

【別冊資料 2】

# 生活支援通所サービス 運動プログラム

平成29年2月21日(火)  
岡山市事業者指導課

# 予想される対象者像に対して ADL・IADLの維持・改善を考慮した プログラム(内容①)

## 1. 歩行能力向上プログラム

屋外歩行の能力向上・不安感解消のため、  
転倒予防＋耐久性向上を考慮したもの

## 2. バランス能力向上プログラム

## 3. 姿勢改善プログラム

## 予想される対象者像に対して ADL・IADLの維持・改善を考慮した プログラム(内容②)

### 4. 認知機能向上プログラム

IADLの項目のうち、薬・金銭管理や、屋外歩行による転倒予防の側面からマルチタスク

### 5. 口腔機能改善プログラム

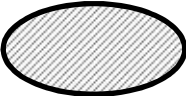

誤嚥による「肺炎」「窒息」を予防することにより、「低栄養」「ADLの低下」「QOLの向上」を目指したプログラム

## 予想される対象者像に対して ADL・IADLの維持・改善を考慮した プログラム(内容③)

※このプログラムは、ご自分で負荷が調節できます。

※このプログラムは、自宅でも実施可能なメニューです。  
できるだけご自宅でも行ってください。

※メニューを減らしたい場合は、★がついているものを  
中心に行ってください。

※力を入れるところは  で、伸ばすところは  で  
示しています。

# 注意事項

※事業者が行う場合は、リスクを管理するために、疾患や服薬状況、血圧、痛みの部位、当日の体調を確認して実施してください。

※転倒に気をつけて、トレーニングを実施してください。

イスを使用する場合は、転落に気をつけてください。

手すりなど身体を支える物の、固定や安全を確認しましょう。

※無理をせずに実施してください。

痛みや息苦しさ等を感じたら、負荷を軽くしたり、プログラムを中止しましょう。

なお、筋肉痛が起こった場合は、痛みがとれるまで筋力トレーニング等、痛みが出るトレーニングは中止しましょう。

# 具体的な運動方法-1

## 深呼吸

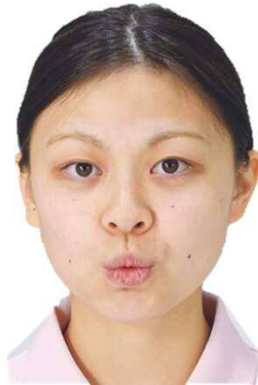


# 運動前準備(深呼吸)

①



②



口をすぼめます

この体操は立位でも可能です。

【目的】1. 肺の機能を最大限使うこと  
2. リラクゼーション  
3. 胸郭のストレッチ

【方法】12秒×3回（説明込みで60秒）

①4秒間かけて鼻から息を吸います。  
この時に胸を張り、腕を横へ広げる  
ようにすると、より効果的です。

②吐くときには口をすぼめて、8秒間  
かけて息を吐きます。  
この時に、胸と上肢をすぼめながら  
行くと効果的です。

※これを3回行います。

# 具体的な運動方法-2

## ストレッチ体操 6種類



# ストレッチ体操の注意事項

イス座位が基本になります。

- ① 筋肉や関節に、痛みを感じない範囲で、行いましょう。
- ② 呼吸を止めないで、行いましょう。  
(できれば、一緒に数を数えましょう)
- ③ 反動やぶりをつけずに、行いましょう。
- ④ 伸ばしているところを、意識して行いましょう。
- ⑤ イスから落ちないように、注意しましょう。
- ⑥ いい姿勢で、行いましょう。

# ①全身のストレッチ



凹ませる

この体操は立位でも可能です。

【目的】姿勢の改善

【方法】10秒×1（説明込みで60秒）

- ①足を肩幅に開き、背もたれから背を離して行います。
- ②身体の前で両手を組みます。
- ③できるだけ手を頭の上に上げ、肘を伸ばしながら全身を伸ばします。

可能であれば、お尻を締めてお腹を凹ませると、インナーマッスルも同時に鍛えられます。

## ②肩周辺のストレッチ



この体操は立位でも可能です。

【目的】背中を洗う際の肩や肩甲骨の動きの確保

【方法】左右1回ずつ 10秒×2 （説明込みで90秒）

①右手で左手首を持ち、頭の後ろに持っていきます。

（難しければ、頭の前でも構いません）

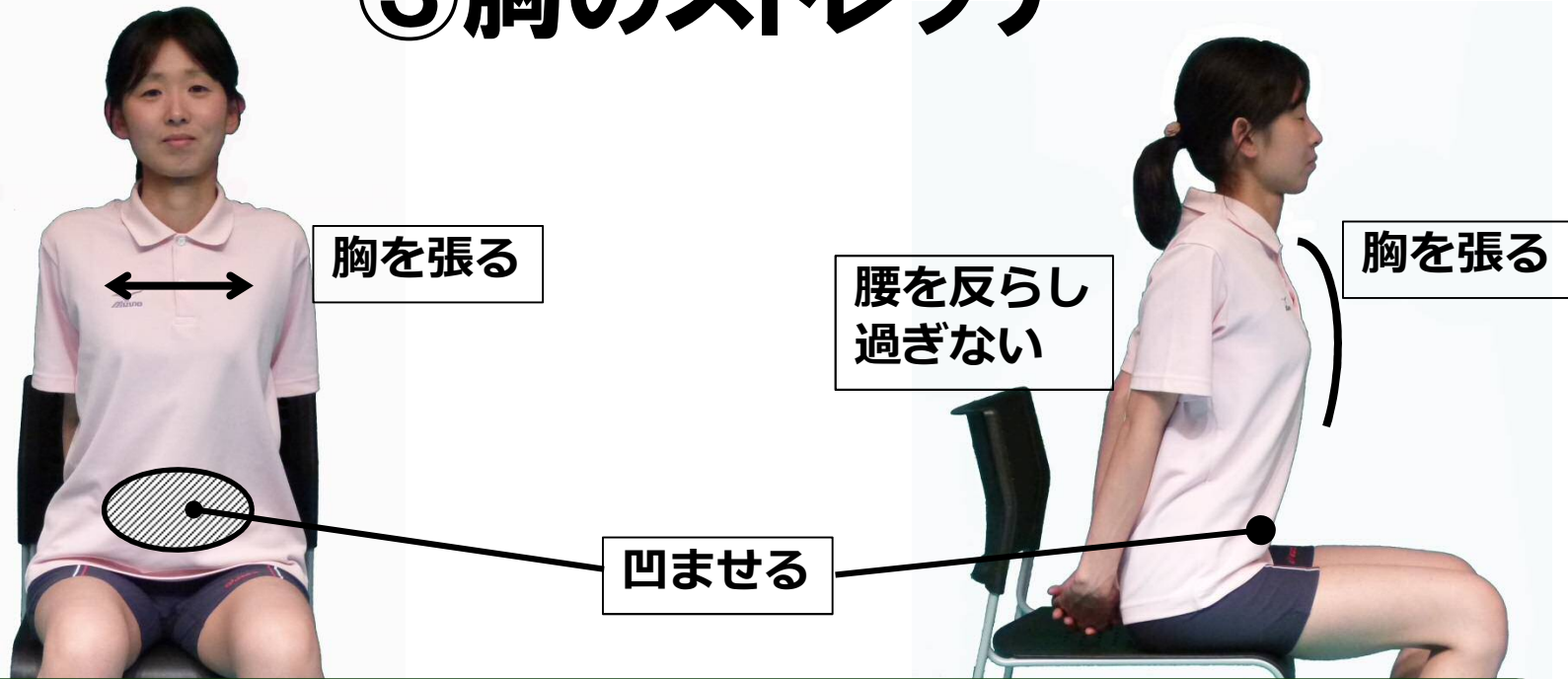
②右手で左手を右斜め後ろへ引っ張り、肩と二の腕を伸ばします。

※反対側も同様に行います。

可能であれば、お尻を締めてお腹を凹ませると、インナーマッスルも同時に鍛えられます。



## ③胸のストレッチ



この体操は立位でも可能です。

【目的】1.背中を洗う際の肩や肩甲骨の動きの確保  
2.姿勢の改善(円背の改善)

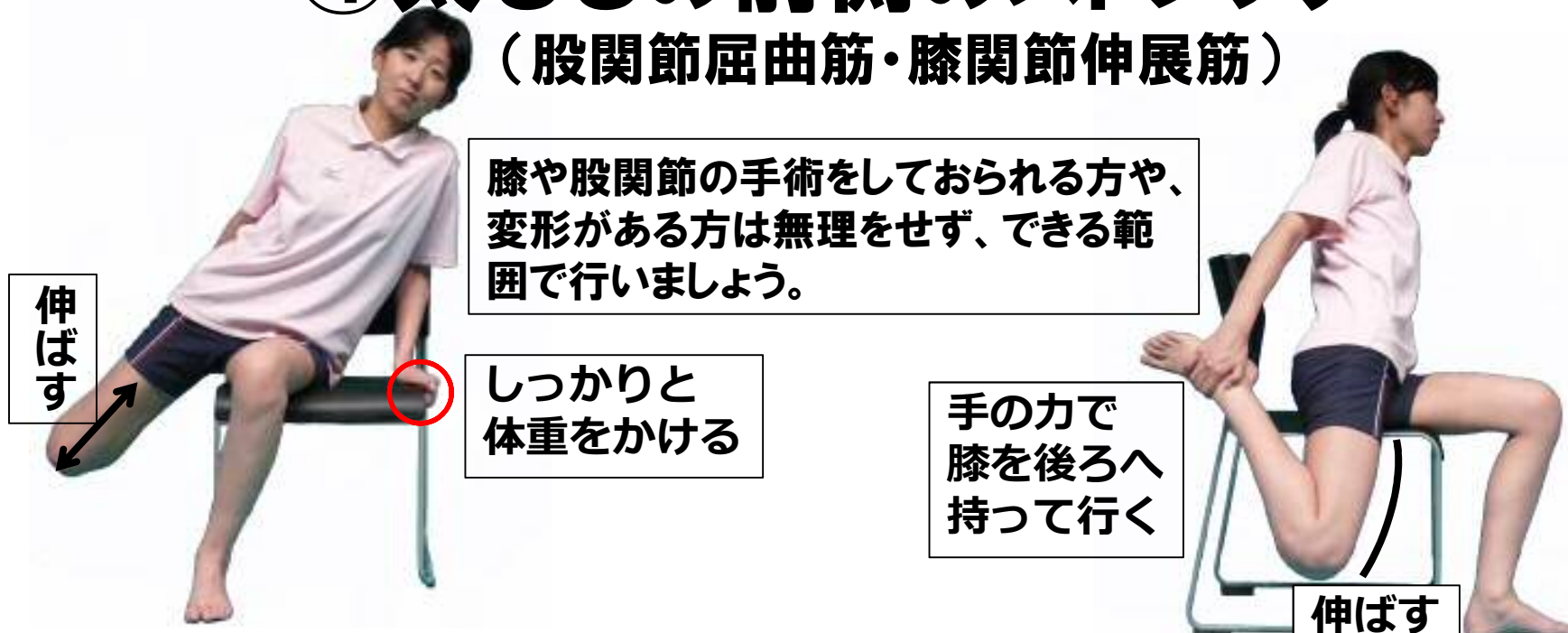
【方法】10秒×1 (説明込みで60秒)

- ①身体の後ろで手を組みます。
- ②肩甲骨を引き寄せあうように、大きく胸を張ります。

可能であれば、お尻を締めてお腹を凹ませると、インナーマッスルも同時に鍛えられます。

## ④太ももの前側のストレッチ

(股関節屈曲筋・膝関節伸展筋)



膝や股関節の手術をしておられる方や、  
変形がある方は無理をせず、できる範  
囲で行いましょう。

しっかりと  
体重をかける

手の力で  
膝を後ろへ  
持って行く

この体操は立位でも可能ですが、転倒に注意が必要です。

【目的】1.歩行能力向上 2.姿勢の改善

【方法】左右1回ずつ 10秒×2 (説明込みで90秒)

- ①右手で座面を持ち、左のお尻を半分出して座ります。
- ②身体を斜めにして、右手に体重をかけます。
- ③左足の先、足首、ズボンの裾などを持ち、手の力で膝を後ろへ持っていくます。

※反対側も同様に行います。



## ⑤ 太ももの後側のストレッチ

(股関節伸展筋・膝関)



この体操は立位でも可能ですが、転倒に注意が必要です。

【目的】1.歩行能力向上 2.姿勢の改善

【方法】左右1回ずつ 10秒×2 (説明込みで90秒)

- ①両手で椅子をしっかりと持ち、左足をしっかり前に伸ばして、床にかかとをつけます。
- ②伸ばした足の方に体を向け、背すじを伸ばします。
- ③前を見たまま、体を前に倒します。

※反対側も同様に行います。

# ★ ⑥ アキレス腱・ふくらはぎのストレッチ (足関節底屈筋)



足を上げにくい方



膝を曲げて  
行う

この体操は立位でも可能ですが、転倒に注意が必要です。

【目的】歩行能力向上

【方法】左右1回ずつ 10秒×2 (説明込みで90秒)

- ①イスに深く腰を掛け、左かかとをイスにのせます。
- ②左足の指の付け根を持ち、手前に(すねに向けて)引き寄せます。

※反対側も同様に行います。

# ⑥ アキレス腱・ふくらはぎのストレッチ

立位で行う場合(足関節底屈筋)



立位で行う場合は、特に転倒に注意が必要です。

**【目的】歩行能力向上**

**【方法】左右1回ずつ 10秒×2 (説明込みで90秒)**

- ①手すりなどを持ち、左足を後方に引き、左膝をしっかり伸ばします。
- ②姿勢を正し、かかとをつけたまま右足に体重をかけます。

※反対側も同様に行います。



# 具体的な運動方法-3

## 筋力トレーニング 4種類

# 筋力トレーニングの注意事項

- ①無理のない範囲で行いましょう。
- ②使っている筋肉の場所を、意識して行いましょう。
- ③ 呼吸を止めないで、行いましょう。  
(できれば、一緒に数を数えましょう)
- ④使った筋肉が、少し疲れるまで頑張りましょう。
- ⑤イスから、落ちないように注意しましょう。
- ⑥手すりやイス等、必ず支えのある状態で行いましょう。  
支えとして使っているイスや手すりが、動かないように、注意しましょう。(転倒する可能性があります)

# ★ 筋力トレーニング①(太ももの前側)

(膝関節伸展筋)



**【目的】**歩行時における膝関節の安定

**【方法】**左右10回ずつ 8秒×20回 約160秒(説明込みで200秒)

- ①椅子に浅めに座り、両手で椅子をしっかりと持ちます。
- ②左足を前に伸ばし、つま先を自分の方に引き寄せた状態で、かかとを少し浮かせます。
- ③膝を伸ばしきった状態で、8秒間、太ももの前側に力を入れます。  
これを左右10回ずつ、繰り返します。

# 筋力トレーニング②(ふくらはぎ)

(足関節底屈筋)



**【目的】**歩行時における足関節の安定と床の蹴りだし

**【方法】**8秒×10回(説明込みで100秒)

- ①椅子の後ろに立ち、両手で椅子の背もたれを持ちます。
- ②4秒間かけて、できるだけ体が高くなるように、つま先立ちになります。
- ③4秒間かけて、ゆっくりとかかとを下ろし、床につけます。

これを10回、繰り返します。

可能であれば、お尻を締めてお腹を凹ませると、インナーマッスルも同時に鍛えられます。

# 筋力トレーニング③(すね)

## 足関節背屈筋



**【目的】**歩行時の衝撃の吸収や足のひっかかきの防止

**【方法】**8秒×10回(説明込みで100秒)

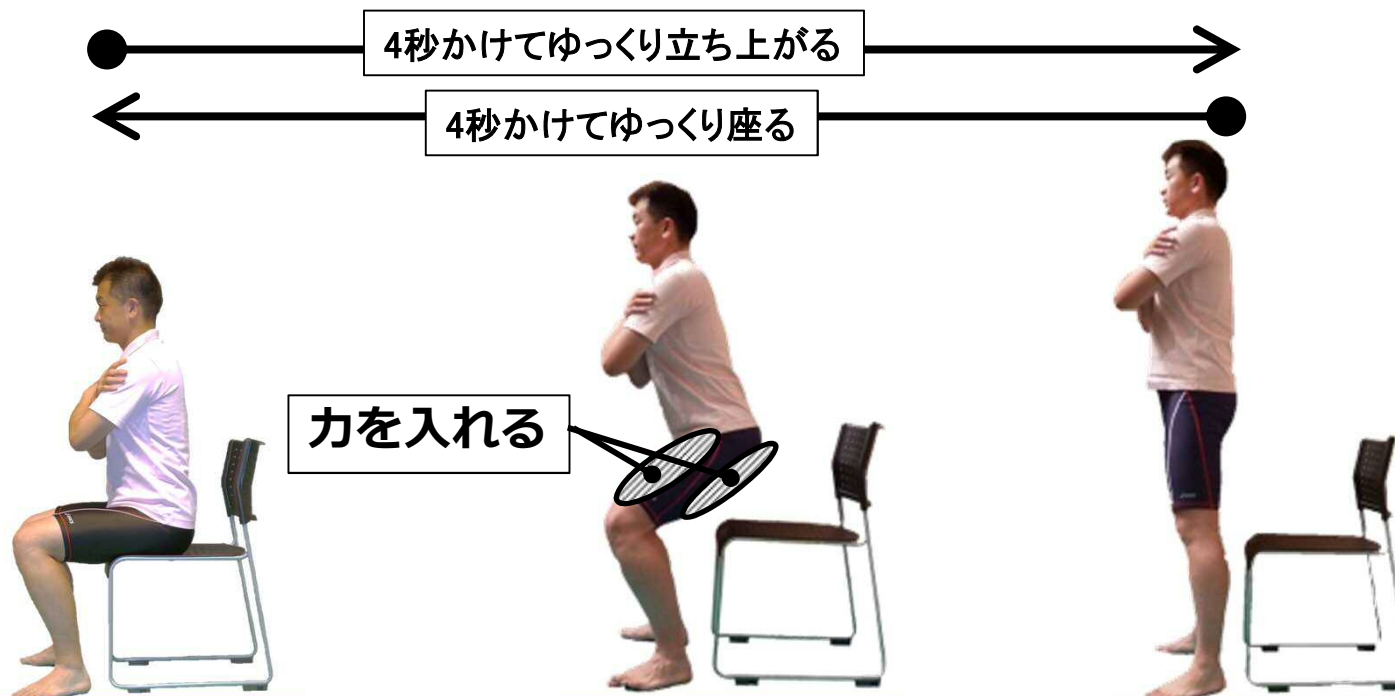
- ①イスに浅めに腰を掛け、両足を膝より少し前に出します。
- ②かかとを床につけたまま、両足のつま先をできるだけすねに近づけます。
- ③8秒間、しっかりとすねに力を入れ、おろします。

これを10回、繰り返します。

可能であれば、お尻を締めてお腹を凹ませると、インナーマッスルも同時に鍛えられます。



# 筋力トレーニング④(下半身)



**【目的】**下肢全体の総合的な筋力トレーニング

**【方法】**8秒×10回(説明込みで100秒)

- ①浅めに腰を掛け、手を胸の前に交差させます(難しい方は、太ももに置く)。
  - ②立ち上がりやすい位置(膝よりもつま先が手前になる)に足を置きます。
  - ③身体を前に倒しながら、4秒間かけてイスから立ち上がります。
  - ③その後、4秒間かけてイスに座ります。
- ※できるだけゆっくり行う方が効果的です。

これを10回繰り返します。

立ち座りの際の、イスの位置や転倒、過負荷や疲労に注意が必要です。

# 具体的な運動方法-4

## バランストレーニング 3種類

# バランストレーニング効果

- ① **バランス能力が向上します。**
- ② **筋力向上の効果も期待できます。**
- ③ **筋力トレーニングと続けて行うことで、有酸素運動の効果も期待できます。(続けて行えば約10分)**
- ④ **歌を歌いながら行うことで、認知症予防・改善の効果も期待できます。(歌は「桃太郎」)**

**転倒に注意が必要なため、手すりやイスの背もたれなどを利用してください。**



# バランストレーニング方法

## 【基本方法】

片足立ちをします。

拳げている足と同じ側の手で、イスの背もたれを持ちます。

トレーニング中はいい姿勢を保ちましょう。

※足を高く上げることよりも、身体をまっすぐに保つことを意識した方が、効果は高いです。

# バランストレーニング方法①(左)

左手でイスを持ち、背筋を伸ばしていい姿勢を保ちます。

「桃太郎さん」 左足を1回上げ下げします ※

「桃太郎さん」 ※ 繰り返す

「お腰につけた」 ※ 繰り返す

「キビダンゴ」 ※ 繰り返す

「1つ私に下さいな」

腕を振り、足踏みをしながら、  
180° 方向転換し、右手で  
イスの背もたれを持ちます。



# バランストレーニング方法①(右)

右手でイスを持ち、背筋を伸ばしていい姿勢を保ちます。

「やりましょう」 右足を1回上げ下げします ※

「やりましょう」 ※ 繰り返し

「これから鬼の」 ※ 繰り返し

「征伐に」 ※ 繰り返し

「ついて行くならやりましょう」

腕を振り、足踏みをしながら、  
180° 方向転換し、左手で  
イスの背もたれを持ちます。



# バランストレーニング方法②(左)

左手でイスを持ち、背筋を伸ばしていい姿勢を保ちます。

「行きましょう」 左足の膝を伸ばしたまま、  
前方に1回上げて下ろします。 } ※

「行きましょう」 ※ 繰り返し

「あなたについて」 ※ 繰り返し

「どこまでも」 ※ 繰り返し

「家来になって行きましょう」

腕を振り、足踏みしながら、  
180° 方向転換し、右手で  
イスの背もたれを持ちます。



# バランストレーニング方法②(右)

右手でイスを持ち、背筋を伸ばしていい姿勢を保ちます。

「そりゃ進め」

右足の膝を伸ばしたまま、  
前方に1回上げて下ろします。

※

「そりゃ進め」

※ 繰り返し

「一度に攻めて」

※ 繰り返し

「攻めやぶり」

※ 繰り返し

「つぶしてしまえ 鬼が島」

腕を振り、足踏みしながら、  
90° 方向転換します。  
イスの真後ろに立ち、両手  
で背もたれを持ちます。



# バランストレーニング方法③(左・右)

両手でイスの背もたれを持ち、膝を伸ばしていい姿勢を保ちます。

「おもしろい」 左足の膝を伸ばしたまま、

「おもしろい」 横に2回上げ下げします

「残らず鬼を」 右足の膝を伸ばしたまま、

「攻めふせて」 横に2回上げ下げします

「分捕りものを」 左足の膝を伸ばしたまま、

横に1回上げ下げします

「えんやらや」 右足の膝を伸ばしたまま、

横に1回上げ下げします



# バランストレーニング方法③(左・右)

両手でイスの背もたれを持ち、膝を伸ばしていい姿勢を保ちます。

「ばんばんざい」 左足の膝を伸ばしたまま、

「ばんばんざい」 横に2回上げ下げします

「おともの犬や」 右足の膝を伸ばしたまま、

「さる、きじは」 横に2回上げ下げします

「勇んで車を」 左足の膝を伸ばしたまま、

横に1回上げ下げします

「えんやらや」 右足の膝を伸ばしたまま、

横に1回上げ下げします



# 難易度の調節1

**難易度アップ:** 少しずつ手にかかる力を少なくし、  
可能であれば、何も持たないで  
行います。

**難易度ダウン:** 両手で、イス・手すりを支持して  
行います。



# 難易度の調節2

**難易度アップ:足を上げる回数を増やします。**

例)「桃太郎さん 桃太郎さん」で、  
2回上げ下げするところをリズムに合わせて、  
4回上げ下げを行います。

**難易度ダウン:足を上げる回数を減らします。**

例)「桃太郎さん 桃太郎さん」で、  
2回上げ下げするところをゆっくりと1回、  
上げ下げします。

例) 1回目の「桃太郎さん」は足を上げて、  
2回目は休憩します。

# 難易度の調節3

**難易度アップ**: 歌詞の間を抜いて、思い出しながら行ったり、替え歌を作って歌います。  
(例)を後ろに用意しています。

**難易度ダウン**: 桃太郎の歌をテープ・CDなどで流しながら行います。

# ごっくん体操

**飲み込む力を高める体操の組み合わせです。**

**姿勢・呼吸を整える、唇を閉じる力を高める、舌の力を高めることで、飲み込む力を高めます**

**★適している方**

- **口から食べ物がこぼれやすい**
- **食事や水分摂取中にむせることがある**
- **のどに詰めそうになったことがある**
- **かぜや肺炎にかかりやすい**
- **話している言葉が聞き取りにくい**

# 口の体操を始めよう！

## 【姿勢の調整】



- ①椅子に浅めに座る
- ②床にしっかりと足の裏をつける
- ③背もたれから背中を外す
- ④背筋を伸ばす
- ⑤軽く足を開く

②かかとまでしっかりと床につける



## 【深呼吸】



- ①鼻からしっかりと息を吸う
- ②口をすぼめて息を吐く  
※吸った時間の倍の時間をかけてゆっくりと吐く

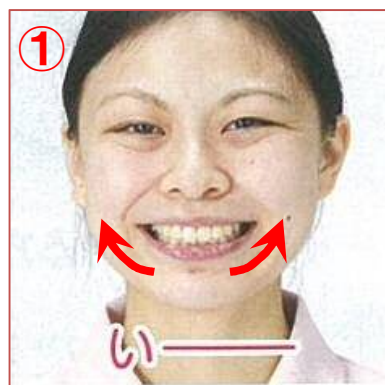
①吸う時に手を広げると胸が開いて、深く息を吸うことができる



②ろうそくの火を吹き消すようなイメージで、口をすぼめる

# やってみよう！ごっくん体操

## 【くちびるの体操】



①唇の両端を横にしっかりと引き上げ、「いー」と声を出しながら、4秒間、維持する

②口をすぼめて前に突き出し、「うー」と声を出しながら、4秒間、維持する

※①～②を4回繰り返す



# やってみよう！ごっくん体操

## 【舌の体操】



- ①舌を下に向けて、2秒間しっかり出す
- ②口を開けたまま、舌の先をとがらせて上唇に触れるように、2秒間上げる

※①～②を4回繰り返す



- ③舌をしっかりと前に出し、左に向けて2秒間伸ばす
- ④右に向けて、2秒間伸ばす

※①～②を4回繰り返す



- ⑤舌をまっすぐ前に、3秒間突き出した後、奥に引く

※4回繰り返す

# やってみよう！ごっくん体操

## 【うがいの体操】



①左頬の内側に空気を入れてふくらまし、  
ぶくぶくと大きく4回動かす



②右頬の内側に空気を入れてふくらまし、  
ぶくぶくと大きく4回動かす

※左右別で動かしにくい場合は、両方を同時に  
大きく動かす



③上唇の内側に空気を入れてふくらまし、  
ぶくぶくと大きく4回動かす



④下唇の内側に空気を入れてふくらまし、  
ぶくぶくと大きく4回動かす



⑤全体に空気を入れてふくらまし、  
4回、ぶくぶくと大きく動かす

※①～⑤を2回どおり繰り返す

歯磨き後のうがいの時に  
行ないましょう

# かみかみ体操

噛む力を高める体操の組み合わせです。  
あごの力、舌の力や頬の力を高めることで、  
噛む力を高めます

★適している方

- ・ 固い物が食べにくい、または残す
- ・ 噛みしめる力が弱い

※関節の痛みなどを改善するものではありません  
無理はしないでください

※噛みしめた時に痛みがある場合は、歯科受診が  
必要です



# 口の体操を始めよう！

## 【姿勢の調整】



- ①椅子に浅めに座る
- ②床にしっかりと足の裏をつける
- ③背もたれから背中を外す
- ④背筋を伸ばす
- ⑤軽く足を開く

②かかとまでしっかりと床につける



## 【深呼吸】



- ①鼻からしっかりと息を吸う
- ②口をすぼめて息を吐く  
※吸った時間の倍の時間をかけて  
ゆっくりと吐く

①吸う時に手を広げると胸が開いて、深く息を吸うことができる



②ろうそくの火を吹き消すようなイメージで、口をすぼめる

# やってみよう！かみかみ体操

## 【あごの体操】



①「あー」と声を出しながら、4秒間、口をしっかりと開ける

②「んー」と声を出しながら、4秒間、唇を閉じ、奥歯を噛みしめる

※①～②を4回繰り返す



口が開きにくい、開けると痛みを感じるなど、あごに違和感がある場合は、この体操は控えてください

# やってみよう！かみかみ体操

## 【舌の体操】



- ①舌を下に向けて、2秒間しっかり出す
- ②口を開けたまま、舌の先をとがらせて上唇に触れるように、2秒間上げる

※①～②を4回繰り返す



- ③舌をしっかりと前に出し、左に向けて2秒間伸ばす
- ④右に向けて、2秒間伸ばす

※①～②を4回繰り返す



- ⑤舌をまっすぐ前に、3秒間突き出した後、奥に引く

※4回繰り返す

# やってみよう！かみかみ体操

## 【うがいの体操】



①左頬の内側に空気を入れてふくらまし、  
ぶくぶくと大きく4回動かす



②右頬の内側に空気を入れてふくらまし、  
ぶくぶくと大きく4回動かす

※左右別で動かしにくい場合は、両方を同時に  
大きく動かす



③上唇の内側に空気を入れてふくらまし、  
ぶくぶくと大きく4回動かす



④下唇の内側に空気を入れてふくらまし、  
ぶくぶくと大きく4回動かす



⑤全体に空気を入れてふくらまし、  
4回、ぶくぶくと大きく動かす

※①～⑤を2回どおり繰り返す

歯磨き後のうがいの時に  
行ないましょう

# うるうる体操

口の潤いを高める体操の組み合わせです。  
唾液腺をマッサージするだけでなく、しっかりと  
口を動かすことで、唾液の分泌力を高めます  
また、鼻呼吸をすることにより、乾燥を防ぎます

## ★適している方

- ・ 夜、口が乾いて目が覚める
- ・ 朝起きたときに口が乾いている
- ・ パサつくものが食べにくい
- ・ 話すときに舌が引っかかる

# 口の体操を始めよう！

## 【姿勢の調整】



- ①椅子に浅めに座る
- ②床にしっかりと足の裏をつける
- ③背もたれから背中を外す
- ④背筋を伸ばす
- ⑤軽く足を開く

②かかとまでしっかりと床につける



## 【深呼吸】



- ①鼻からしっかりと息を吸う
- ②口をすぼめて息を吐く  
※吸った時間の倍の時間をかけてゆっくりと吐く

①吸う時に手を広げると胸が開いて、深く息を吸うことができる



②ろうそくの火を吹き消すようなイメージで、口をすぼめる

# やってみよう！うるうる体操

## 【舌の体操】



- ①舌を下に向けて、2秒間しっかり出す
- ②口を開けたまま、舌の先をとがらせて上唇に触れるように、2秒間上げる

※①～②を4回繰り返す



- ③舌をしっかりと前に出し、左に向けて2秒間伸ばす
- ④右に向けて、2秒間伸ばす

※①～②を4回繰り返す



- ⑤舌をまっすぐ前に、3秒間突き出した後、奥に引く

※4回繰り返す

# やってみよう！うるうる体操

## 【うがいの体操】



①左頬の内側に空気を入れてふくらまし、  
ぶくぶくと大きく4回動かす



②右頬の内側に空気を入れてふくらまし、  
ぶくぶくと大きく4回動かす

※左右別で動かしにくい場合は、両方を同時に  
大きく動かす



③上唇の内側に空気を入れてふくらまし、  
ぶくぶくと大きく4回動かす



④下唇の内側に空気を入れてふくらまし、  
ぶくぶくと大きく4回動かす



⑤全体に空気を入れてふくらまし、  
4回、ぶくぶくと大きく動かす

※①～⑤を2回どおり繰り返す

歯磨き後のうがいの時に  
行ないましょう



# やってみよう！うるうる体操

## 【唾液腺マッサージ】



### 耳の前 ※頬の内側から唾液が出る

- ①人差し指と中指で耳たぶをはさみ、耳の前に手を当てる
- ②後ろから前に、ゆっくりと円を描くようにマッサージをする

### あごの下 ※舌の下から唾液が出る

- ③親指をえらの内側の、やわらかい部分に当てる
- ④真上に押し上げるようにマッサージする



できるだけリラックスした状態で行なうことがポイントです

Ver.4

# あいうべ体操

**口のはたらきを高める体操の組み合わせです。  
唾液腺をマッサージするだけでなく、しっかり  
口を動かすことで、唾液の分泌力を高めます。  
また、鼻呼吸を促すトレーニングになります。**

# 口の体操を始めよう！

## 【姿勢の調整】



- ①椅子に浅めに座る
- ②床にしっかりと足の裏をつける
- ③背もたれから背中を外す
- ④背筋を伸ばす
- ⑤軽く足を開く

②かかとまでしっかりと床につける



## 【深呼吸】



- ①鼻からしっかりと息を吸う
- ②口をすぼめて息を吐く  
※吸った時間の倍の時間をかけてゆっくりと吐く

①吸う時に手を広げると胸が開いて、深く息を吸うことができる



②ろうそくの火を吹き消すようなイメージで、口をすぼめる

# やってみよう！あいうべ体操



## 体操のポイント

- ♪ できるだけおおげさに、声は少力でOK！
- ♪ 1つを4秒くらいのゆっくりとした動作で！
- ♪ 1日に10回×3セットを目標にスタート！

※あごに痛みがある場合は、「い～う～」のみ行いましょう。