

(3) 運動強度

筋力向上を目的とした場合は、一般的には最大筋力の6割以上の負荷を用いて運動する必要があるとされているが、運動開始当初から高い強度の運動を行うと受傷の危険が増大するため、最初の1ヶ月間は負荷を低く設定し、十分な準備期間を経た後に、プログラムの進行に合わせて運動強度を増す。強度を把握する一つに、目標とする反復回数の最後の2~3回の疲労感を主観的に評価する方法があるが、従事者は利用者の主観的な疲労感の評価に加えて、運動を継続しているときの代償運動の有無や動作のスムーズさ、さらには運動中の表情などを観察し総合的に運動強度を決定する。

	運動強度の目安 (最後の2~3回の筋肉の疲労感)	運動量 (反復回数×セット数)
第1期	かなり楽~比較的楽	20~30回×1セット
第2期	ややきつい	10~15回×2セット
第3期	ややきつい	10~15回×2セット

(4) 標準的なプログラム

体力の諸要素を包括的に運動することができるように、ストレッチング・バランス運動・機能的運動・筋力向上運動等を組み合わせて実施する。また、進行にしたがって徐々に、強度・複雑さが増すようにプログラムすると良い。

	ストレッチング	バランス・機能的運動	筋力向上運動
第1期	座位・仰向けで静的・動的な種目	四つ這い姿勢・膝立ち姿勢など重心が低く、支持面が広い運動	座位・仰向け中心のコンディショニング運動(6種目程度)
第2期	徐々に可動範囲を広げる	座位~立位にて動的バランス(支持基底面*内で身体重心を大きく移動させる)	立位種目も取り入れ、筋力向上運動(8種目程度)
第3期	立位種目を追加する場合は支持物を使用	立位にて機能的バランス(積極的に身体重心を移動させる)	負荷の漸増

*支持基底面:物体(身体)がその重さを支える面のこと。両足立位の場合、左右の足裏全体を囲む面のこと。

① 予防給付の場合【1回の時間配分例】

運動		
ウォーミングアップ ストレッチング バランス運動 30分	主運動 機能的運動、筋力向上運動 50分	クーリングダウン ストレッチング リラクゼーション 10分