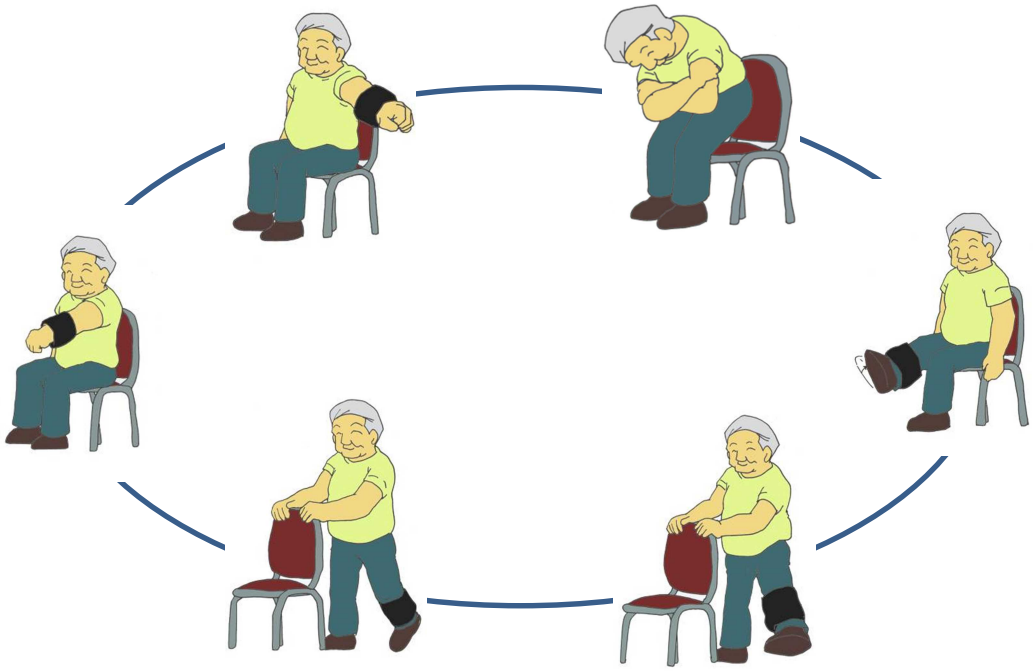
津山市元気いきいき
通所サービス事業
支援マニュアル
（運動編）



支援マニュアルの特徴

本マニュアルは、津山市が実施する総合事業のスタートに合わせ、要支援者等が利用する通所型サービス事業所に活用いただくための短期集中型サービスの実務マニュアルです。

心身機能及び生活機能の向上を手段とし、生活目標の達成をめざし、また利用者の生活機能の自立を目指します。様々な心身機能の課題や生活課題をアセスメント（課題分析）し、効果的な運動機能向上プログラムを提供することを目的に作成しました。

マニュアルは以下の項目で構成されています。

第１章　自立支援

介護予防において目指すものは、「自立支援」であり、「有する能力に応じ、自立した日常生活を営むことができる」ことの支援です。この事業の本質である「自立支援」について確認します。

第２章　リスク管理（緊急時の対応）

運動プログラムを安全に行うためには、リスク管理は非常に重要です。プログラム実施前および実施中の確認事項や、実施前の問診マニュアル例を掲載しています。

第３章　運動の必要性

高齢期の身体機能と運動の必要性について掲載しています。

第４章　運動機能向上プログラムのためのアセスメント

運動のアセスメント方法と様式について掲載しています。課題を明確にし、生活目標を設定することから利用者の支援が始まります。事前評価の詳細について示します。

第５章　運動機能向上プログラムの実際

運動機能向上プログラムの基本であり、すべての参加者が共通に行う「ベーシックコース」と、より効果を高めるために行う「チャレンジコース」の具体的な方法について掲載しています。

第6章　ＡＤＬ・ＩＡＤＬとは

運動機能向上プログラムを提供する大きな目的のひとつに、日常生活の自立を促進することが挙げられます。その関連や、代償行為による生活機能の向上について掲載しています。

支援マニュアルの活用方法

本マニュアルを活用しての事業の流れについてご紹介します。

１　事前アセスメント

プログラムの初日、または早期に以下の事前アセスメントを行います。

①体力測定

握力、５メートル歩行、ＴＵＧ、開眼片足立ち

②口腔機能（口腔機能向上編を参照）

口腔機能向上評価表

③生活目標と日常生活状況確認

地域包括支援センターから、ＡＤＬ、ＩＡＤＬの評価結果やケアプランを受け取り、生活目標、目標の遂行度と満足度、ＡＤＬやＩＡＤＬの状況、個別プログラムの内容などを記載します。

２　個別サービス計画の立案

効果的なプログラム提供には、明確な目標が不可欠です。ケアプランの中に記載されている１日の目標と１年の目標を達成する手段として、この事業があります。その目標を記載し、具体的な各プログラムのサービス計画を立案します。

３　プログラムの実施

個別計画に沿ってプログラムを提供します。各プログラム、資料を参考に実施してください。リスク管理には十分配慮して進めてください。

【参考：プログラムの内容】

■所要時間：３時間程度

■プログラム内容

□問診・体調の確認

□生活目標の確認と進捗状況の聞きとり

□運動機能向上プログラム

- 準備体操、ベーシックコースの実施（約 60 分）
- チャレンジコースまたは各事業所のプログラム（約 30 分）

□口腔機能向上プログラム（かみかみ百歳体操）（約 30 分）

□事業所独自のプログラム、健康教育（約１時間）

４　事後アセスメント

　事業終了時に、事前アセスメントで行った項目を再度アセスメントし、事業参加前後での変化についてまとめます。

　また結果については、本人およびケアマネジャーにフィードバックしてください。

津山市元気いきいき通所サービス事業　支援マニュアル（運動編）

はじめに　支援マニュアルの特徴と活用方法

第１章　自立支援
１　介護保険制度の本質
２　自立支援に資するケアマネジメントの必要性
２　自立支援を取り巻く問題
３　津山市が目指すこれからの自立支援とは
４　課題を解決し自立支援を充実するために

第２章　リスク管理（緊急時の対応）

第３章　運動の必要性
１　高齢者の身体機能
２　高齢期の運動の必要性

第４章　運動機能向上プログラムのためのアセスメント

第５章　運動機能向上プログラムの実際

第６章　ＡＤＬ・ＩＡＤＬとは
１　ＡＤＬ・ＩＡＤＬとは
２　ＡＤＬ・ＩＡＤＬを評価する意義
３　日常生活の工夫について
（１）浴槽を安全にまたぎたい、安心してはいりたい
（２）移動手段
（３）安全に洗濯を干したい
（４）腰に負担をかけずに掃除がしたい
（５）楽にかぼちゃが切りたい
（６）楽に農作業がしたい

第１章

自立支援

介護保険制度の本質

介護保険制度の基本理念

第一章　総則
(目的)
第一条　この法律は、加齢に伴って生ずる心身の変化に起因する疾病等により要介護状態となり、入浴、排せつ、食事等の介護、機能訓練並びに看護及び療養上の管理その他の医療を要する者等について、これらの者が**尊厳を保持し、その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう**、必要な保健医療サービス及び福祉サービスに係る給付を行うため、国民の共同連帯の理念に基づき介護保険制度を設け、その行う保険給付等に関して必要な事項を定め、もって国民の保健医療の向上及び福祉の増進を図ることを目的とする。

(国民の努力及び義務)
第四条　　国民は、**自ら要介護状態となることを予防するため**、加齢に伴って生じる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努めるとともに、要介護状態となった場合においても、進んでリハビリテーションその他適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、**その有する能力の維持向上に努めるものとする。**
2　国民は、共同連帯の理念に基づき、介護保険事業に要する費用を公平に負担するものとする

3

（出所）厚労省　市町村セミナー「高齢者の居場所と出番をつくるこれからの介護予防」2012.11.16より引用

「自立支援」は介護保険制度全体を貫く理念である！

自立支援に資するケアマネジメントの必要性

憲法第25条の保証を前提として、介護保険法第2条・第4条を遵守するケアマネジメント

サービス提供者側

保険給付は、要介護状態又は要支援状態の軽減又は悪化の防止に資するよう行われるとともに、医療との連携に十分配慮して行わなければならない。（介護保険法第2条第2項）

被保険者の心身の状況、その置かれている環境等に応じて、被保険者の選択に基づき、適切な保健医療サービス及び福祉サービスが、多様な事業者又は施設から、総合的かつ効率的に提供されるよう配慮して行われなければならない。（介護保険法第2条第3項）

サービス利用者側

国民は、自ら要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努めるとともに、要介護状態となった場合においても、進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、その有する能力の維持向上に努めるものとする。（介護保険法第4条）

介護保険制度はサービス利用自体が目的ではない

介護保険は自立する手段としてサービス利用がある（自立支援）

だからこそマネジメントが重要！

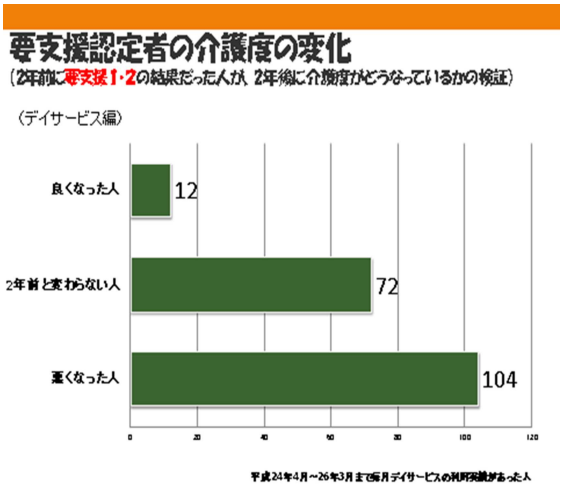
自立支援を取り巻く課題

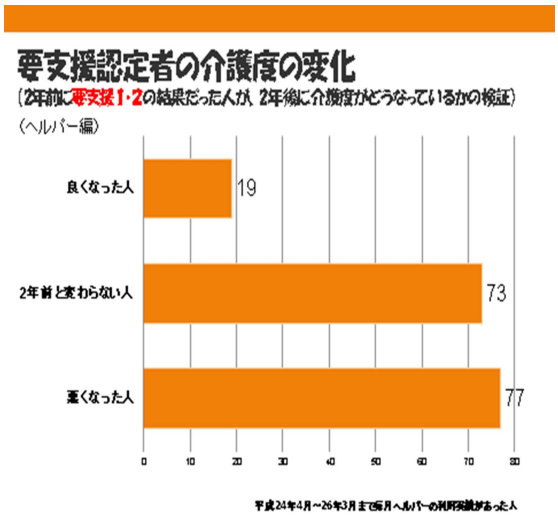
ケアマネジメントにおける課題

- 介護保険制度は、尊厳を保ち、その人の持っている能力に応じ自立した日常生活を営むことができるように、必要なサービスの給付を行うこととしている。
- しかしながら、現場においては利用者の意向をそのままニーズとして捉える傾向があり、「要介護状態となることの予防や出来る限り能力の維持向上に努める」という国民の努力や義務が果たされていない現状が見受けられる。
- 事実、利用者の持っている能力が見極められていない状況において、サービスの提供がなされるといった事がある。
- そのため、「自立支援」に資するマネジメントが行われず、サービスありき的な支援から必要以上にサービスが提供され、利用者の能力を奪ってしまっているのではないかと言われている。
- また、自立支援に対する丁寧な説明がなされていないことによる影響が、職種間の考え方に違いを生じさせており、チームによる意思疎通の低下を招いているとも言われている。

関係者間の共通言語となる自立支援の基本的な考え方についての整理が必要

【出所】作業療法全国研修会「作業療法士に期待する役割」 厚生労働省老健局相関課 吉永氏資料 2012.9.29より引用





津山市が目指すこれからの自立支援とは

利用者が、自分らしく生きる力・生きがいを自ら選択できることを基本として、利用者にとって意味がある目標の達成に向けて、「自分の役割やできることを維持・継続する」とともに、「できそうなことをできる・している」にし、健康的な気持ちや笑顔が増えるための支援をいう。たとえ、生活の自立や意思決定が困難な場合でも、利用者の意思をくみ取り尊重することで、互助共助を含む多様な支援サービスを活用することにより、望む生活の「決定の自立」を支援していくことをいう。

そのためには、支援者は利用者と家族等の思いを聴き、制度の理解を促し、達成可能な目標設定のための技術を高め、サービス提供のみにとらわれず、利用者の有する能力や置かれている環境等の的確な予後予測やアセスメントにより、真に必要な支援内容を利用者や多職種とともに理解共有することが重要である。

課題を解決し自立支援を充実するために

１　「健康」になったかがこの事業の最大の評価軸

健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること（WHO）

在宅高齢者の主観的健康感に関連する要因は・・

①病気がない・痛みがない・睡眠が良い

②身体運動の習慣がある

③趣味を楽しみ、社会活動に参加して役割を果たしている（よく外出する人）

④家庭や社会・ご近所・友人からの支えがある

⑤自らの人生に生きがいを感じている（自信・活力）

⑥積極的に生活を行っている

⑦経済力がある

石岩、谷村厚子、他：在宅高齢者の主観的健康感に関連する要因の文献的研究．日本保健科学学会誌，１６（２）：８２－８９，２０１３

つまり、この事業での支援の方向性として、
本人が、疾病を持っていたとしても、家庭や社会の中で運動習慣を持ち、趣味や社会参加が出来るよう環境を整え、支えとなる人とともに自信を持って生きていけると感じられるような支援　を目指す！

２　望む生活の実現こそ最大の支援目標

津山市の在宅高齢者が望む生活とは
①畑に出る　②家族や近所とのおしゃべり
③手芸　④テレビを見る　⑤家の前での花づくり
⑥食事をつくり家族やご近所がおいしいといってくれる
⑦グラウンドゴルフ　⑧旅行　⑨孫・ひ孫と遊ぶ

津山市一般介護予防事業「こけないからだ講座」参加者アンケートより

今の支援は、望む生活に近づいているか？
どのような支援をすれば、望む生活は実現するか？
望む生活を実現する支援が求められている！

３　人ー環境ー作業で課題は整理する

人　：身体面、認知面、情緒面
環境：社会的（家族・友人・近隣）
　　物理的（自宅環境・福祉用具・自助具）
　　制度的（法律・地域のルール）
作業：セルフケア（ＡＤＬ・ＩＡＤＬ）
　　生産活動（仕事・畑・社会貢献）
　　レジャー（趣味・楽しみ）

３つの領域がバランスよく本人が行えているか？
行えない理由は何か？どうすれば解決するかを考える

４　心を支える

　健康になりたい！という気持ちを引き出し、支える覚悟が今、問われている。提供されるサービスから、自立を引き出すサービスを！

第２章

リスク管理

（緊急時の対応）

安全で効率的な活動には、日々のリスク管理は非常に重要である。

リスク管理の目的

①健康状態の把握　②運動量・負荷量の決定

③異常の早期発見

バイタルチェック

①血圧　②脈拍　③体温　（④Spo２（動脈血酸素飽和度））

訓練中止の目安（アンダーソンの訓練中止基準等を参考）

１　運動を行わないほうがよい場合

①安静時脈拍数１２０/分以上・４０/分以下

②拡張期血圧１２０mmHg 以上

③収縮期血圧２００mmHg 以上

④いつもと違う著しい不整脈

⑤運動前すでに胸痛、動悸、息切れのあるもの

２　途中で運動を中止する場合

①運動中、呼吸困難、めまい、嘔気、胸痛などが出現した場合

②運動中、脈拍が１４０/分以上・４０/分以下の場合

③不整脈が多い

④運動中、収縮期血圧４０mmHg 以上または拡張期血圧２０mmHg 以上上昇した場合

３　次の場合は運動を一時中止し回復を待って再開する

①脈拍数が１２０/分を超えた場合

②軽い動悸、息切れを訴えた場合

バイタルサインは個人差が大きく、この基準にすべて画一的に準じるということではなく、呼吸数・深さ、脈拍数・深さ、言動・顔色や皮膚の色、生活の変化など観察・情報収集をしながら、細心の注意を払って活動性を高めていくことが必要。

運動開始前のセルフチェックリスト例

問診マニュアル

・今日の体調は？

自分では　　□　いつもと違う　　□　いつもと変わらない

⇩

・　いつもと違う点は

□　体がだるい　　□　めまいがする　　□　夜眠れなかった
□　熱がある　　□　咳や痰がでる　　□　頭痛がする
□　胸やおなかが痛い　　□　動悸や息切れがある
□　下痢や便秘がある　　□　その他〔　　〕
□　脚・腰の痛みがある

次の場合はすべての運動を行なわず、医療機関への受診をすすめる

●上記の項目でなんらかの異常が２項目以上あるとき
●血圧・脈拍で中止基準を超えたとき

●上記の項目でなんらかの異常が１項目あるときは、一時中断する

＊　血圧・脈拍は、運動の前に測定します。
＊　問診表の備考の欄にその日の体調について、運動を行っての感想など記載してください

＊　以下のいずれかに該当する場合は、運動を中止してください。
①収縮期血圧　　１８０以上
②拡張期血圧　　１００以上
③脈拍　　１００以上
④不整・結滞あり

疑問があるときは医師の判断を受けてください

備考欄

　上記のリスク管理以外にも、安全管理マニュアルを作成し、適切に運用してください。

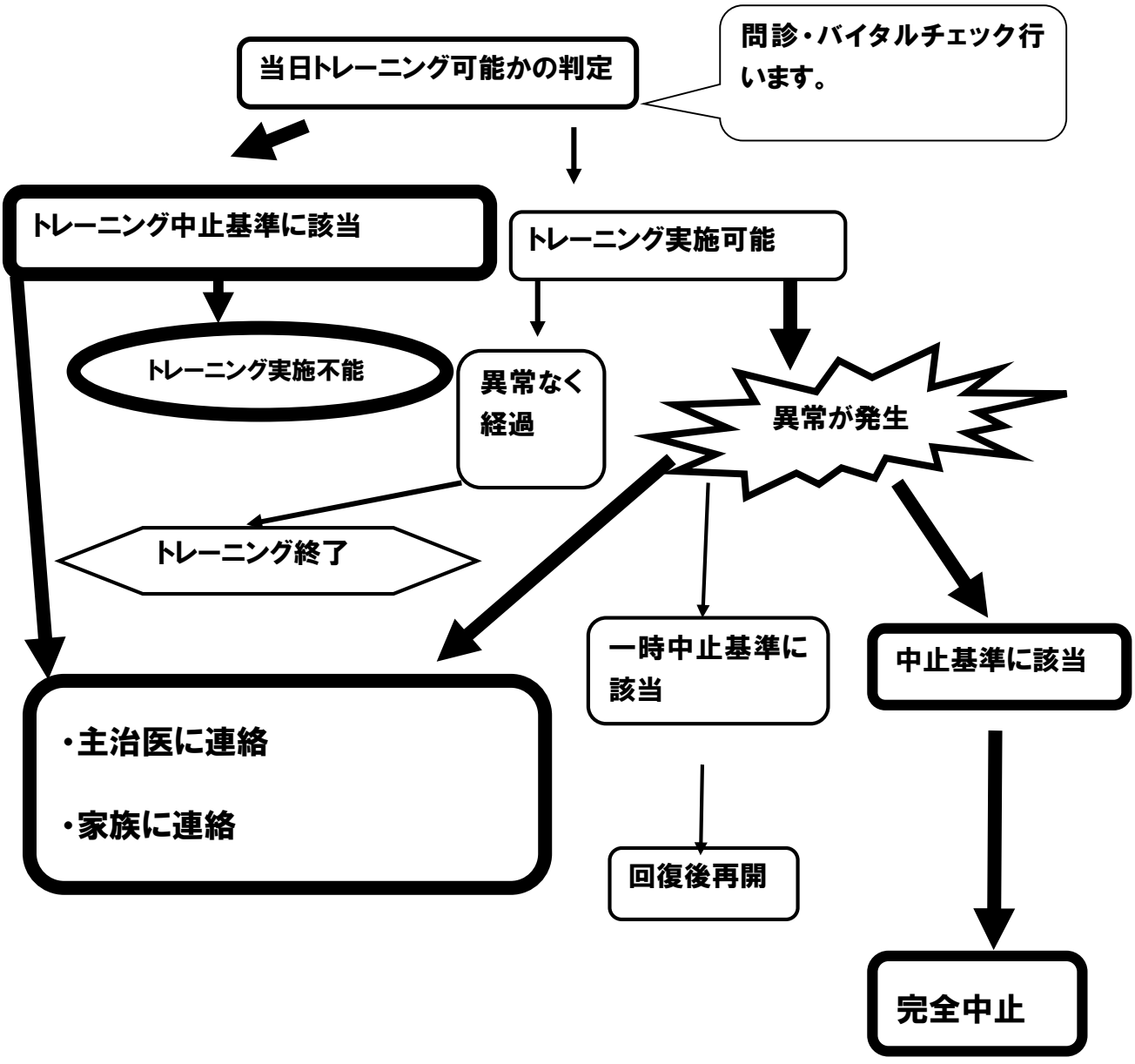
　また意識障害や呼吸停止などの緊急を要する場合には、救急車を要請し、心肺蘇生や気道確保等の適切な処置を行ってください。

緊急時対応

※　原則として運動中止基準に該当する場合は運動を行わないでください

※　運動中の場合は運動を中止して下さい

※　緊急を要する場合はまず１番に、救急車を呼んで下さい



第３章

運動の必要性

１　高齢者の身体機能

一般に、筋力は20～30歳頃にピークとなり、以後、徐々に低下していきますが、60歳を過ぎると劇的に低下します。筋肉の発達を刺激するホルモン分泌も減少し、75歳までに、筋肉量は一般に若いころの半分になります。日本人に関しては、すでに60歳代で足の筋肉が半分に低下しているという調査もあります。

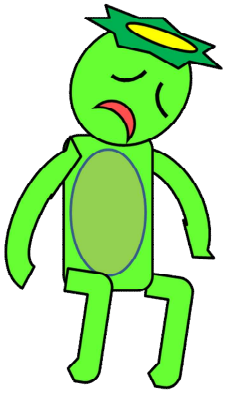
筋肉量の減少は、筋肉をあまり使わなくなり筋肉がちぢんでいくために起こります。「老化は足から」と言われますが、加齢にともなう筋力低下は、上半身より下半身のほうが低下しやすいとされています。

また、年をとるにつれて筋力だけでなく、身体の柔軟性やバランス能力も低下し、結果として転倒や骨折をしやすくなります。

近年では、「廃用症候群（生活不活発病）」が広く認知されてきています。廃用症候群とは、

不活発な状態や安静で起きる全身のあらゆる器官や機能に生じる「心身機能」の低下であり、高齢者に特に起こりやすいものです。

　歩くのがおっくうになってきたり、転倒への不安があると、どうしても家に引きこもりがちになります。このような悪循環が心身機能の低下につながります。



自分で「頑張ったらできること」は、なるべく普段の生活の中で積極的に取り組んで、少しでも身体活動を高めることによって、「悪循環」から「好循環」に転換していくことが非常に大切です。

２　高齢期の運動の必要性

　近年の研究から、後期高齢者や虚弱な人でも、身体活動を増やすことで健康を改善できるということが明らかになってきました。運動を始めた年齢や今までの運動習慣は関係なく、運動による効果は期待できるのです。

以下に高齢者にとって重要な運動について示します。

・筋力づくりの運動：座る、立つ、歩くなど、日常生活動作に必要な筋力を養います。

・持久性の運動：心臓、肺、血管系の機能が改善し、動脈硬化の予防につながります。

・バランス運動：要介護の主要な原因の１つである転倒の予防につながります。

・柔軟性の運動：関節の可動域を向上させ、腰痛や肩こりなどの予防につながります。

・その他、身体活動による効果：睡眠の改善、情緒の安定 、認知症の予防、社会や地域との交流の機会

この事業では、筋力トレーニングを実施します。

高齢にともなう身体機能の変化についてライフスタイルの影響として、農業や肉体労働業、運動習慣がある人は下肢の筋力が平均より多く維

持されていたという調査結果があり、日常的に体を動かすことの効果が明らかにされています。しかし、運動の効果には種類によって違いがあり、ウォーキングやジョギングなど持久力を要する運動では加齢にともなってやせやすい筋肉への予防効果が低いとも言われています。

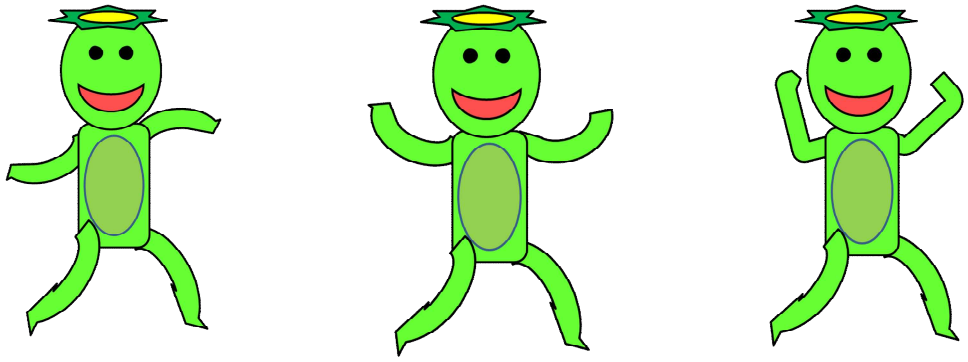
筋力トレーニングは、低強度で週２回程度の頻度で長期間行うことで、加齢によってやせやすい筋肉を効果的に改善することができると言われています。

トレーニングを始めて３か月くらいまでは、日常生活では使われにくかった神経と筋肉が刺激を受けながら運動できる体の仕組みを作っていく段階です。３か月～６か月は最も筋肉がつきやすくなり体もスムーズに動くようになっていきます。

　高齢者でも同様の効果が示されており、何歳から始めても、また、どんな体の状況であろうとも、体を動かすことの良い効果が期待できる

のです。

　自分のために楽しみと目標を持って、毎日をいきいきと楽しく過ごすことが「健康長寿」の秘訣です。



第４章

運動機能向上プログラムのための
アセスメント

アセスメントをしっかり行うことは、事業前後の変化をしっかり把握できるだけではなく、対象者のことを知りたいという雰囲気が、支援者との信頼関係を高め、精神的な結びつきにもつながります。

また身体機能の変化を測る尺度としての活用だけではなく、目標の達成度や日常生活の変化についてもアセスメントを行い、運動機能向上プログラムが生活機能の向上に寄与したのか、客観的に評価することも重要です。

１　事前アセスメント

①生活目標と日常生活状況確認シート

ａ　１日の目標と１年の目標

ケアマネジャーがケアプランの中で聞いている目標について転記します。その目標の達成こそが、この事業の一番大きな成果指標となります。

ｂ　目標の遂行度と満足度の評価

この事業に参加して、生活目標を意識し、改善したのかを対象者本人が評価します。遂行度は「どのくらい上手くできていますか？思い通りにできていたら 10 点、全く上手くできていなければ０点です」などと分かりやすく説明してください。

ｃ　ＡＤＬ、ＩＡＤＬの改善度評価

生活目標の達成の次に重要なのが、ＡＤＬ、ＩＡＤＬなどの生活機能がいかに向上したかという成果指標です。漫然と運動プログラムを提供するのではなく、生活機能の改善の手段として運動プログラムがあることを忘れてはいけません。一定期間で課題が改善できたかどうかを評価します。

ｄ　ＡＤＬ・ＩＡＤＬを改善するための個別支援プログラムの内容

生活目標とＡＤＬ、ＩＡＤＬの改善を目指すために提供される、具体的な個別プログラムの内容について記載します。

生活目標と日常生活状況確認シート

氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

生活目標	聞き取りの要点
(1日の目標) (1年の目標)	ケアマネジャーが事前に確認している、1日の目標と1年の目標を転記する。 また新たな目標がある場合は聞き取り、あわせて記載する。

目標の遂行度と満足度(1日の目標)		
	遂行度	満足度
初回アセスメント時	/10	/10
1カ月後	/10	/10
2カ月後	/10	/10
3カ月後	/10	/10

目標の遂行度と満足度(1年の目標)		
	遂行度	満足度
初回アセスメント時	/10	/10
1カ月後	/10	/10
2カ月後	/10	/10
3カ月後	/10	/10

※遂行度・・・どの程度うまく実行できているか　とてもうまくできている場合は10点、全くできていない場合は0点

※満足度・・・どのくらい満足してできているか　とても満足している場合は10点、全く満足していない場合は0点

ADL・IADLの改善が見込まれる見守り・一部介助の項目	初期評価時	3カ月後	最終評価時
①			
②			
③			
④			

※判定基準・・・◎楽にできる　○自立しているが時に見守りが必要　△見守りが必要　×一部介助

ADL・IADLを改善するための個別支援プログラムの内容

②体力測定評価シート

a　5m歩行スピード

・5m歩行するスピードを計測する。
・計測は、左右どちらかの脚が計測開始位置を通過してから、5m先の計測終了位置をどちらかの脚が通過するまでの時間を計測する。
・教示は「できるだけ早いスピードで歩いて下さい」に統一する。
・測定時間はストップウォッチの小数点第２位まで測定する。

※転倒しないようにそばにいて一緒に歩いて下さい。

b　開眼片足立ち

・腰に両手を当て、片足を床から離し、片足を床から５㎝程度あげて、次のいずれかの状態が発生するまでの時間を測定する。
◎支持脚の位置がずれたとき
◎支持脚以外の体の一部が床に触れたとき

・教示は「目を開けたまま、この状態をできるだけ長く保って下さい」に統一する。
・測定時間は最長６０秒までとし、出来なかった場合は不可と記載する。
・計測者は 参加者の傍らに立ち、安全を確保する。

※転倒しないようにそばにいて下さい。

c　握力

・グリップを握る位置は人差し指の第２関節が直角になるように握る。
・上肢は体側に垂らし握力計をカー杯握る。
・計測姿勢は立位の状態で行う。
・息は止めずに吐きながら測定する。

d　ＴＵＧ（タイムアップ＆ゴー）

・背もたれにもたれて座り、合図とともに３m先の目印を回り椅子に座るまでの時間を計測する。
・背中が背もたれから離れたときから、お尻が座面につくまでの時間を計測する。

体力測定評価表

氏名

	初期評価時		3ヵ月経過時		最終評価時	
身長	cm		cm		cm	
体重	kg		kg		kg	
5メートル歩行	秒		秒		秒	
開眼片足立ち	秒		秒		秒	
握力	右	kg	右	kg	右	kg
	左	kg	左	kg	左	kg
TUG	秒		秒		秒	

第５章

運動機能向上プログラムの実際

実践でのポイント

○　生活目標を常に意識できる環境に！

何のためにこの事業に参加するのかを参加者自身が理解していることは、とても大切です。生活目標を達成するために来ているという意識付けをいつも行ってください。

○　年をとる≠悪くなる

加齢に対する自己イメージは、色々なものを失い悪くなっていくという喪失感の連続であることが多いのですが、筋力向上を通じて日常生活に自信を取り戻すプロセスを支援します。右肩下がりの人生から久しぶりに右肩上がりを体験する、人生観が変わる瞬間に立ち会っていることを忘れないでください。

○　生活変容が最大の評価軸である

この事業の評価で重要なことは、どれだけ筋力がついたかではありません。どれだけ生

活に自信を取り戻し、行動変容を自覚したかで評価します。その前後をはかるアセスメントはしっかりとりましょう。

１　準備体操

①深呼吸

鼻から息を吸う	口から息をはく	鼻から息を吸う	口から息をはく
前から腕を挙げる	横から腕を降ろす		胸を張る

②肩と脇腹のばし

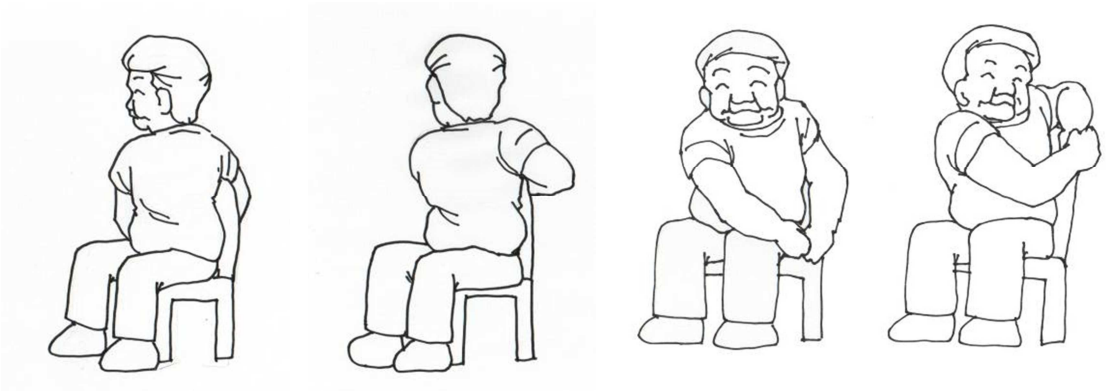
右斜め上に引っ張り上げられるように体を伸ばす	左斜め上に引っ張り上げられるように体を伸ばす

③体幹ねじり

椅子の横を両手で持ち肩を突き出す

背もたれを持ちさらにひねる

リズミカルに



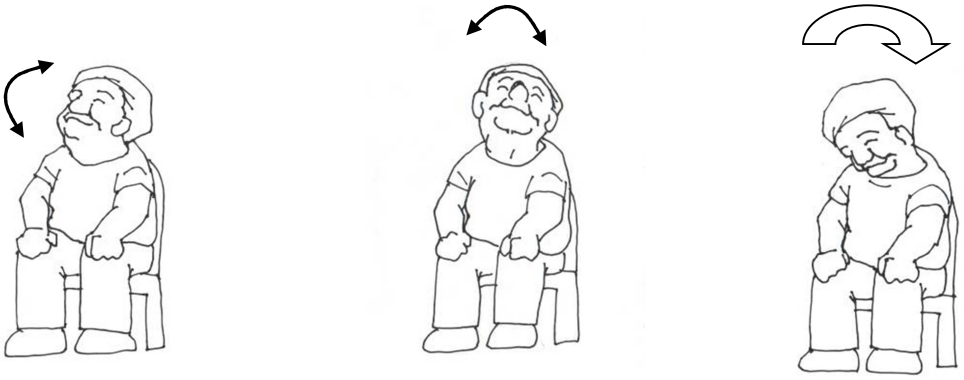
④首の運動

首を前後に曲げる

首を左右に傾ける

首を左右に向く

首を 360 度まわす



⑤足踏み

足踏みをしながら両腕を振る

なるべく膝を高く上げて

⑥股関節の運動

右膝を抱き抱える

左膝を抱き抱える

⑦膝伸ばし運動

右膝を伸ばす

左膝を伸ばす

⑧深呼吸

鼻から息を吸う

口から息をはく

鼻から息を吸う

口から息をはく

前から腕を挙げる

横から腕を降ろす

胸を張る

２　筋力運動

①全体を通じての注意点

◎運動中は息を止めないで下さい。普通に息をして下さい。出来れば力を入れるとき息を吐いて、力を抜くときに息を吸います。

◎運動は４秒かけて重りを持ち上げ、４秒かけて重りを下ろします。ゆっくりと一定の速さで上げ下ろしすることが大切です。

◎運動は 10 回繰り返し行え、かつ「楽に感じる」レベルの負荷で行います。

◎体調に合わせて実施し、楽に行える程度で実施してください。

※運動中息を止めないよう注意しましょう。血圧が上がります。

※人口股関節置換術をされている方は、脚を交差したり、腰を 90°以上曲げることはしないで下さい。

※関節を伸ばしきって固定することはせず、少し曲げた状態で運動をします。

※運動のあと数日間軽い筋肉痛や疲労があることは正常です。しかし、過度の疲労や関節痛、不快な筋肉の痛みは正常でなく、運動のやりすぎです。

②ベーシックコース（すべての参加者が実施する体操）

●「津山市こけないからだ体操」初級コース　（CD または歌のみ）

●「高知市いきいき百歳体操」スペシャル版　（DVD 再生機器ある事業所）

※使用機材やスタッフの状況により、どちらを選択してもよい

※以下の体操の紹介は、「津山市こけないからだ体操」初級コースで実施した場合の体操方法を記載しています。

ａ　腕を前に上げる運動

●効果：この運動は肩の前の筋肉を鍛える運動です。

●最初の姿勢：椅子に背筋を伸ばして座ります。脚は肩幅に開いてしっかり脚をつけます。

●運動：『かごめかごめ』を歌いながら、左右を別々に 10 回ずつ行います。

- 手のひらを内側にして両腕を両脇に下ろします。
- ４秒かけて、右腕（左腕）を肩の高さまで前に上げます。
- ４秒かけて、ゆっくりと元の位置まで下ろします。

※痛みがある場合は痛みがなく上がるところまでで構いません。

ｂ　腕を横に上げる運動

●効果：この運動は肩の横の筋肉を鍛える運動です。

●最初の姿勢：椅子に背筋を伸ばして座ります。脚は肩幅に開いて
しっかり脚をつけます。

●運動：『通りゃんせ』を歌いながら、左右を別々に 10 回ずつ
行います。
・手のひらを内側にして両腕を両脇に下ろします。
・４秒かけて、右腕（左腕）を肩の高さまで
側方に上げます。
・４秒かけて、ゆっくりと右腕（左腕）元の位置まで
下ろします。

※痛みがある場合は痛みがなく上がるところまでで構いません。

c　椅子からの立ち上がり

●効果：この運動は腹筋、臀部の後ろ、太ももの前、ふくらはぎの
筋肉を鍛えます。
●最初の姿勢：椅子の中央より前に座り、膝を曲げ、両足は
平らに床につけます。

●運動：『もみじ』を歌いながら 10 回行います。
・８秒かけて、できるだけ手を使わずに、ゆっくり
立ち上がります。
＊できるだけ手を使わず、垂直になるまで
上体を起こします。
・８秒かけて、再びゆっくりと座ります。

**※膝や腰に痛みがある場合は前のテーブルに手をついて立つなど
工夫が必要です。**

d　膝を伸ばす運動

●効果：この運動は太ももの前の筋肉を鍛えます。
●最初の姿勢：椅子に背筋を伸ばして座り、両足は平らに床につけます。
●運動：『ももたろう』を歌いながら左右を別々に 10 回ずつ行い、
２回繰り返します。

・４秒かけて、ゆっくりと右膝（左膝）を
できるだけまっすぐに伸ばします。
＊つま先も、頭の方向を指すように足首を曲げます。
＊つま先は横を向かないで、天井を向くようにします。
＊膝が伸びたところでさらにしっかりと伸ばすように
します。
・４秒かけて、ゆっくりと元の位置まで下ろします。

e　脚の後ろ上げ運動

●効果：この運動は臀部の後ろ、太ももの後ろの筋肉を鍛えます。

●最初の姿勢：椅子の背もたれに手をついて、背もたれから30cm の位置に立ちます。

＊上体をまっすぐにしたまま、腰を軽く曲げて椅子につかまります。

●運動：『春の小川』を歌いながら左右を別々に10 回ずつ行います。

- 左脚（右脚）をまっすぐにして立ったまま、右脚（左脚）をまっすぐにして、４秒かけて、右脚（左脚）をゆっくりうしろに上げます。

＊つま先が横を向かないように注意してください。

- ４秒かけて、ゆっくりと元の位置まで下ろします。

f　脚の横上げ運動

●効果：この運動は臀部の横の筋肉、太ももの横の筋肉を鍛えます。

●最初の姿勢：椅子の背もたれに手をついて、椅子のすぐうしろにまっすぐ立ち、両足を少し開きます。

＊バランスをとるために、椅子につかまります。

●運動：『われは海の子』を歌いながら左右を別々に 10 回ずつ行います。

- ４秒かけて、右脚（左脚）を側方に15～30cm 開き、ゆっくりともち上げます。

＊つま先が横を向かないように注意してください。

- ４秒かけて、ゆっくりと元の位置まで下ろします。

※背中と両膝は、この運動のあいだ、いつもまっすぐにしておきます。

※負荷の考え方・運動負荷記録のつけ方

運動を行うと、筋力がついていきます。しかながら、同じ運動負荷で漫然と運動を行っても、筋力はついてきません。
筋力は増加するに従って、常に負荷を増量する必要があります。したがって、運動負荷記録表を毎回つけ、同じ負荷が続いていないかチェックする必要があります。

運動負荷増減の注意事項

- 記録表に毎回の重りの本数を記入します。
- 運動終了後、運動が「少し楽」に感じた場合は、重りを１本増やす。
- 「とても楽」に感じた場合は、重りを２本増やす。
- 「きつい」と感じた場合は、重りを１本減らす。
- 「非常にきつい」と感じた場合は、重りを２本減らす。

記録表の重りの本数の記入欄に次回、何本重りを入れるか忘れないよう
上の注意事項に沿って記入していきます。

日付	／			／			／			／			／			／		
運動種類／負荷	重りの本数（負荷）	実施回数	ランク（A～C）	重りの本数（負荷）	実施回数	ランク（A～C）	重りの本数（負荷）	実施回数	ランク（A～C）	重りの本数（負荷）	実施回数	ランク（A～C）	重りの本数（負荷）	実施回数	ランク（A～C）	重りの本数（負荷）	実施回数	ランク（A～C）
①腕を前に上げる運動	右	回		右	回		右	回		右	回		右	回		右	回	
	左	回		左	回		左	回		左	回		左	回		左	回	
②腕を横に上げる運動	右	回		右	回		右	回		右	回		右	回		右	回	
	左	回		左	回		左	回		左	回		左	回		左	回	
③椅子からの立ち上がり		回			回			回			回			回			回	
④膝を伸ばす運動	右	回		右	回		右	回		右	回		右	回		右	回	
	左	回		左	回		左	回		左	回		左	回		左	回	
⑤脚の後ろ上げ運動	右	回		右	回		右	回		右	回		右	回		右	回	
	左	回		左	回		左	回		左	回		左	回		左	回	
⑥脚の横上げ運動	右	回		右	回		右	回		右	回		右	回		右	回	
	左	回		左	回		左	回		左	回		左	回		左	回	
⑦つま先立ちの運動		回			回			回			回			回			回	

ランクと次回負荷値	A 楽 （次回1本増やして実施）	B 普通 （次回同じ本数で実施）	C きつい （次回1本抜いて実施）

③チャレンジコース（こけない体操のＣＤを使用）

ａ　ぴんしゃんげんき体操(上肢・下肢・体幹コース)

ｂ　ぴんぴんうで・こし体操（上肢・体幹コース）

ｃ　しゃんしゃんあし・こし体操（下肢・体幹コース）

※事業所が独自で実施している筋力トレーニング等が、チャレンジコースのプログラム内容と同等の場合は、高齢介護課と事前協議したうえで、独自プログラムを実施することも可能です。

※対象者の個別アセスメントに基づき、abc いずれかの体操を選択してください。

※チャレンジコースの体操は、全て実施しなければならないものではありません。利用者の体調などにより、適宜増減しながら安全に実施してください。

ａ 上肢・下肢・体幹コース

①腕を前に上げる運動
②腕を横に上げる運動
③体をねじる運動
④お尻を浮かせる運動
⑤ツイスト運動
（休憩）
⑥もも押し運動
⑦かかと押し運動
⑧オールこぎ運動
⑨股はさみ運動
⑩スクワット運動

ｂ 上肢・体幹コース

①腕を前に上げる運動
②腕を横に上げる運動
③体をねじる運動
④お尻を浮かせる運動
⑤ツイスト運動
⑥オールこぎ運動

ｃ下肢・体幹コース

①もも押し運動
②お尻を浮かせる運動
③股はさみ運動
④ツイスト運動

⑤かかと押し運動
⑥スクワット運動

a）　上肢・下肢・体幹コース　　（CD：１～１５曲目）

1．腕を前に上げる運動：上肢屈曲（三角筋）　　CD：1，2曲目

●効果：重い物を持ち上げたり、ベッドから起き上がったりする動作が楽になります。
●運動：『かごめかごめ』を歌いながら、両腕を同時に計 10 回行います。
●声かけ：４秒かけて、両腕を肩の高さまで前にあげ、４秒かけて真上に伸ばします。
肘が伸びきったら８秒かけてゆっくりと最初の姿勢に戻ります。
●マニュアル：
＊ポイント：上げにくい人は痛みを感じないところで止めましょう。
なるべく肘を伸ばし、腕が前に傾いたり横に広がらないようにしましょう。

①最初の姿勢

背もたれから背中を離し、背筋を伸ばして腕は両側に自然にたらします。足の裏をしっかり床につけ、楽に座ります。

②

1.2.3.4（4 秒）で両腕を肩の高さまであげます。

③

5.6.7.8（4 秒）で真上に伸ばします。

④

1.2.3.4.5.6.7.8（8 秒）かけてゆっくりと最初の姿勢に戻ります。

2．腕を横に上げる運動：上肢外転（三角筋、僧帽筋）　　CD：3，4曲目

●効果：髪の毛を洗ったり、背中を洗ったり、服を脱いだりする動作が楽になります。

●運動：『通りゃんせ』を歌いながら、両腕を同時に計 10 回行ないます。

●声かけ：4 秒かけて、両手を肩の高さまで上げ、4 秒かけて、頭の上へ手を上げ、頭の上で手のひらを合わせましょう。
8 秒かけてゆっくりと最初の姿勢に戻ります。

●マニュアル：

＊ポイント：腕を上げにくい人は痛みを感じないところで止めましょう。
なるべく肘を伸ばし体の真横を通るようにしましょう。

①最初の姿勢

背もたれから背中を離し、背筋を伸ばして腕は両側にたらします。
足の裏をしっかり床につけ、楽に座ります。

②

1.2.3.4（4 秒）で肩の高さまで上げます。

③

5.6.7.8（4 秒）で頭の上へ手を上げ、頭の上で手のひらを合わせます。

④

1.2.3.4.5.6.7.8（8 秒）で、ゆっくりと最初の姿勢に戻ります。

３．体をねじる運動：上肢屈曲・体幹回旋（肩の周囲の筋肉、腹筋、背筋）

CD：５，６曲目

●効果：起き上がりや寝返りで力を入れやすくなります。
トイレでペーパーを取るなど体をねじる動作が楽になります。

●運動：『もみじ』を歌いながら、左右交互に計１０回行ないます。

●声かけ：両腕を４秒かけて肩の高さまで前にあげ、４秒かけて右向き（左向き）に上半身をねじります。さらに４秒かけて正面にもどり、４秒かけてゆっくりとおろします。左右交互に行います。

●マニュアル：

＊ポイント：腕を肩の高さで保つようにしましょう。手を上げにくい人は腕を組んであげてみましょう。腰が痛い人は痛くなる手前でやめましょう。

①最初の姿勢

背もたれから背中を離し、背筋を伸ばして腕は両側に自然にたらします。足の裏をしっかり床につけ、楽に座ります。

②

1.2.3.4（４秒）で肘を軽く曲げて両腕を肩の高さまで前に上げます。

③

5.6.7.8（４秒）で右向き（左向き）に上半身をねじります。

④

1.2.3.4（４秒）で正面にもどり、5.6.7.8（４秒）で両腕をゆっくりと下ろし、最初の姿勢に戻ります。左右交互に行います。

≪ポイント≫

・腕を肩の高さで保つようにしましょう。

・手を上げにくい人は腕を組んであげてみましょう。

・腰が痛い人は痛くなる手前でやめましょう。

４．お尻を浮かせる運動：骨盤挙上・体幹側屈　（腰方形筋）　　CD：７曲目

●効果：動作時のバランスがとりやすくなります。歩きやすくなります。

●運動：『ももたろう』を歌いながら、左右交互に５回ずつ行ないます。

●声かけ:手を腰にあて、右足（左足）つま先でつっぱりながら右（左）のお尻を４秒かけて浮かし、４秒かけておろします。浮かす側の脇腹の筋肉をギュッと縮める感じを意識して行いましょう。左右交互に行います。

●マニュアル：

＊ポイント：体が傾かないよう肩を水平に保つよう意識しましょう。

①最初の姿勢

背もたれから背中を離し、背筋を伸ばして腕は両側に自然にたらします。
足の裏はしっかり床につけ、楽に座ります。

②

1.2.3.4（４秒）で、右足（左足）でつっぱり、かかとを上げて、右（左）のおしりを浮かせます。

③

5.6.7.8（４秒）でゆっくりと最初の姿勢に戻します。
左右交互に行います。

≪ポイント≫

体が傾かないよう肩を水平に保つよう意識しましょう。

5．ツイスト運動（腹斜筋と腸腰筋のストレッチ・強化）　　CD：８曲目

●効果：起き上がりの力が入れやすくなり、歩行のバランスが安定します。
　　炊事や洗濯、掃除など立って体をねじる動作が安全に行えるようになります。

●運動：『ももたろう』を歌いながら、左右交互に５回ずつ行ないます。

●声かけ：肩の高さで右肘（左肘）を曲げた姿勢から、４秒かけて上半身をねじりながら右肘（左肘）と左膝（右膝）を体の正面で合わせましょう。４秒かけて右肘（左肘）と左膝（右膝）をおろしながら上半身を正面にもどしましょう。
　　左右交互に行います。

●マニュアル：

＊ポイント：肘と膝を無理に合わせず、背筋を伸ばしたまま上半身をねじりましょう。腰や膝の痛みがない範囲で行いましょう。

●マニュアル：

①最初の姿勢

背もたれから背中を離し、背筋を伸ばして肩の高さで右肘（左肘）を曲げます。
足の裏をしっかり床につけ、楽に座ります。

②

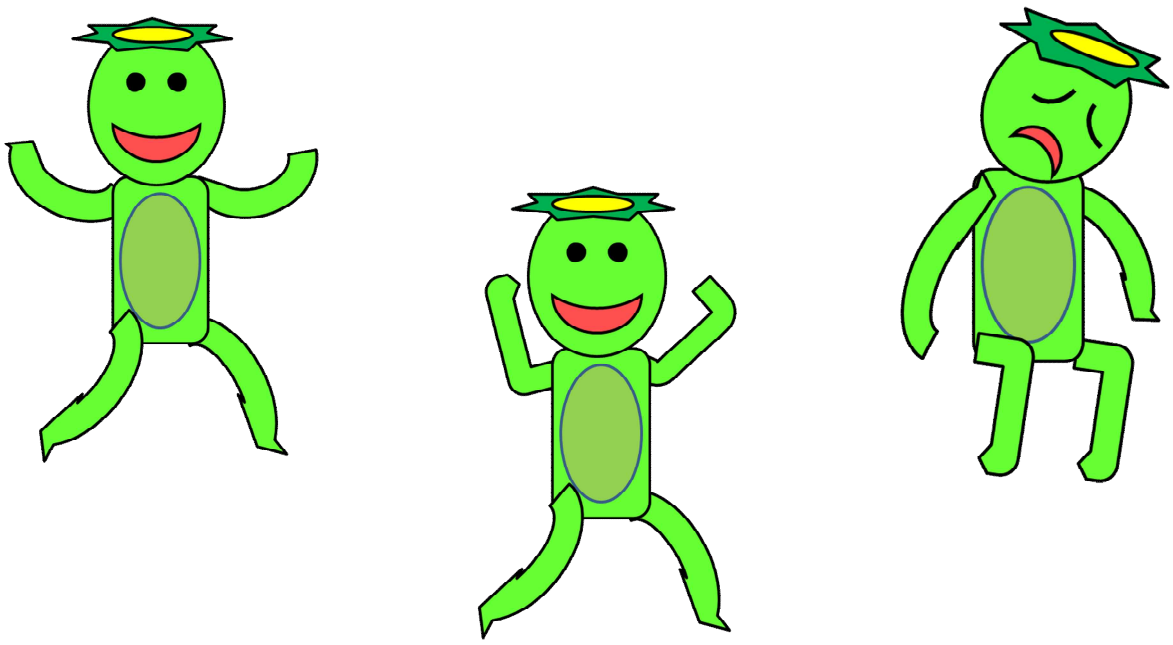
1.2.3.4（４秒）で上半身をねじりながら、右肘（左肘）と左膝（右膝）を体の正面で合わせます。

③

5.6.7.8（４秒）で右肘（左肘）と左膝（右膝）をおろしながら、上半身を正面に戻します。
左右交互に行います。

休　憩

体調に合わせて適度に休んでください



６．もも押し運動（腸腰筋の強化）　　CD：９，１０曲目

●効果：座ったり、立っている姿勢が良くなり、腰痛が予防できます。
　　お風呂に入るときなどのまたぎ動作の時にしっかり足が上がるようになります。

●運動：『ももたろう』を歌いながら、左右別々に１０回ずつ行ないます。

●声かけ：右手（左手）で右膝（左膝）を軽く押さえながら４秒かけて右側（左側）のももを胸に近づけるようにあげます。
　　片手でしっかり膝を押さえながら４秒かけてゆっくり下ろします。

●マニュアル：

＊ポイント：ももを下ろす時にしっかり抵抗をかけてゆっくり下ろしましょう。
　　足首は力を抜いてください。足の付け根を開きすぎないようにしましょう。

①最初の姿勢

背もたれに軽くもたれて、楽に座ります。
手を膝にのせて軽く押さえます。

②

右手（左手）で右膝（左膝）を軽く押さえながら、1.2.3.4（4 秒）で右側（左側）のももを、胸に近づけるようにあげます。

③

5.6.7.8（4 秒）で右膝（左膝）を押さえたまま、あげていたももをゆっくりとおろし、最初の姿勢に戻ります。

≪ポイント≫

・ももを下ろす時にしっかり抵抗をかけて、ゆっくり下ろしましょう。

・足首は力を抜いてください。

・足の付け根を開きすぎないようにしましょう。

7．かかと押し（ヒラメ筋の強化）　　CD：１１，１２曲目

●効果：立っている姿勢がよくなり、バランスが良くなります。
　　大股で歩けるようになり、歩くスピードが早くなります。
　　足の冷え症やむくみの改善にも効果があります。

●運動：『春の小川』を歌いながら、左右別々に１０回ずつ行ないます。

●声かけ：両手で右膝（左膝）を押さえながら４秒かけて右（左）のかかとをあげます。
　　そのまま手で右膝（左膝）を押さえながら４秒かけてゆっくりと下ろしましょう。

●マニュアル：

＊ポイント：かかとを下ろす時は早く下さないようにしましょう。
　　股関節の手術などしていない方で足を組める方は、足を組んでから手で押さえるとより負荷がかかります。

①最初の姿勢

背もたれから背中を離し背筋を伸ばして軽く前かがみになります。
両手で右膝（左膝）に体重をかけるようにして押さえます。

②

両手で右膝（左膝）を押さえながら、1.2.3.4（４秒）かけて右（左）のかかとをあげます。

③

右膝（左膝）を押さえたまま、5.6.7.8（４秒）でかかとをゆっくりと下ろし、最初の姿勢に戻ります。

8．オールこぎ運動（腹筋、腰部と背部の筋肉、肩甲骨と胸郭のストレッチ）

13 曲目

●効果：しゃがみ動作や立ち上がり動作が安全にできるようになり、トイレ動作や靴下やズボンの脱ぎ履きが楽になります。

●運動：『われは海の子』を歌いながら 10 回行ないます。

●声かけ：片足を少し前に出して椅子に浅く座り、両手を前に伸ばしながら 4 秒で体を前に倒しましょう。4 秒で肘を曲げてオールをこぐように体を起こします。少し体を後ろに傾くようにして姿勢を保ちましょう。

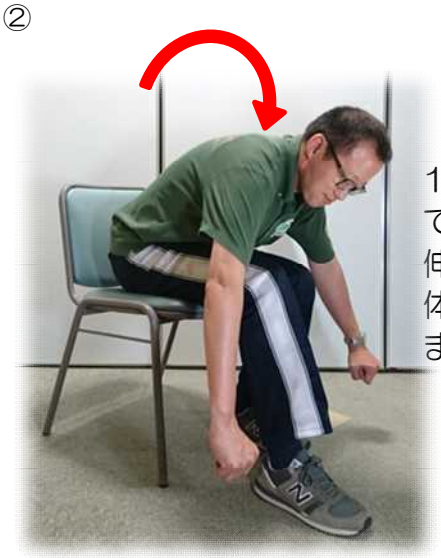
●マニュアル：

＊ポイント：体を前に倒す時は、足の付け根から曲げるようにしましょう。
体を起こした時は、後ろに傾きすぎないようにしましょう。

①最初の姿勢

背もたれから背中を離し、椅子に浅く座り、背筋を伸ばして腕は体の横に自然にたらします。
片足を少し前に出し、足の裏をしっかり床につけます。

②



1.2.3.4（4 秒）で両手を前に伸ばしながら、体を前に倒します。

③

5.6.7.8（4 秒）でオールをこくように肘を曲げて、体が少し後ろに傾くように起こします。

9. 股はさみ運動（大腿内転筋の強化）　　14 曲目

●効果：骨盤底筋群と関係が深く、尿失禁の予防・改善が見込まれます。
歩くときに骨盤が安定し歩きやすくなります。また、O脚の予防にもなります。

●運動：『われは海の子』を歌いながら 10 回行ないます。

●声かけ：両手を交差して太ももの内側に置き、4 秒で抵抗をかけながら膝を合わせましょう。4 秒で抵抗をかけながら膝を開きます。

●マニュアル：

＊ポイント：ゆっくりと抵抗をかけると効果的です。
手や膝が痛い場合は、無理をしないで軽い力で行いましょう。

①最初の姿勢

背もたれから背中を離して座ります。
両手を交差して太ももの内側におきます。

②

1.2.3.4（4 秒）で抵抗をかけながら、膝を合わせます。

③

5.6.7.8（4 秒）で抵抗をかけながら、膝を開き、最初の姿勢に戻ります。

１０．スクワット運動：（股関節の周囲筋群、体幹筋）　　１５曲目

●効果：立ったり座ったりする動作や歩行、階段の昇り降りでのふんばりが強くなり行いやすくなります。

●運動：『富士山』を歌いながら１０回行ないます。

●声かけ：椅子の背もたれを持って足を肩幅に開き、４秒かけてお尻を下ろせるところまで下ろしてして膝を曲げましょう。
４秒かけて膝を伸ばして背筋を伸ばしましょう。

●マニュアル：
＊ポイント：体がまるくならないように背筋を伸ばしましょう。
膝を曲げた時につま先より前に膝が出ないようにしましょう。

①最初の姿勢

椅子の背もたれを持って、背筋を伸ばして、足を肩幅に開きます。
つま先は少し外を向けます。

②

1.2.3.4（４秒）かけてお尻を下ろして膝を曲げましょう。

③

5.6.7.8（４秒）かけて膝を伸ばして背筋を伸ばし、最初の姿勢に戻ります。

≪ポイント≫

体がまるくならないように背筋を伸ばしましょう。

膝を曲げた時につま先より前に膝が出ないようにしましょう。

ｂ）　上肢・体幹コース　　（CD：１～９曲目）

1．腕を前に上げる運動：上肢屈曲（三角筋）　　CD：１，２曲目

●効果：重い物を持ち上げたり、ベッドから起き上がったりする動作が楽になります。

●運動：『かごめかごめ』を歌いながら、両腕を同時に計 10 回行ないます。

●声かけ：４秒かけて、両腕を肩の高さまで前にあげ、４秒かけて真上に伸ばします。
肘が伸びきったら８秒かけてゆっくりと最初の姿勢に戻ります。

●マニュアル：

＊ポイント：上げにくい人は痛みを感じないところで止めましょう。
なるべく肘を伸ばし、腕が前に傾いたり横に広がらないようにしましょう。

①最初の姿勢

背もたれから背中を離し、背筋を伸ばして腕は両側に自然にたらします。
足の裏をしっかり床につけ、楽に座ります。

②

1.2.3.4（４秒）で両腕を肩の高さまであげます。

③

5.6.7.8（４秒）で真上に伸ばします。

④

1.2.3.4.5.6.7.8（８秒）かけてゆっくりと最初の姿勢に戻ります。

2．腕を横に上げる運動：上肢外転（三角筋、僧帽筋）　　CD：3，4曲目

●効果：髪の毛を洗ったり、背中を洗ったり、服を脱いだりする動作が楽になります。

●運動：『通りゃんせ』を歌いながら、両腕同時に計 10 回行ないます。

●声かけ：4 秒かけて、両手を肩の高さまで上げ、4 秒かけて、頭の上へ手を上げ、頭の上で手のひらを合わせましょう。
8 秒かけてゆっくりと最初の姿勢に戻ります。

●マニュアル：

＊ポイント：腕を上げにくい人は痛みを感じないところで止めましょう。
なるべく肘を伸ばし体の真横を通るようにしましょう。

①最初の姿勢

背もたれから背中を離し、背筋を伸ばして腕は両側にたらします。
足の裏をしっかり床につけ、楽に座ります。

②

1.2.3.4（4 秒）で肩の高さまで上げます。

③

5.6.7.8（4 秒）で頭の上へ手を上げ、頭の上で手のひらを合わせます。

④

1.2.3.4.5.6.7.8（8 秒）で、ゆっくりと最初の姿勢に戻ります。

３．体をねじる運動：上肢屈曲・体幹回旋（肩の周囲の筋肉、腹筋、背筋）

CD：５，６曲目

●効果：起き上がりや寝返りで力を入れやすくなります。
トイレでペーパーを取るなど体をねじる動作が楽になります。

●運動：『もみじ』を歌いながら、左右交互に計 10 回行ないます。

●声かけ：両腕を４秒かけて肩の高さまで前にあげ、４秒かけて右向き（左向き）に上半身をねじります。さらに４秒かけて正面にもどり、４秒かけてゆっくりとおろします。左右交互に行います。

●マニュアル：

＊ポイント：腕を肩の高さで保つようにしましょう。手を上げにくい人は腕を組んであげてみましょう。腰が痛い人は痛くなる手前でやめましょう。

①最初の姿勢

背もたれから背中を離し、背筋を伸ばして腕は両側に自然にたらします。足の裏をしっかり床につけ、楽に座ります。

②

1.2.3.4（４秒）で肘を軽く曲げて両腕を肩の高さまで前に上げます。

③

5.6.7.8（４秒）で右向き（左向き）に上半身をねじります。

④

1.2.3.4（４秒）で正面にもどり、5.6.7.8（４秒）で両腕をゆっくりと下ろし、最初の姿勢に戻ります。左右交互に行います。

≪ポイント≫

・腕を肩の高さで保つようにしましょう。

・手を上げにくい人は腕を組んであげてみましょう。

・腰が痛い人は痛くなる手前でやめましょう。

４．お尻を浮かせる運動：骨盤挙上・体幹側屈　（腰方形筋）　　CD：７曲目

●効果：動作時のバランスがとりやすくなります。歩きやすくなります。

●運動：『ももたろう』を歌いながら、左右交互に５回ずつ行ないます。

●声かけ:手を腰にあて、右足（左足）つま先でつっぱりながら右（左）のお尻を４秒かけて浮かし、４秒かけておろします。浮かす側の脇腹の筋肉をギュッと縮める感じを意識して行いましょう。左右交互に行います。

●マニュアル：

＊ポイント：体が傾かないよう肩を水平に保つよう意識しましょう。

①最初の姿勢

背もたれから背中を離し、背筋を伸ばして腕は両側に自然にたらします。
足の裏をしっかり床につけ、楽に座ります。

②

1.2.3.4（４秒）で、右足（左足）でつっぱり、かかとを上げて、右（左）のおしりを浮かせます。

③

5.6.7.8（４秒）でゆっくりと最初の姿勢に戻します。
左右交互に行います。

≪ポイント≫

体が傾かないよう肩を水平に保つよう意識しましょう。

5．ツイスト運動（腹斜筋と腸腰筋のストレッチ・強化）　　CD：８曲目

●効果：起き上がりの力が入れやすくなり、歩行のバランスが安定します。
　　炊事や洗濯、掃除など立って体をねじる動作が安全に行えるようになります。

●運動：『ももたろう』を歌いながら、左右交互に５回ずつ行ないます。

●声かけ：肩の高さで右肘（左肘）を曲げた姿勢から、４秒かけて上半身をねじりながら右肘（左肘）と左膝（右膝）を体の正面で合わせましょう。４秒かけて右肘（左肘）と左膝（右膝）をおろしながら上半身を正面にもどしましょう。左右交互に行います。

●マニュアル：

＊ポイント：肘と膝を合わせることが難しい場合は無理をしないでください。
　　なるべく背筋を伸ばしたまま上半身をねじりましょう。

①最初の姿勢

背もたれから背中を離し、背筋を伸ばして肩の高さで右肘（左肘）を曲げます。
足の裏をしっかり床につけ、楽に座ります。

②

1.2.3.4（４秒）で上半身をねじりながら、右肘（左肘）と左膝（右膝）を体の正面で合わせます。

③

5.6.7.8（４秒）で右肘（左肘）と左膝（右膝）をおろしながら、上半身を正面に戻します。
左右交互に行います。

6．オールこぎ運動（腹筋、腰部と背部の筋肉、肩甲骨と胸郭のストレッチ）

CD：９曲目

●効果：しゃがみ動作や立ち上がり動作が安全にできるようになり、トイレ動作や靴下やズボンの脱ぎ履きが楽になります。

●運動：『ももたろう』を歌いながら 10 回行ないます。

●声かけ：片足を少し前に出して椅子に浅く座り、両手を前に伸ばしながら４秒で体を前に倒しましょう。４秒で肘を曲げてオールをこぐように体を起こします。少し体を後ろに傾くようにして姿勢を保ちましょう。

●マニュアル：

＊ポイント：体を前に倒す時は、足の付け根から曲げるようにしましょう。
体を起こした時は、後ろに傾きすぎないようにしましょう。

①最初の姿勢

背もたれから背中を離し、椅子に浅く座り、背筋を伸ばして腕は体の横に自然にたらします。
片足を少し前に出し、足の裏をしっかり床につけます。

②

1.2.3.4（４秒）で両手を前に伸ばしながら、体を前に倒します。

③

5.6.7.8（４秒）でオールをこくように肘を曲げて、体が少し後ろに傾くように起こします。

c） 下肢・体幹コース （CD：１１～１８曲目）

１．もも押し運動（腸腰筋の強化） CD：１１，１２曲目

●効果：座ったり、立っている姿勢が良くなり、腰痛が予防できます。
お風呂に入るときなどのまたぎ動作の時にしっかり足が上がるようになります。

●運動：『春の小川』を歌いながら、左右別々に 10 回ずつ行ないます。

●声かけ：右手（左手）で右膝（左膝）を軽く押さえながら４秒かけて右側（左側）のももを胸に近づけるようにあげます。
片手でしっかり膝を押さえながら４秒かけてゆっくり下ろします。

●マニュアル：

＊ポイント：ももを下ろす時にしっかり抵抗をかけてゆっくり下ろしましょう。
足首は力を抜いてください。足の付け根を開きすぎないようにしましょう。

①最初の姿勢

背もたれに軽くもたれて、楽に座ります。
手を膝にのせて軽く押さえます。

②

右手（左手）で右膝（左膝）を軽く押さえながら、1.2.3.4（４秒）で右側（左側）のももを、胸に近づけるようにあげます。

③

5.6.7.8（４秒）で右膝（左膝）を押さえたまま、あげていたももをゆっくりとおろし、最初の姿勢に戻ります。

≪ポイント≫

・ももを下ろす時にしっかり抵抗をかけて、ゆっくり下ろしましょう。

・足首は力を抜いてください。

・足の付け根を開きすぎないようにしましょう。

2．お尻を浮かせる運動：骨盤挙上・体幹側屈　（腰方形筋）　　CD：１３曲目

●効果：動作時のバランスがとりやすくなります。歩きやすくなります。

●運動：『われは海の子』を歌いながら、左右交互に５回ずつ行ないます。

●声かけ:手を腰にあて、右足（左足）つま先でつっぱりながら右（左）のお尻を４秒かけて浮かし、４秒かけておろします。浮かす側の脇腹の筋肉をギュッと縮める感じを意識して行いましょう。左右交互に行います。

●マニュアル：

＊ポイント：体が傾かないよう肩を水平に保つよう意識しましょう。

①最初の姿勢

背もたれから背中を離し、背筋を伸ばして腕は両側に自然にたらします。
足の裏はしっかり床につけ、楽に座ります。

②

1.2.3.4（４秒）で、右足（左足）でつっぱり、かかとを上げて、右（左）のおしりを浮かせます。

③

5.6.7.8（４秒）でゆっくりと最初の姿勢に戻します。
左右交互に行います。

≪ポイント≫

体が傾かないよう肩を水平に保つよう意識しましょう。

３．股はさみ運動（大腿内転筋の強化）　　CD：14 曲目

●効果：骨盤底筋群と関係が深く、尿失禁の予防・改善が見込まれます。
　　歩くときに骨盤が安定し歩きやすくなります。また、O脚の予防にもなります。

●運動：『われは海の子』を歌いながら１０回行ないます。

●声かけ：両手を交差して太ももの内側に置き、４秒で抵抗をかけながら膝を合わせましょう。４秒で抵抗をかけながら膝を開きます。

●マニュアル：

＊ポイント：ゆっくりと抵抗をかけると効果的です。
　　手や膝が痛い場合は、無理をしないで軽い力で行いましょう。

①最初の姿勢

背もたれから背中を離して座ります。
両手を交差して太ももの内側におきます。

②

1.2.3.4（4 秒）で抵抗をかけながら、膝を合わせます。

③

5.6.7.8（4 秒）で抵抗をかけながら、膝を開き、最初の姿勢に戻ります。

４．ツイスト運動（腹斜筋と腸腰筋のストレッチ・強化）　　CD：15 曲目

●効果：起き上がりの力が入れやすくなり、歩行のバランスが安定します。
　　炊事や洗濯、掃除など立って体をねじる動作が安全に行えるようになります。

●運動：『富士山』を歌いながら、左右交互に５回ずつ行ないます。

●声かけ：肩の高さで右肘（左肘）を曲げた姿勢から、４秒かけて上半身をねじりながら右肘（左肘）と左膝（右膝）を体の正面で合わせましょう。４秒かけて右肘（左肘）と左膝（右膝）をおろしながら上半身を正面にもどしましょう。左右交互に行います。

●マニュアル：

＊ポイント：肘と膝を無理に合わせず、背筋を伸ばしたまま上半身をねじりましょう。腰や膝の痛みがない範囲で行いましょう。

●マニュアル：

①最初の姿勢

背もたれから背中を離し、背筋を伸ばして肩の高さで右肘（左肘）を曲げます。
足の裏をしっかり床につけ、楽に座ります。

②

1.2.3.4（４秒）で上半身をねじりながら、右肘（左肘）と左膝（右膝）を体の正面で合わせます。

③

5.6.7.8（４秒）で右肘（左肘）と左膝（右膝）をおろしながら、上半身を正面に戻します。
左右交互に行います。

5．かかと押し（ヒラメ筋の強化）　　CD：16、17 曲目

●効果：立っている姿勢がよくなり、バランスが良くなります。
　　大股で歩けるようになり、歩くスピードが早くなります。
　　足の冷え症やむくみの改善にも効果があります。

●運動：『浦島太郎』を歌いながら、左右別々に 10 回ずつ行ないます。

●声かけ：両手で右膝（左膝）を押さえながら４秒かけて右（左）のかかとをあげます。
　　そのまま手で右膝（左膝）を押さえながら４秒かけてゆっくりと下ろしましょう。

●マニュアル：

＊ポイント：かかとを下ろす時は早く下さないようにしましょう。
　　股関節の手術などしていない方で足を組める方は、足を組んでから手で押さえるとより負荷がかかります。

①最初の姿勢

背もたれから背中を離し背筋を伸ばして軽く前かがみになります。
両手で右膝（左膝）に体重をかけるようにして押さえます。

②

両手で右膝（左膝）を押さえながら、1.2.3.4（4 秒）かけて右（左）のかかとをあげます。

③

右膝（左膝）を押さえたまま、5.6.7.8（4 秒）でかかとをゆっくりと下ろし、最初の姿勢に戻ります。

6．スクワット運動：（股関節の周囲筋群、体幹筋）　　CD：18 曲目

●効果：立ったり座ったりする動作や歩行、階段の昇り降りでのふんばりが強くなり行いやすくなります。

●運動：『春が来た』を歌いながら 10 回行います。

●声かけ：椅子の背もたれを持って足を肩幅に開き、4 秒かけてお尻を下ろせるところまで下ろしてして膝を曲げましょう。
4 秒かけて膝を伸ばして背筋を伸ばしましょう。

●マニュアル：
＊ポイント：体がまるくならないように背筋を伸ばしましょう。
膝を曲げた時につま先より前に膝が出ないようにしましょう。

①最初の姿勢

椅子の背もたれを持って、背筋を伸ばして、足を肩幅に開きます。
つま先は少し外を向けます。

②

1.2.3.4（4 秒）かけてお尻を下ろして膝を曲げましょう。

③

5.6.7.8（4 秒）かけて膝を伸ばして背筋を伸ばし、最初の姿勢に戻ります。

≪ポイント≫

体がまるくならないように背筋を伸ばしましょう。

膝を曲げた時につま先より前に膝が出ないようにしましょう。

第６章

ＡＤＬ・ＩＡＤＬとは

１　ADL・IADL とは

ADL（Activity of daily life）＝「日常生活動作」

「ひとりの人間が独立して生活するために行う基本的な、しかも各人ともに共通に毎日繰り返される一連の動作群をいう」と定義しています。

わかりやすく言うと、日常生活を送る上で、当たり前の様に習慣にしている行為です。

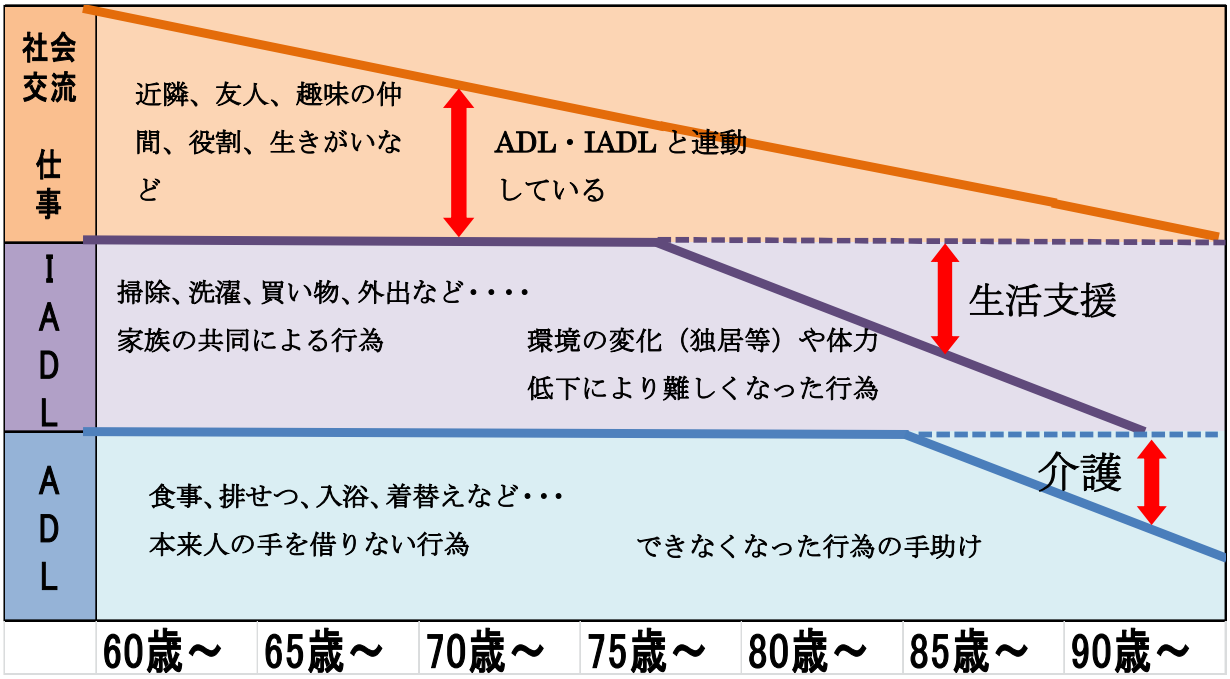
食事・更衣・入浴・排泄・整容・起居動作（寝返り・起き上がり・座位・立ち上がり・立位・歩行）の事です。

IADL（Instrumental Activities of Daily Living）＝「日常生活関連動作」または「手段的日常生活活動」

生活の中で、道具を使いこなし、考えながら行う動作、活動の事です。

具体的には洗濯や掃除などの家事、買い物、外出、服薬の管理、金銭の管理など

尚、ＡＤＬが自立していなくてもＩＡＤＬが成立することも多いです。

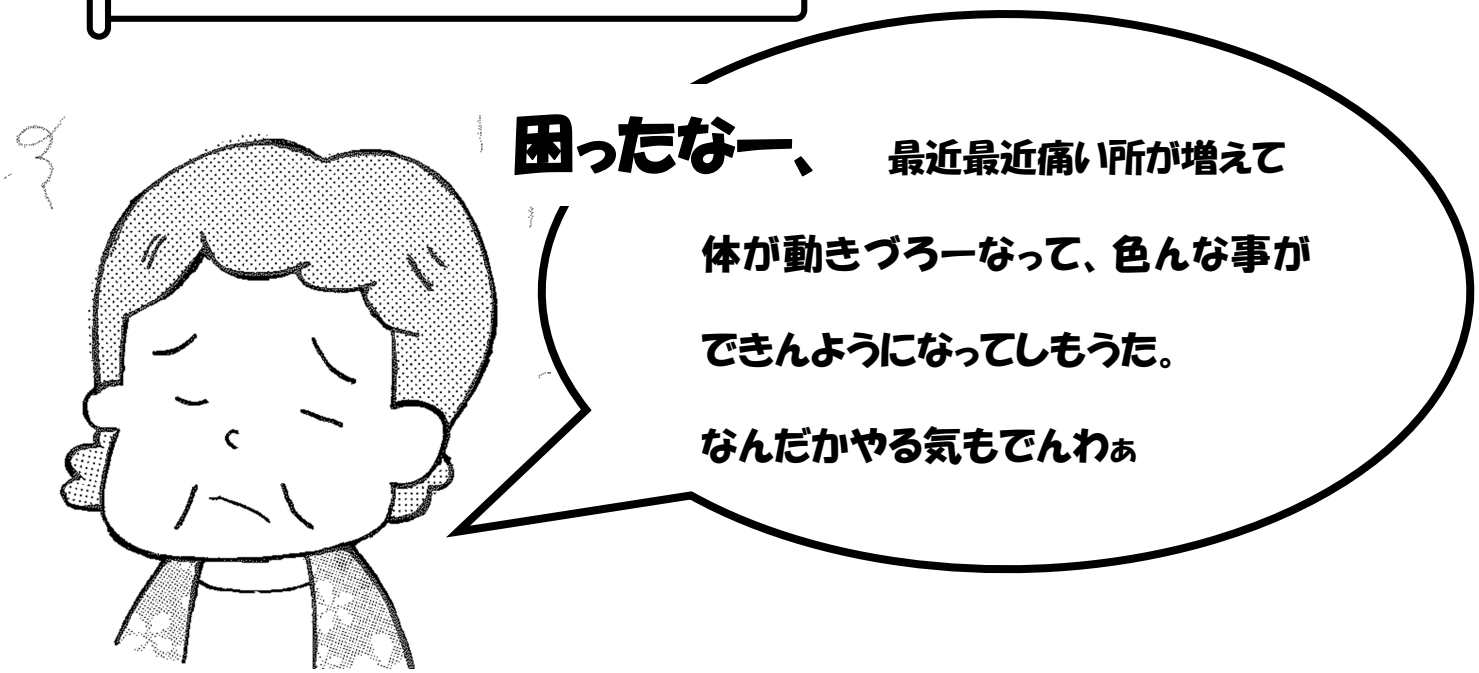


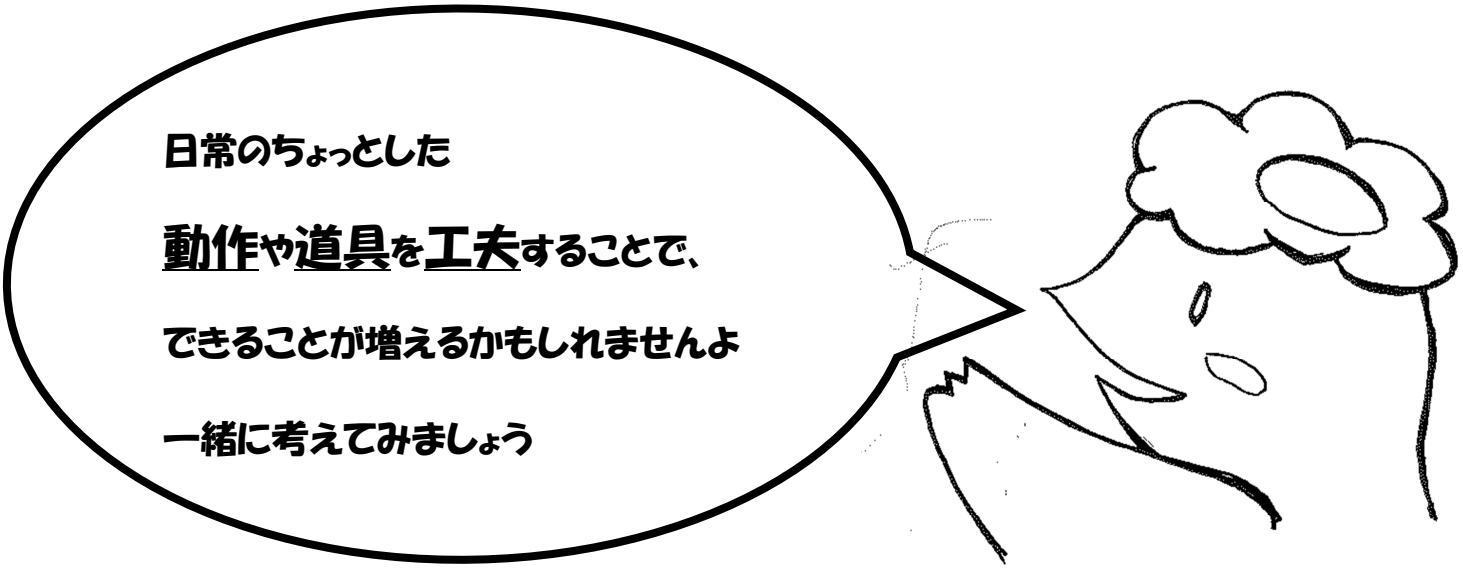
２　ＡＤＬ・ＩＡＤＬを評価する意義

ＡＤＬやＩＡＤＬについて考える際、従来は要介護高齢者等が食事や排泄、移動、あるいは買い物等の行為を誰かに介助してもらわなくても、自分でできるかどうかを評価するという考え方が一般的でした。しかし、多くの介助者の経験では、要介護高齢者が能力的に「できる」からといって、毎日「している」わけではないということがわかってきました。これは、機能的に歩行が可能だからといって、毎日買い物に出かけて、自立的な生活を送ることができるとは限らないということを示しています。

このように考えると、ＡＤＬやＩＡＤＬを評価する際には、「できる」という能力だけでなく、日常生活において「している」かも、評価したうえで支援や介護の必要性を考えることが重要だといわれるようになってきました。また、定期的に評価することで改善点がわかり、今後の課題もわかるようになります。また、担当者会議等の場で情報共有のツールとしても使うこともできます。

こんなお悩みありませんか？





３　日常生活の工夫について

ADL（日常生活動作）やIADL（日常生活関連動作）の評価のうえでは「可能」であっても、実際には筋力の衰えによる持久力の低下や巧緻動作が難しいこと、痛みなどによる「やりにくさ」などから、実際には「していない」といったケースがあります。ここでは日常生活で困難に感じやすい動作についての悩みを動作や道具を工夫することで安心して自立した生活が行えるよう提案していきます。

ここでの提案がすべての方々にあてはまるとは限りませんが、生活の工夫において参考にしていただき、「この方法でならできる」といった活動につなげることを目的にしています。

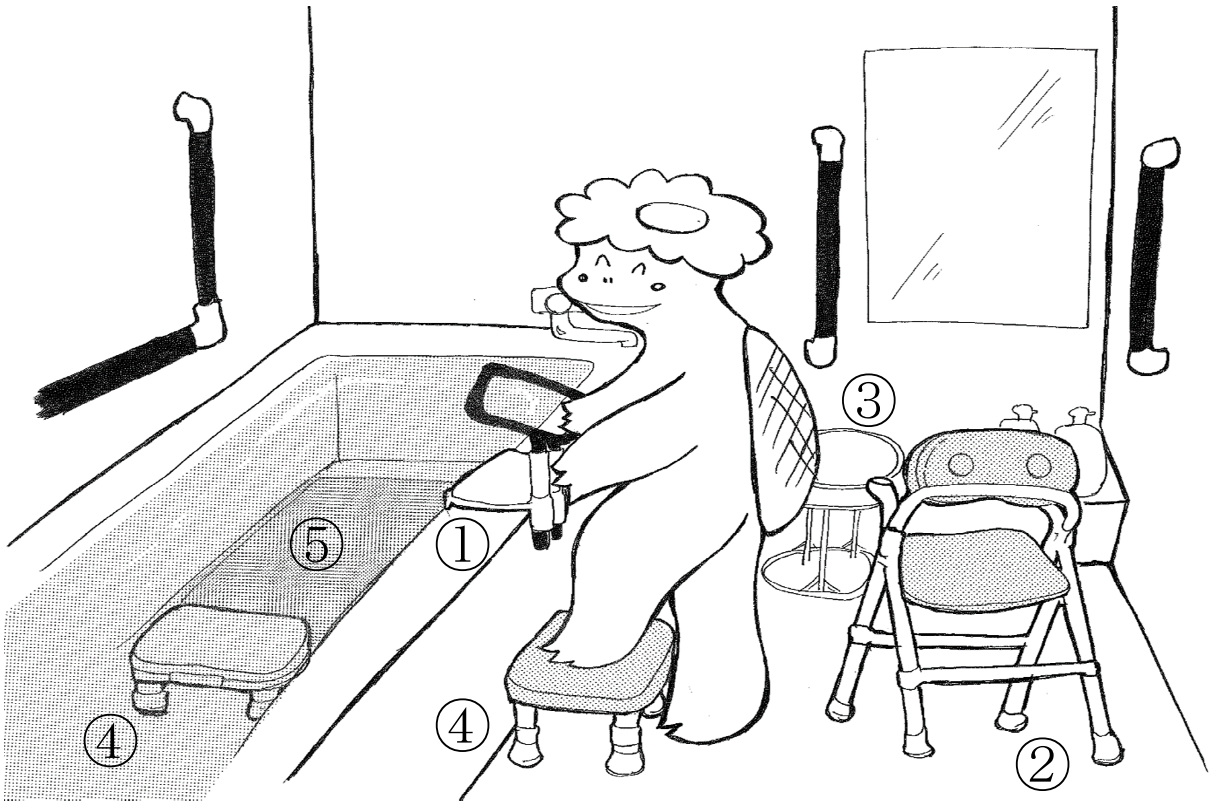
浴槽を安全にまたぎたい、安心して入りたい

一人でお風呂に入るのが不安になってきた
どうしたらいいんかなぁ？

こんな<u>工夫</u>はどうですか？

安心感が得られるような道具(手すりやすべり止め)を使うことや、照明を明るくする、または日の出ている時間に入浴を済ますこともいいですね。

お風呂場の福祉用具・介護用品を使って安全に入浴をしましょう

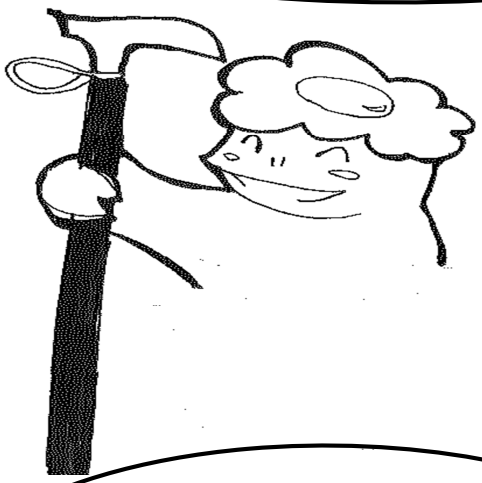


お風呂場での転倒の危険性を防ぐことや、楽な姿勢で洗体動作を行うために以下のような道具があります。

① 浴槽用手すり：浴槽のふちに取り付けることのできる手すりです（取り外し可能）
② シャワーベンチ（チェア）：洗体の際に安定して座ることができ、立ち座りが低下した方にも適しています
③ 座面回転椅子：回転させることにより、方向転換などに有効です
④ 浴槽台：浴槽内での立ち座りや出入りを安易に行うことができます
⑤ すべりどめマット：浴槽内に敷くことで、立ち上がり時や入浴時の姿勢を安定できます

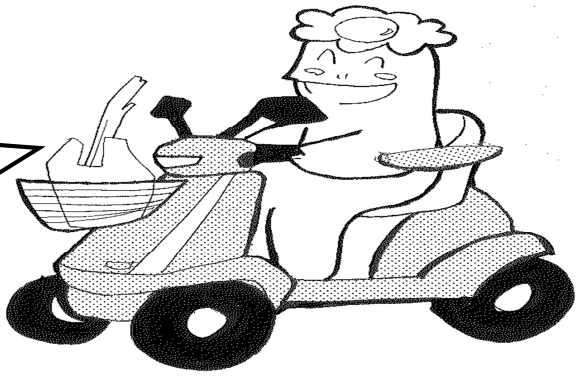
移動手段

もう少し先のスーパーや友達の家に行きたいんじゃけど、どうしたらええかなぁ～



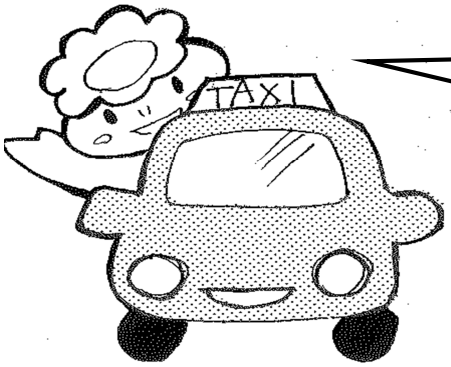
それなら杖や押し車などを使ってみませんか？

持ち物は、手さげかばんより、リュックサックなど、肩にかけるかばんを用いたり、荷物を少なくすることもいいですね



これだと重たい荷物を持たなくても移動できますよ

高齢者向け電動車いす（シニアカー）のほか、電動アシスト自転車・小型電気自動車（ミニカー）などといったものもあります。



タクシーやバスなどの公共機関を使うのもいいですね

おでかけの際には途中で休んだりできる場所を見つけておいて、休憩をはさむことも良い方法ですよ。その他、宅配サービスなどを実施している店舗もあります。

安全に洗濯物を干したい

もっと楽に洗濯物を干したい
どうしたらええんじゃろ・・・

押し車に重い洗濯かごを乗せると楽に移動できますよ

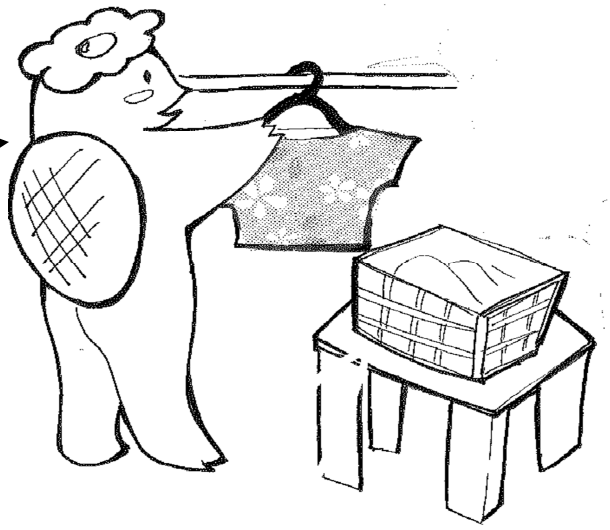
重い洗濯かごを軽い袋などにかえて軽量化するのもいいですね

物干し竿の高さを低くするのも一つの工夫ですね

目線くらいの高さにすることで、腰や肩の負担を軽減させることができます

洗濯かごを台にのせるとかがまなくて楽ですよ

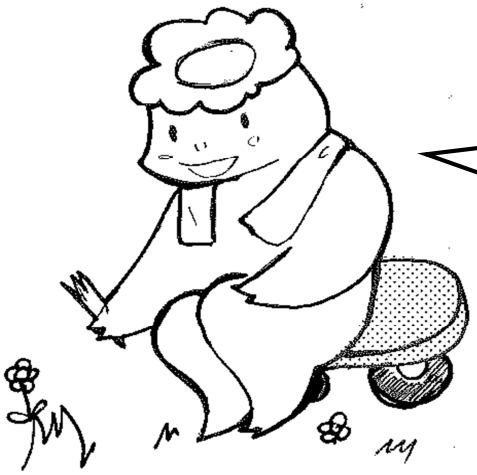
洗濯物を干す場所を洗濯機の近くに変更するのも工夫ですよ



他にも、洗濯物を干す場所を屋外から室内に変更すると負担が減りますよ

楽に農作業がしたい

膝や腰に負担をかけないで
畑仕事がしたいんじゃけど
どうしたらええんかなぁ



台の上にすわって作業をするといいです
こまがついているものだと移動も楽ですよ

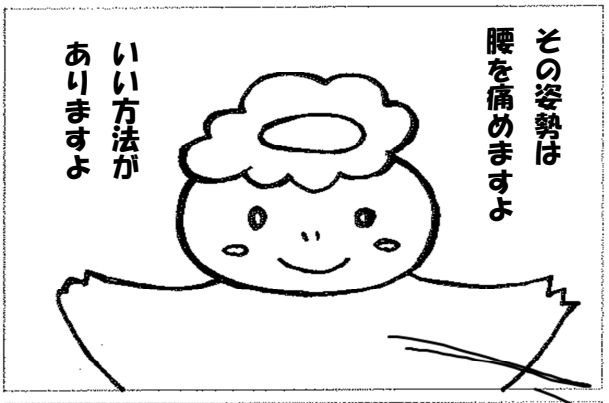
身近なものを杖のかわり
に使うのもいいですね

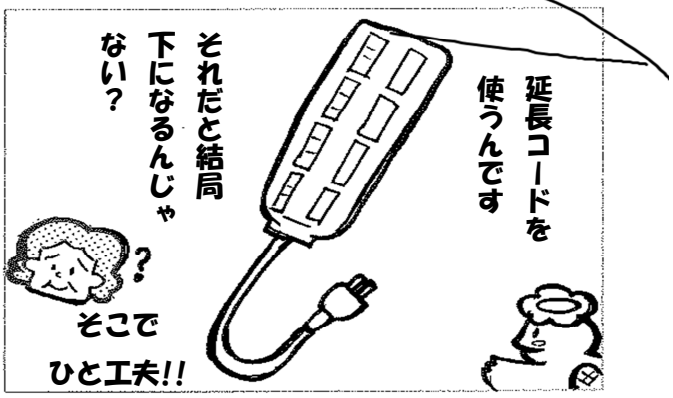
同じ作業をしつづけると体に負担が
かかるので、違う作業とを組み合わ
せながら行ってみるのもいいですよ。

ほかにも、畑のそばまで台車で肥料をはこぶ
とか、こまめに休憩をとれいれるなどをして、
全力を使って作業せず、家に帰るまでの余力
を残して作業を行うことも大事です。環境を
かえたり、道具を工夫したりなどあるものを
上手に使ってみましょう

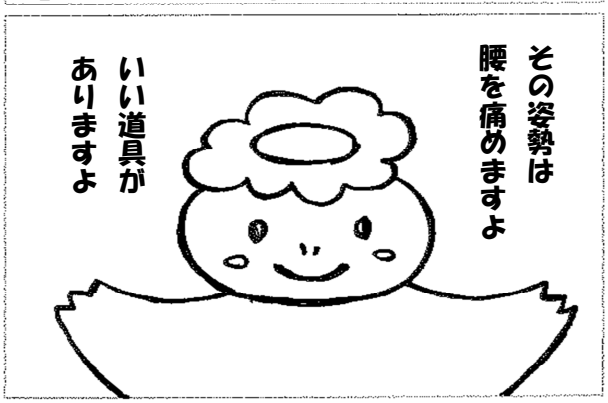
腰に負担をかけずに掃除がしたい

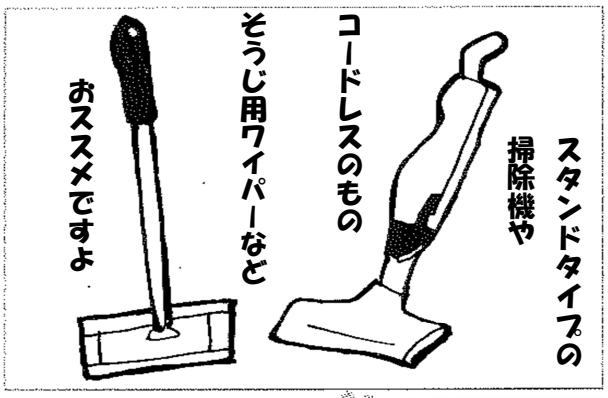
コンセント編
＜環境をかえてみよう＞





掃除機編
＜道具をかえてみよう＞





力が入らなくて
カボチャが包丁で切れないワ・・・

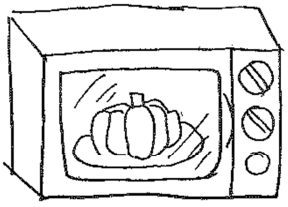
ちょっとまって！

色んな工夫やアイディアで
切りにくい野菜でも調理することできます

あらかじめカットされている野菜を買う

レンジでやわらかくしてから切る

色んな場面でも、困ったことに対して
工夫を考えてみましょう。



他にも、割るなどいいですね。

家事や趣味、他者との交流は生きがいなどにつながります

やりたいという気持ちをもって、
楽しみながら取り組んでみてください。

そうね！

頭をやわらかくして工夫！
無理な時は**動作**や**道具**を選んでみるわ！
環境をちょっと変えることが大事なのネ！

できないと思ってあきらめてたことも、いろんなやり方で
チャレンジしてみるわ！

資　　料

資料①　個人カルテ（ご自身のこと）

資料②　個人カルテ（生活目標）

資料③　個人カルテ（血圧・脈拍　記入表）

資料④　個人カルテ（運動の際の注意点）

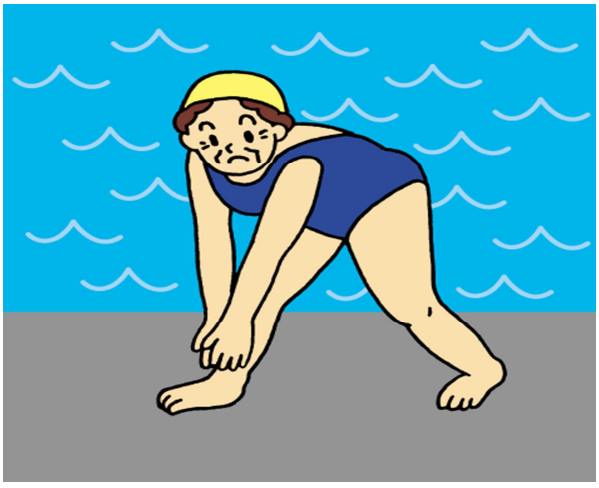
資料①　個人カルテ（ご自身のこと）

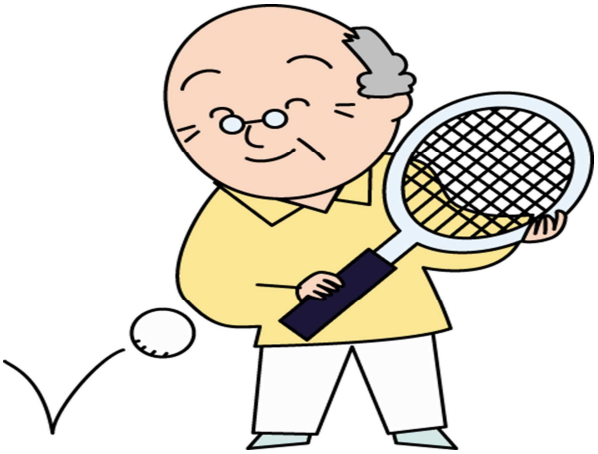
＊ご自身のことを自由にご記入ください

名前		
生年月日	Ｍ・Ｔ・Ｓ　　年　　月　　日生	
住所	〒	
電話番号		
緊急 連絡先	名前	
	住所	
	TEL	

資料②　個人カルテ（生活目標）

私の目標





資料③　個人カルテ（血圧・脈拍　記入表）

日付	運動前		運動後		備考
	血圧	脈拍	血圧	脈拍	
／					
／					
／					
／					
／					
／					
／					
／					
／					
／					
／					
／					

資料④　個人カルテ（運動の際の注意点）

運動の際の注意点

運動を始める前に

★職員が、問診や、血圧・脈拍を測定し、その日の健康状態を確認します。
途中で気分が悪くなったり体調がおかしい時などは、すぐに職員にお知らせください。

★運動の前と後には、水やお茶をしっかり摂りましょう。
空腹での運動は避けましょう。

安全に運動を行うために

★運動中は息を止めないでください。血圧が上がります。普通に息をしてください。
運動の回数を声を出して数えると、自然に呼吸ができます。

筋力運動の頻度と強さ

★週２回で効果あり！　週に２回は曜日を決め、間隔をあけて筋力運動を行っていきましょう。

★筋力運動は 10 回繰り返し行うことができ、かつ「楽に感じる」程度を目安に行いましょう。

★筋力運動は４秒かけて重りを持ち上げ、４秒かけて重りを下ろします。ゆっくりと一定の速さで上げ下ろしすることが大切です。

★運動のあと、数日間軽い筋肉痛や疲労があることは正常です。しかし、過度の疲労や関節痛・不快な筋肉の痛みは正常でなく、運動のやりすぎです。

津山市元気いきいき通所サービス事業支援マニュアル（運動編）検討メンバー

水谷　幸恵	老人保健施設　虹　作業療法士
山本　祐良	訪問看護ステーション　ひこうきぐも　作業療法士
住吉　由里	訪問看護ステーション　ひまわり　作業療法士
春名　誠	田尻病院　作業療法士
遠藤　彰彦	田尻病院　理学療法士
桐原　史江	老人保健施設　おとなの学校　理学療法士
時岡　雄一	さとう記念病院訪問看護ステーション　理学療法士
宇佐美　麻祐子	老人保健施設のぞみ苑　作業療法士
井上　尚美	老人保健施設のぞみ苑　言語聴覚士
飯嶋　信博	落合病院　作業療法士
濱子　直騎	湯原温泉病院　作業療法士
原田　靖	津山中央クリニック　理学療法士
井上　恵太	津山第一病院　理学療法士
平岡　秀智	津山第一病院　理学療法士
尾﨑　有	津山第一病院　理学療法士
山下　由雄	芳野病院　理学療法士