

① 踵おとし(体重と同程度の負荷による衝撃運動)



※踵をたかくあげて、膝を伸ばしたまま打ち下ろす。
目標：50回程度。

② 膝を伸ばした階段おり(体重の1.5倍程度の負荷による衝撃運動)



※階段昇降でバランスを崩す場合には、手すりを用いて行う。膝を伸ばした状態で、踵から着地する。
リズムカルに行うことで衝撃運動となる。
目標：片足50回程度。

8. 運動器の機能向上プログラム

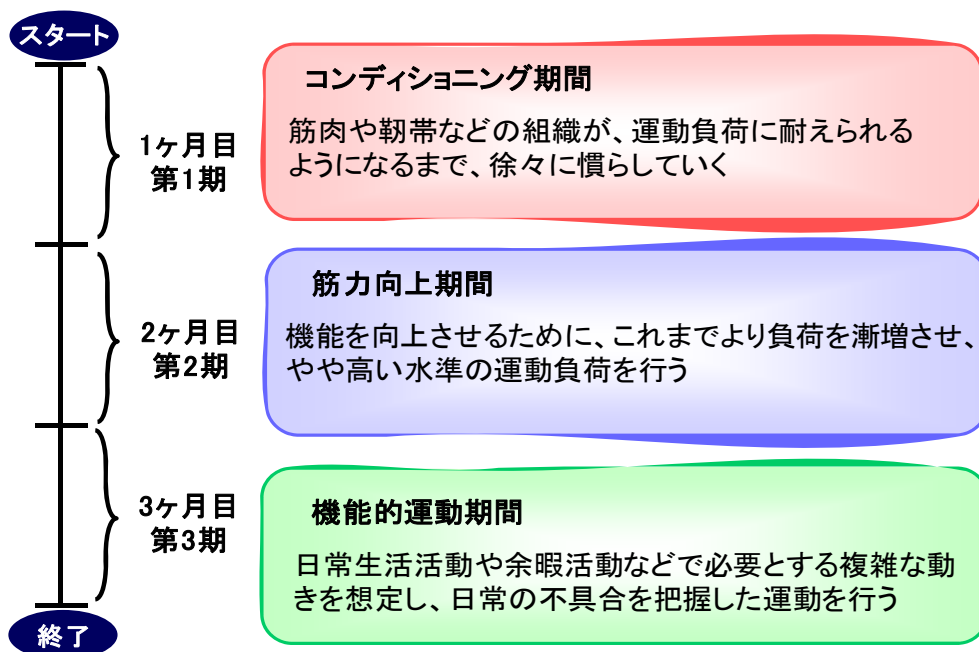
(1) 運動の進め方

要支援者や特定高齢者に運動をする場合には、十分に準備運動を行うとともに、運動負荷を段階的に高めていくコンディショニング期間*を設けることが安全に進める上で重要となる。また、運動器の機能を向上させるためには、コンディショニング期間の後に負荷を漸増させ、これまでの水準よりやや高い水準の運動負荷を行い、最終的には対象者のニーズを反映させた機能的な運動**へと段階的にその内容を高めることが必要となる。

一般的には、概ね1ヶ月間のコンディショニング期間（第1期）・筋力向上期間（第2期）・機能的運動期間（第3期）の合計3ヶ月間を1周期とした進め方が適当と考えられる。

* コンディショニング期間：筋肉や靭帯などの組織が、運動負荷に耐えられるようになるまで、徐々に慣らしていく期間

** 機能的な運動：動作は、一つ一つの運動が複合的に利用されることによってなされる。本サービス等開始期には、単純な運動を用いた反復運動が多く使われるが、単純な運動能力の向上が、必ずしも生活機能向上につながるわけではない。機能的運動とは、日常生活で良く用いられる動作を使いながら、身体の各部位や関節を協調して合目的に働かせる運動であり、生活機能の向上を図るためには必須の運動となる。



(2) 運動頻度

運動の実施回数は参加者の負担とならず、かつ効果が期待できる頻度（回数）を設定する。運動器の機能向上を図るためには、週2回以上のプログラムの実施が必要であることから、週2回未満で行う場合は自宅での運動メニューを指導するなどの工夫が必要である。