

(5) 運動プログラム事例(例:機能的運動期)

内 容	留意点など
<p>●バイタルサインの確認 (血圧・心拍数等)</p>	<p>体調・睡眠・痛み・疲労感などを確認する</p>
<p style="text-align: center;">《ウォーミングアップ》</p> <p>◆ストレッチング 床に降りるのが困難な利用者には、椅子を使用して行う</p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 33%; text-align: center;"> <p>①首</p>  </div> <div style="width: 33%; text-align: center;"> <p>②首まわし</p>  </div> <div style="width: 33%; text-align: center;"> <p>③肩上げ下ろし</p>  </div> <div style="width: 33%; text-align: center;"> <p>④肩まわし</p>  </div> <div style="width: 33%; text-align: center;"> <p>⑤手上げ下ろし</p>  </div> <div style="width: 33%; text-align: center;"> <p>⑥側屈</p>  </div> <div style="width: 33%; text-align: center;"> <p>⑦手指-上肢</p>  </div> <div style="width: 33%; text-align: center;"> <p>⑧胸</p>  </div> <div style="width: 33%; text-align: center;"> <p>⑨背中</p>  </div> <div style="width: 33%; text-align: center;"> <p>⑩股関節 (内外旋)</p>  </div> <div style="width: 33%; text-align: center;"> <p>⑪でん部</p>  </div> <div style="width: 33%; text-align: center;"> <p>⑫ハムストリングス</p>  </div> <div style="width: 33%; text-align: center;"> <p>⑬内もも</p>  </div> </div>	<p>①呼吸に合わせながら、ストレッチングしている部位を意識する</p> <p>②肩を下げ、前半分だけ首を回す(後には回さない)</p> <p>③下ろすときはゆっくり</p> <p>④引き上げてから後ろに回す</p> <p>⑤肩甲骨の動きを意識し、手を上げる際は肩の痛みのない範囲で行う</p> <p>⑥手のひらで天井を押すイメージで行う</p> <p>⑦上肢帯の循環向上を兼ねて、リズムカルに行う</p> <p>⑧手のひらを上に向けて、肩甲骨を寄せる</p> <p>⑨背中全体を丸くする *⑨～⑩姿勢変換 床座位→横向き→仰向けへと手順を踏む</p> <p>⑩おへそを上に向けたままで、リズムカルに行う *⑪～⑫は連続して行う</p> <p>⑪膝の全面を抱えても可</p> <p>⑫膝をうまく伸ばせない場合はタオルを使う 足首を背屈させると伸張の度合いが増す</p>

⑭股関節（屈曲-伸展）



⑮太もも



（上から見た図）



⑯体幹（回旋）



⑰足首（内-外まわし）



⑩ふくらはぎ



⑱アキレス腱



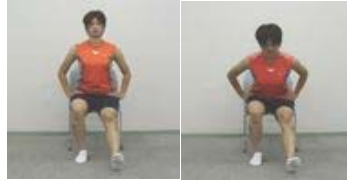
⑳椅子に腰掛け深呼吸を2～3回

◆椅子を使用したストレッチング

①でん部



②ハムストリングス



③内もも



④太もも



⑤ふくらはぎ



⑥アキレス腱



⑬腰が浮かないように
⑭伸展時に腰が反らないように気をつける

⑮肩-腰-膝が一直線になるように行う
* ⑭～⑮は連続して行う

⑯胸を斜め前方に向ける

⑰つま先で円を描くように足首をまわす

* 姿勢変換
床座位→立位（椅子などにつかまり、転倒に注意する）

⑱つま先を正面に向け、かかとを床につける

⑲後ろ側の足に体重をかけ、両膝を曲げる

* 水分補給（必須！）

①椅子に深く座り、骨盤が後傾しないように

②椅子に浅く座り、股関節から曲げる

③背中が丸くならないように上体を倒す

④お尻を半分椅子から出し、腰を反らない

⑤つま先をすねに近づける

⑥手前に引いた足に体重をかけ、上体を前に倒す