

3

多面的運動プログラムの実践

〈第2セッション〉

教室の内容	所要時間〈合計 80 分〉
準備運動・ホームプログラム運動	30 分
有酸素運動	15 分
健康行動講座	15 分
脳賦活運動	20 分

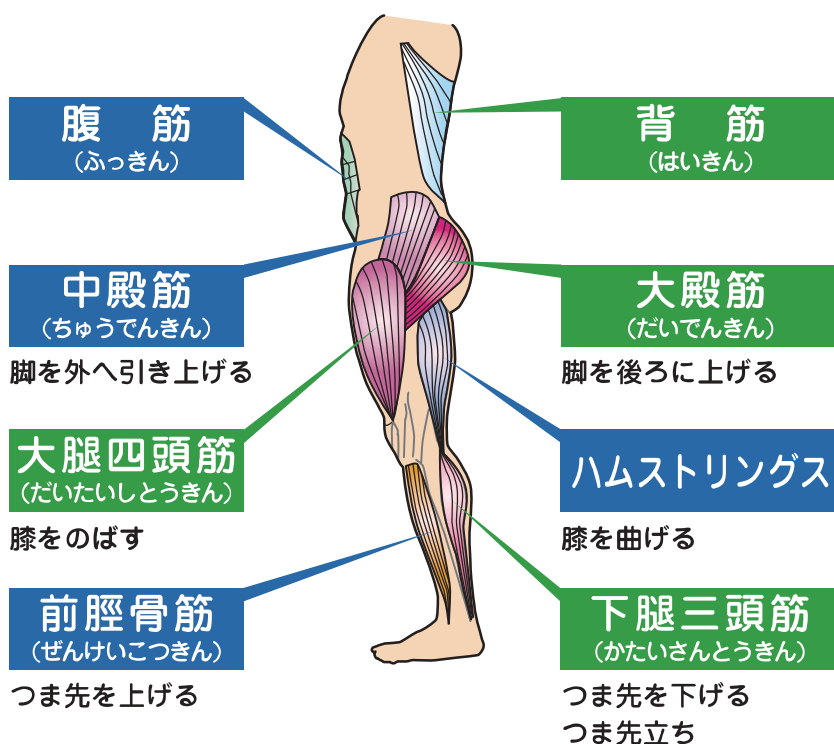
A 準備運動・ホームプログラム運動

1) 目的

1. 準備体操の方法を確認する
2. 筋肉の名前を覚える
3. 初級ホームプログラムを覚える

2) 筋肉の名前を覚える

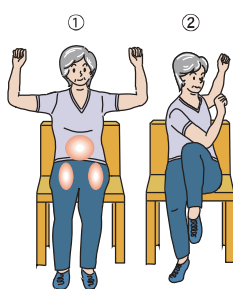
ここを鍛えます



3) 初級ホームプログラムを覚える

3. ツイスト

◆腹筋群と股関節屈筋群



手順

- ①肘を曲げ、肩の高さまで上げる
- ②腕と反対側の腿を上げ、肘とくっつける
- ③反対側も行う

なるべく体をかがめないようにしましょう

4. けりあげ

◆主に大腿四頭筋



手順

- ①イスに浅く座る
- ②ゆっくりと片方の膝をまっすぐにのばす
- ③ゆっくりと元の位置まで戻す
- ④反対側も繰り返す

5. 膝の曲げ

◆ハムストリングス

ふらつきを防ぐために、テーブルやイスをつかむ



手順

- ①ゆっくりと、できるだけ膝を曲げる
- ②ゆっくりと、元の位置まで足を下ろす
- ③反対側も繰り返す

6. 横上げ

◆主に中殿筋

ふらつきを防ぐために、テーブルやイスをつかむ



手順

- ①つま先を正面に向けて立つ
- ②ゆっくりと足を真横に上げる
- ③ゆっくりと足を下ろす
- ④反対側も繰り返す

7. 背のび

◆下腿三頭筋



手順

- ①ゆっくりと両足のかかとを上げて下ろす

8. スクワット

◆主に大殿筋、大腿四頭筋



手順

- ①つま先と膝を正面に向けて立つ
- ②しゃがんで立ち上がる

B 有酸素運動

1) 目的

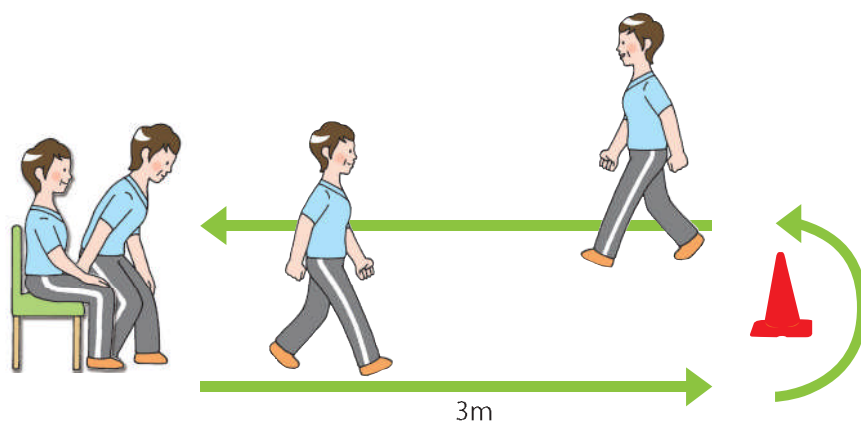
1. 個人の運動機能を把握し、運動強度を設定する
2. 初級レベルの有酸素運動を行う
3. 屋外歩行を行う

2) 個人の運動機能を把握する

安静時の心拍数以外に、5 m歩行速度や Timed Up and Go test などで対象者の基本的な移動能力を把握する。可能であれば、6 分間歩行などの運動耐容能の評価を行うのが望ましい。

Timed Up and Go test

坐位姿勢から開始し、3m 先の目標物を回り元の位置に戻るまでの時間を指標とし、運動機能評価や転倒リスク評価として古くから用いられている（右図）



3) 個人に合った運動強度を設定する

第1セッションで学んだ方法を用いて安静時心拍数から目標心拍数を設定する。初級レベルの運動強度設定を最大心拍数 40%～60%、中級レベルの運動強度設定を最大心拍数 60%～80%とする。

注) 運動だけでは運動強度が低い場合、個人の身体機能に応じてウェイトベストやリストウェイト・アングルウェイトを用いて、強度を調節する。

4) 初級レベルの有酸素運動を行う

第2・3セッションはプログラムの導入期にあたるので、一回の連続運動時間は10分以内に設定し、合計で約20分程度行うようにする。

椅子を用いた運動

座位にて、歩いた時と同じように両手両足をその場で動かす。足踏みに合わせて数を数え、1 セット 100 回を目安に徐々にセット数を増やし、時間を調節する。



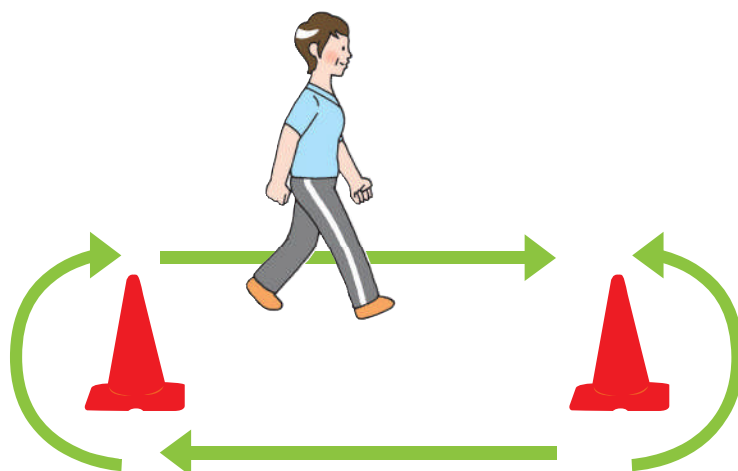
ステップ運動

高さ約 10cm のステップ台を用いて、80 ～ 100 BPM (Beats Per Minute) にて step 動作を行う。最初はステップ台の前に立ち、リズムに合わせて片足ずつステップ台の上に足を乗せ、上げた足を下ろしてから対側の足を動かす。



シャトル walk

8 ～ 10 m の距離にコーンなどの目印を設置し、その間を往復する。



屋外歩行

天候や環境が整備されていれば、各自設定された運動強度に基づいて行う歩行を屋外で実施する。運動強度や時間は、各セッションごとの目標値に準じて設定する。外で実施することにより、連続した長い歩行距離を確保でき、距離と時間を合わせて記録すれば、プログラム進行に伴う個人内の変化も把握できる。運動実施前後の心拍数の記録は、他の運動と同様に実施する。これらのことにより、有酸素運動自体の効果とあわせて参加者の達成感も相乗してあがることが期待できる。

健康行動講座

1) 目的

1. 短期目標・長期目標を設定し、宣言する
2. セルフモニタリング（振り返り）を実行する

2) 短期目標・長期目標を設定し、宣言する（意思決定、コミットメント）

第1セッションでの現在の日常生活習慣における身体活動量を参考に、身体活動に関する行動目標を立てる。まずは、1日のうちでの目標とする運動実施時間および目標の日歩数を設定する。現在の日常生活習慣における運動実施時間および日歩数を目安に、無理のない範囲で実現可能な目標を設定する。例えば、ストレッチ運動10分および筋力強化運動10分（合計20分）、歩数5,000歩といった目標となる。設定した目標が日頃から目につくように、記録用紙内の目標とする基準へ色つき（赤）のラインを引く（図）。可能であれば、実際に行う頻度、時間、強度、種類に関する目標も設定し、「いつ」、「どこで」、「何を」、「どれくらい」実施するのか、といった具体的な目標を設定する（図）。目標設定の順序としては、まず1週間の短期目標を設定して、1週間後にセルフモニタリング（振り返り）を行い、その結果を踏まえて短期目標を修正し、長期目標を設定する。短期目標では、1～2週間単位程度の比較的期間の短い間の目標を設定し、生活習慣の変化や体力の変化に応じて修正していく。一方、長期目標ではプログラムが終了するまで（概ね6か月程度）に達成できるような目標を設定する。

どのような目標であっても、その目標が「現実的」で「評価可能」であることが望ましい。参加者にとってやりがいがあり、達成できる可能性があり、達成することによって自信が深まるような目標がよい。また、達成されたかどうかを客観的にもわかるような目標設定が望ましい。

設定した目標は、プログラム参加者同士で公表し合い、自分の目標を他者に宣言することで、行動の強化を図る。