングです。

目標:左右それぞれ10回

ポイント
 ・出した足に重心をかけるよう意識してやりましょう。
 ・なるべくふらつかずにやりましょう。

4. 楽しく体力向上プログラム

好きな曲のリズムに合わせて体操しましょう。
音楽に合わせて楽しく体操ができます。

足踏み体操 目標: 1日、続けて10分(2曲分程度)の運動

①～④までの動作を3～5回繰り返す



①左足を上げながら
右手を左へ押し出す！



②もとに戻る



③左足を上げながら
左手を右へ押し出す！



④もとに戻る

⑤～⑨までの動作を3～5回繰り返し、足踏みへ



⑤両手を振る



⑥左足を左へ踏み出し
ながら腕を振る



⑦左足を戻して正面で
腕を振る



⑧右足を右へ踏み出し
ながら腕を振る



⑨右足を戻して正面で
腕を振る



⑩両手を振って
元気に足踏み

16回繰り返して①へ戻る

ウォーキングの **すすめ**

「歩くこと」は生活の基本です。身体にも脳にもウォーキングは効果的です。じんわり汗をかく程度のウォーキングを習慣にしてみませんか。ウォーキングについても運動の記録をつけてみましょう。



開眼片足立ち時間測定

測定方法

- 壁に目印を目の高さに貼り、受診者を爪先が壁から50cmに位置するように立たせます。
- 挙げる足は挙げやすい側とし、挙げ方は問いませんが、支持側の足(軸足)に付けたり支えたりしてはいけません。[下右図]
- 軸足がずれた時はその時点までを計測します。
- 転倒しそうになってもすぐに支えられる位置に立ちます。
- 計測時間は最大60秒とし、1回で60秒に達しなければ2回目を計測します。



片足立ちの測定風景

教示の仕方

「足を挙げる位置は前でも横でも後ろでも構いませんが、立っている足にくっつけるとやり直しになります。また立っている足がずれるとその時点で測定終了になりますので、軸足がずれないように片足で立ってください。それでは前方の印を見て、準備が出来たら足を挙げてください。」

※まったくできない受診者には「前方の印を見ながら足踏みをしてください。」と教示します。
足踏みができたら、1秒と記録します。



挙上足は軸足に付けない

- 2回計測を行います。
- 表示どおりに正しく記入します。
- 最終的に測定値は、小数点第二位を四捨五入して小数点第一位までを採用する

閉眼片足立ち時間測定

測定方法

- 壁に目印を目の高さに貼り、受診者を爪先が壁から50cmに位置するように立たせます。
- 挙げる足は挙げやすい側とし、挙げ方は問いませんが、支持側の足(軸足)に付けたり支えたりしてはいけません。[下右図]
- 軸足がずれた時はその時点までを計測します。
- 転倒しそうになってもすぐに支えられる位置に立ちます。
- 計測時間は最大30秒とし、1回で30秒に達しなければ2回目を計測します。



片足立ちの測定風景

教示の仕方

「足を挙げる位置は前でも横でも後ろでも構いませんが、立っている足にくっつけるとやり直しになります。また立っている足がずれるとその時点で測定終了になりますので、軸足がずれないように片足で立ってください。それでは目を閉じて、準備が出来たら足を挙げてください。」

※まったくできない受診者には「目を閉じて、足踏みをしてください。」と教示します。
足踏みができたら、1秒と記録します。



[測定回数と記入方法]

- 2回計測を行います。
- 表示どおりに正しく記入します。
- 最終的に測定値は、小数点第二位を四捨五入して小数点第一位までを採用する



挙上足は軸足に付けない

運動セルフ・エフィカシー

- セルフ・エフィカシーとは、ある行動を起こす前に、その行動がどのくらいできるだろうかという見通しや、自分にはこの行動を最後までやり抜くことができるというような信念のことです。
- これまでの研究から、セルフ・エフィカシーは健康行動と深い関係にあることが分かっています。たとえば、定期的に運動を実践している人は、運動行動に関連したセルフ・エフィカシーを高く持つ傾向にあるといわれています。
- 定期的に運動していく上で障害となる状況を想定した上で、尺度が構成されています。ここで言う定期的な運動とは、1回当たり20～30分以上の運動を週2～3回以上行うことを指しています。
- 4項目の合計得点(得点範囲は4～20点)を尺度得点としています。

定期的運動実践の障害となる状況	項目内容	全くそう 思わない	あまりそう 思わない	どちらとも いえない	少し そう思う	かなり そう思う
1) 肉体的疲労	少し疲れているときでも、運動をする自信がある	1	2	3	4	5
2) 精神的ストレス	あまり気分がのらないときでも、運動をする自信がある	1	2	3	4	5
3) 時間のなさ	忙しくて時間がないときでも、運動をする自信がある	1	2	3	4	5
4) 悪天候	あまり天気がよくないときでも、運動をする自信がある	1	2	3	4	5