

別添資料 2-6 運動器の機能向上プログラムの例

「介護予防ガイド 実践・エビデンス編」より、運動器の機能向上プログラムの一部を掲載する。各運動の番号は、図表 2-8 の筋群と対応しており、各運動によって鍛えることのできる筋群を示す。そのほか、「運動器疾患用マニュアル」「呼吸循環器疾患用マニュアル」「糖尿病用マニュアル」「脳卒中用マニュアル」と、より詳細なプログラムが紹介されているため、対象者の状態にあわせて参照されたい。

<URL:<https://www.ncgg.go.jp/ri/topics/documents/cgss2.pdf>>

ストレッチング

②



ハムストリングス

⑦



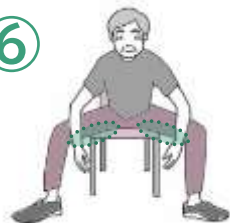
下腿三頭筋

①



大腿四頭筋

⑥



股関節内転筋

③



大殿筋

伸ばされている部位：

各筋肉のストレッチ：
30秒×2～3セット

座位での筋力トレーニング

①③

5秒かけて立ち、
5秒かけて座る



大腿四頭筋・大殿筋
10回×2セット

①

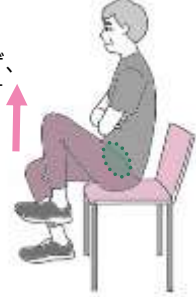
膝を軽く伸ばしたまま、5
秒かけて挙げ、
5秒かけて下す



大腿四頭筋
10回×2セット

④

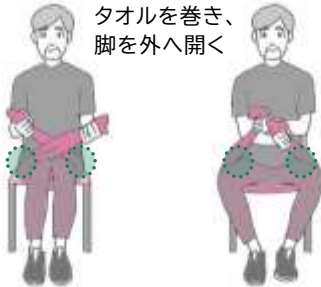
5秒かけて挙げ、
5秒かけて下す



腸腰筋
左右それぞれ10回×2セット

⑤

太ももに
タオルを巻き、
脚を外へ開く



股関節外転筋
10回×2セット

⑦

手で脚を
抑えながら、
踵を挙げる



下腿三頭筋
左右それぞれ20回×2セット

強化している部位：



立位での筋力トレーニング

①③

お尻を
後ろに
引くように



大腿四頭筋・大殿筋
10回×2セット

⑤

壁に軽く
手を添え、
脚を外へ
挙げる



股関節外転筋
10回×2セット

⑦

椅子の背に
軽く手を添え
踵を挙げる



下腿三頭筋
20回×2セット

壁に軽く
手を添え、
脚を挙げる



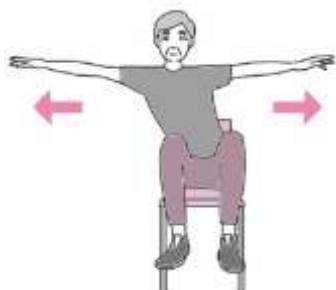
指示脚
左右それぞれ10回×2セット

強化している部位：



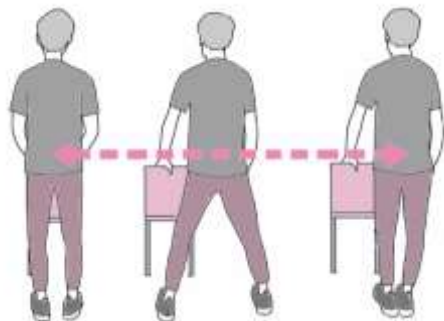
バランス運動

手を伸ばして
左右に身体を傾ける



座位でのバランス運動
10往復×2セット

椅子の背に軽く手を添え、左右にステップする



立位でのバランス運動
10往復×2セット

壁に軽く手を添え、
ゆっくりと
脚を挙げる



立位でのバランス運動
左右それぞれ10回×2セット

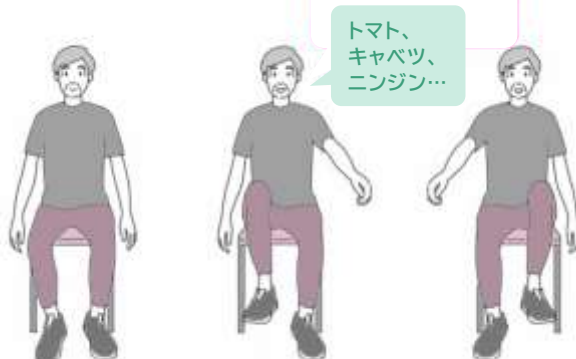
有酸素運動



背筋を伸ばし、
踵から地面につき、
腕を大きく
後ろに引く。

ウォーキング

デュアルタスクエクササイズ



足踏みをしながら
言葉の想起を行う。
例えば、野菜、果物、
都道府県など

デュアルタスクエクササイズ