

# 介護予防運動プログラムご案内

㈱ジェネラス  
健康開発「陽氣」

NO	名 称	時 間	内 容	備 考
①	チェアー・エクササイズ	15分～30分程度	・ウォーミングアップも含め、全身のストレッチから指先の運動、上半身・下半身の軽い筋力トレーニングやバランス・協調性の運動まで幅広く網羅し、基本的にイスに座った状態で行います。	②から⑥までのプログラムと組合せるウォーミングアップとして利用できます。
②	ボール・エクササイズ	15分～30分程度	・柔らかい直径20cm程度のボールを使用して、ストレッチから軽い筋力トレーニングや身体の動きをよくしたり調整能力を向上させるプログラムを楽しみながら行っていきます。	
③	棒体操	15分～30分程度	・木製の棒（新聞紙を巻いたものでもよい）を使用して、ストレッチから身体の調整力・敏捷性等を中心に向上させるよう楽しく運動を行います。	
④	チューブ・エクササイズ	15分～30分程度	・セラバンドという非常に柔らかいチューブを使用しリハビリに近い軽い筋力トレーニングを中心に運動を行います。	
⑤	マット体操	15分程度	・床にマットを敷き、仰臥位の状態でボール等を使用し腹筋や背筋等のトレーニングを行います。起き上りや立ち上りのトレーニングも含まれます。	介護度の高い方の場合には補助の人数が必要です
⑥	マシン・トレーニング	15分～30分程度	・筋力トレーニングのマシンあるいは有酸素運動機器（エアロバイク等）が設置してある場合には、指導ができます。	健康運動指導士・介護予防運動指導員が指導いたします
⑦	体力測定と評価	1時間～1.5時間	・高齢者体力測定7項目を実施し、その結果を評価いたします。	人数により所要時間の変更があります。項目を5種目程度にする事も可能です

## ●プログラムの組み合わせ（例）

- A. ① + ②～④           : 休憩を挟んで45分～1時間程度  
 B. ① + ⑤               : 30分～45分程度



<チェアー・エクササイズ>



<体力測定>



<ボール・エクササイズ>



<マット体操>



<マシン・トレーニング>



<マット体操>