

第4章

〔家庭で行う運動トレーニング〕

1. トレーニングを行う際の情報収集の仕方

1) 生活課題の確認

どのような生活課題があるかを確認しておき、その課題解決に向けてトレーニングを行っていきましょう。

2) ケアマネジャーを通じて自宅でのトレーニング内容を確認

リハビリ専門職と関わりのある病院退院後の方や通所リハを利用されている方は、ケアマネジャーを通じて生活課題の改善に向けて、どのようなトレーニングを行ったら良いのかを確認してもらいましょう。

退院時の自主トレーニング指導書など紙面でもらえるものがあれば最適です。

トレーニングはあくまで生活目標を達成するための手段です。トレーニングすることで何を改善し、何ができるようになりたいのか？を明確にしておく必要があります。事前に生活目標を立てておくことが重要です。

生活動作の一つ一つも運動！

料理や掃除をする、ゴミ捨てをする、お風呂に入るなど生活で行う動作も運動になります。少しでも本人ができることを見つけ本人が動く機会や量を増やしていきましょう！

本人が「**選択し・決定し・実行する**」ことが大切です！

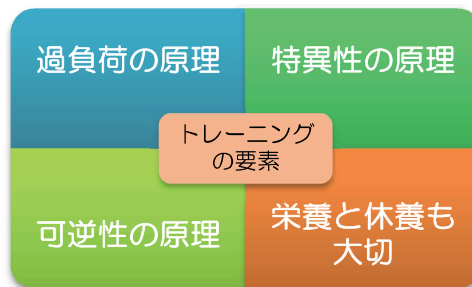
2. トレーニングを実施する際の注意点

トレーニングを実施する上で押さえておきたい事について解説します。まず、運動の構成は右下図のようになります。とくにクールダウンは**重要**です。必ずゆっくり行って下さい。



1) トレーニングの要素（理屈）にてついで

- **過負荷の原理**：少し強いくらいの負荷でないと、カラダは強くなりません。
- **特異性の原理**：マラソンの選手は長く走る持久トレーニングを行いますよね。100m 走の選手はダッシュや筋トシを行います。鍛えたい能力をはっきりしなければなりません。
- **可逆性の原理**：せっかくトレーニングで向上した能力も、運動をやめてしまえばもとに戻ります。
- 最後に **栄養と休養** です。十分な栄養がなければ筋力や体力は向上しません。



休養も同様です。

トレーニングは個別性が高く、一人一人の身体機能や生活にあった負荷があります。それを頭のすみに常に置いておきましょう。詳細な運動方法や内容については運動の専門家である、理学療法士に相談することをおすすめします。

2) 運動強度・頻度にてついで

運動を安全に進めるためには、負荷量の設定は重要です。

(1) 強度

右図にあるボルグスケールを参考にするのも有益です。本人の主観が13 - 11であれば、適度な運動を行えていることとなります。

| | |
|----|---------|
| 20 | |
| 19 | 非常にきつい |
| 18 | |
| 17 | かなりきつい |
| 16 | |
| 15 | きつい |
| 14 | |
| 13 | ややきつい |
| 12 | |
| 11 | 楽である |
| 10 | |
| 9 | かなり楽である |
| 8 | |
| 7 | 非常に楽である |
| 6 | |

(2) 頻度

週3回のトレーニングが結果を出すためには必要です。
そうすると、自宅での自主トレーニングが大変重要になります。
カレンダーなどを利用して継続を促しましょう。



運動にはこんな効果があります！

- 疼痛軽減
 - 認知症予防
 - 骨が丈夫になる
 - 糖尿病、動脈硬化を予防
 - 健康寿命が延びる
 - 肌が若がえる
- たくさんの良い効果がえられます。

3) 声掛けについて (参考にしてください)

ちょっとした変化を褒めることや、運動を続けていることに労いの声かけを行うことで、やる気を引き出すことができ、継続してもらうことにつながります。

- 「前回よりも上手にできていますよ！」
- 「頑張って運動を続けてますね！すごいですね！」
- 「運動の効果が出てきていますね！」

3. 対象者に合わせたトレーニング 具体例

- 1) 慢性的に肩の痛みがある方の場合
- 2) 慢性的に膝の痛みがある方の場合
- 3) よくつまづく方の場合

次ページで代表的な
運動を紹介しています！

1) 慢性的に肩の痛みがある方の場合

めじろん 元気アップ体操：肩回し・腕回し 前後各10回ずつ

肩回し



- 肘で円を描くようなイメージ
- なるべく肘の位置は肩より下がらないようにしましょう。
- できるだけ大きく前後に回す。

腕回し



- 肘を伸ばして前後にできるだけ大きく回しましょう。

2) 慢性的に膝の痛みがある方の場合 ※立ち座りでも痛みがある場合

めじろん 元気アップ体操：膝伸ばし・膝上げ 左右各10回ずつ

膝伸ばし



- 少し膝を上げた状態から4秒かけて伸ばしていきます。
- 膝は伸ばしきらなくて良いです。
- 4秒かけて下ろしていきます。

膝上げ



- 背筋を伸ばした状態で膝を持ち上げます。
- 4秒で上げて4秒で下しましょう。
- 下ろした際に足は地面に着かないようにしましょう。

2) 慢性的に膝の痛みがある方の場合 ※立ち座りで痛みがない場合

めじろん 元気アップ体操：椅子立ち座り・つま先立ち 各10回ずつ

椅子立ち座り



- 足と膝の幅は肩幅で洋式トイレに座るイメージで。
- 4秒立ち、4秒で座ります。
- 立った時に膝は伸ばしきらなくて良いです。

つま先立ち



- 椅子の背もたれを持ちつま先立ちを行います。
- 4秒で上げ、4秒で下します。

3) よくつまづく方の場合

めじろん 元気アップ体操：つま先上げ・腿上げor膝上げ 各10回ずつ

つま先上げ



- 座るか立った状態でつま先を上を持ち上げます。
- 立って行う場合は必ず何かにつかまって行いましょう。

腿上げ



- 机や椅子の背もたれを持って行いましょう。
- 4秒で上げて4秒で下します。

<運動前に！かんたんストレッチ>

上半身のばし

首まわし

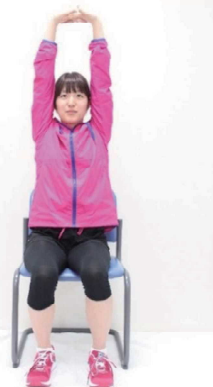


左右に3回ずつ

背のび



左右に10秒ずつ



上に10秒

胸ひらき



左右に10秒ずつ

体ひねり



左右に10秒ずつ

足首まわし



左右に5回ずつ

お尻のばし



左右に10秒ずつ

腹部・下半身

アキレス腱のばし



左右に10秒ずつ

太ももの裏のばし



左右に10秒ずつ

- 急に伸ばさず、息を吐きながらゆっくりと。
- 痛いけど、きもちいいくらいの強さで。
- 伸ばされているな～と感じる程度で行いましょう。

<ヘルスアップ トレーニング 一覧表>

弱い運動

強い運動

上半身

① 肩まわし



前後10回

② タオルつぶし



4秒ずつ
10回

③ 壁腕立てふせ



4秒ずつ
10回

④ 腕立てふせ



4秒ずつ
10回

腹部

① 片足上げ腹筋



4秒ずつ
10回

② 足上げ腹筋



4秒ずつ
10回

③ 両足上げ腹筋



4秒ずつ
10回

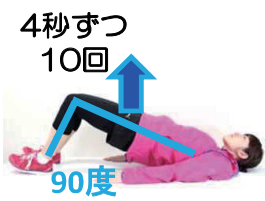
④ 腹筋



4秒ずつ
10回

臀部・背中

① お尻上げ



4秒ずつ
10回

② 脚上げ



4秒ずつ
10回

③ お尻上げ



4秒ずつ
10回

④ 四つ這い背伸び



5秒キープ
10回

下半身1

① 膝伸ばし
(ボール押しつぶし)



4秒ずつ
10回

② 脚上げ



4秒ずつ
10回

③ 膝伸ばし



4秒ずつ
10回

④ スクワット



4秒ずつ
10回

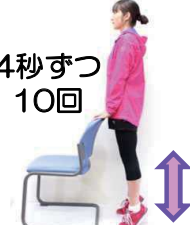
下半身2

① つま先上げ



4秒ずつ
10回

② かかと上げ



4秒ずつ
10回

③ 片脚立ち



左右
60秒キープ

④ その場足踏み



30回

【注意点】

- ・無理はせず、呼吸を止めずに行いましょう
- ・痛みが出たら中断し、専門家に相談しましょう

【運動の強さ・回数】

- ・5~10回を2セットで「ややきつい」ぐらいの範囲で行います
- ・「楽」に行えるようになったら回数や時間を増やします
- ・運動強度は4秒ずつを2秒に変えるなどして調整して下さい

1 家庭で行う
運動トレーニング

＜ヘルスアップ トレーニング 一覧表＞

筋力アップメニュー

| | | | |
|---|--|---|--|
| <p>弱 片足上げ腹筋 <input type="checkbox"/></p>  <p>4秒ずつ 10回</p> | <p>強 両足上げ腹筋 <input type="checkbox"/></p>  <p>4秒ずつ 10回</p> | <p>弱 膝のばし <input type="checkbox"/></p>  <p>4秒ずつ 10回</p> | <p>強 スクワット <input type="checkbox"/></p>  <p>4秒ずつ 10回</p> |
| <p>弱 お尻上げ <input type="checkbox"/></p>  <p>4秒ずつ 10回 90度</p> | <p>強 お尻上げ <input type="checkbox"/></p>  <p>4秒ずつ 10回 120度</p> | <p>弱 つま先上げ <input type="checkbox"/></p>  <p>4秒ずつ 10回</p> | <p>強 かかと上げ <input type="checkbox"/></p>  <p>4秒ずつ 10回</p> |
| <p>段差昇降 <input type="checkbox"/></p>  <p>1・2で上がり 3・4で降りる 10回</p> | | | |
| <p>床からの立ち上がり <input type="checkbox"/></p> <p>立てる膝は 左右交互に 5回</p>  | | | |

バランス能力アップメニュー

| | | |
|--|---|---|
| <p>弱 脚上げ <input type="checkbox"/></p>  <p>4秒ずつ 10回</p> | <p>強 四つ這い背のび <input type="checkbox"/></p>  <p>5秒キープ 10回</p> | <p>足ふみ竹またぎ <input type="checkbox"/></p>  <p>1・2・3・4で竹を またいで横移動 5往復</p> |
| <p>片脚立ち <input type="checkbox"/></p> <p>左右 60秒キープ</p>  | <p>その場足ふみ <input type="checkbox"/></p> <p>30回</p>  | |

【注意点】

- ・無理はせず、呼吸を止めずに行いましょう
- ・痛みが出たら中断し、専門家に相談しましょう

【運動の強さ・回数】

- ・5～10回を2セットで「ややきつい」ぐらいの範囲で行います
- ・「楽」に行えるようになったら回数や時間を増やします
- ・運動強度は4秒ずつを2秒に変えるなどして調整して下さい