

資料3-3 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

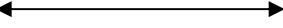
⑤つま先をすねに近づける

⑥手前に引いた足に体重をかけ、上体を前に倒す

《バランス・機能的運動》

参加者の身体機能や目標とする生活動作に応じた運動を実施する

重心の移動



筋力が向上し、重心が安定してきたら



ひざ曲げ歩き



不安定マット



台昇降

膝を曲げて荷重する時は痛みが無いことと、過度な膝の内反・外反が無いを確認する

不安定マット等を使用する時は、特性を説明するとともに、壁につかまるなど転倒に注意する

大腿四頭筋の遠心性収縮となる「降り動作」は難易度が高くなることから「膝折れ」等に注意する

\* 水分補給

《筋力向上運動》

①スクワット（大腿四頭筋・ハムストリングス・大殿筋）



4カウントで立ち上がり  
4カウント座る

②チューブ膝伸ばし（大腿四頭筋）



4カウントで膝を伸ばし  
4カウントで膝を曲げる

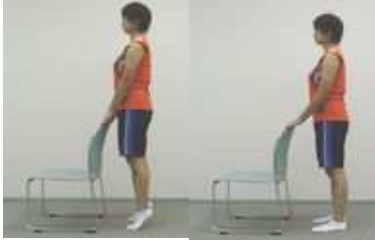








各種目 4 カウント-4 カウントで 1 回の動作を行い、呼吸も動作に合わせる

立位種目は、腹圧を高めて体幹を安定させた状態で行う

主に力を入れる部位を一つ一つ確認しながら進める

①股-膝関節の屈曲の程度と動的アラインメント、スムーズな前方への重心移動を確認する

②チューブは何種類かの強度を用意しておく  
チューブの張り具合で強度調節も可能である  
膝伸展時に内側広筋を収縮させる

<p>③つま先立ち (腓腹筋)</p> 	<p>④かかと立ち (前脛骨筋)</p> 	<p>立位で行う種目は転倒に注意する          ③母指球にしっかり荷重する          ④腰を引かないように左右交互に行っても可</p> <p>* 水分はのどが乾く前に補給する</p>
<p>⑤おへそのぞき (腹直筋)</p> 	<p>⑥ブリッジ (大殿筋)</p> 	<p>正しい姿勢を保持しながらトレーニングしている部位を意識して行う          ⑤骨盤後傾位で行う          ⑥肩-腰-膝が一直線になるようにお尻を持ち上げる。足位置を遠くするとハムストリングスに効く</p>
<p>⑦横向き足上げ (中殿筋)</p> 	<p>⑧ボートこぎ (広背筋)</p> 	<p>⑦横向きは下の膝を曲げるなどして支持面を広くとり、身体を安定させる。股関節をやや外転位にしてかかとから上げ下ろしする</p>
<p>⑨胸の運動 (大胸筋)</p> 	<p>⑩腕の巻上げ (上腕二頭筋)</p> 	<p>⑧チューブは足に一巻きして、外れないようにする          胸を少し張って肩甲骨の動きを意識しながら行う</p>
<p>⑪片手伸ばし (三角筋)</p> 	<p>⑨手のひらを下に向け、床と平行に腕を動かす          ⑨～⑪鉄アレイを使用する場合も、動きをコントロールしながら行い、特に下ろす動作に気をつける          ⑪肩の痛みと可動域を確認しながら行う</p>	
<p>●バイタルサインの確認 (血圧・心拍数)</p>		<p>しばらく安静にし、参加者の状態を観察する</p>