

1 運動機能向上に関する知識

1) 運動強度・頻度について

●効果が得られる運動強度の設定方法

- ✔ ボルグスケール「11~13」の強度で行う

運動を実施した際の、本人の主観的な疲労感を測定する指標です。

運動の効果を得るには、ボルグスケール「11~13」で行える運動強度を設定しましょう。

ボルグスケール11未満の運動強度では効果が得られにくくなります。

●効果が得られる運動頻度

- ✔ 週2~3回の運動が必要

有酸素運動も筋力トレーニングも効果を得るには週2~3回の運動頻度が必要です。

通所サービスなどで運動を行う日が週1回であれば、それ以外の日に**自宅での自主トレーニング**を行ってもらいましょう。

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	

図 ボルグスケール

2) 正しい運動方法

運動の効果を高めるためには、**正しい方法**で行うことが重要です。慣れてくると気づかないうちに自己流の方法に変わり効果が得られにくくなるため気をつけましょう。

- ✔ 開始前の**姿勢**を正しく取れているか？
- ✔ 正しい**動かし方**で行えているか？
- ✔ 正しい**速さ・リズム**で行えているか？
- ✔ 正しい**負荷量**で行えているか？ ➡ ボルグスケール：11~13
- ✔ トレーニングしている部位（動かしている筋肉）を意識した状態で行いましょう。

3) 運動機能向上を図るためには栄養と口腔機能も重要

運動の効果をさらに高めるには、十分なカロリー摂取に加え、**タンパク質の適切な摂取**も必要です。また、**歯の噛み合わせ**や**義歯があていない**と運動の効果が得られにくくなります。運動のみではなく、栄養・口腔機能も合わせて改善を図っていきましょう。

4) ケアマネジャーを通じて自宅での運動内容を確認

病院でリハビリを行い退院した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確認**してもらいましょう。

退院時の自主運動メニューの指導書など紙面でもらえるものがあれば最適です。

2 運動の方法と種類

運動メニュー

～めじろん元気アップ体操ビッグ4（弱）Ver～



膝伸ばし

(鍛える部位▶大腿前面：大腿四頭筋)

<正しい方法チェック>

- 背筋はまっすぐ保つ
- ももは椅子から少し浮かせる
- 膝を真っ直ぐ伸ばす
そこからさらに5cm上げる
- 足を下ろすときは
床につけない
- できるだけゆっくり



- 椅子に座り、片脚を伸ばす
- 膝が伸びた状態でさらに伸ばすつもりで
大腿に力を入れ続ける

左右 ___ 回× ___ セット

足踏み・膝上げ

(鍛える部位▶股関節付け根：腸腰筋)

<正しい方法チェック>

- 背筋はまっすぐ保つ
- ももは高く上げる
- できるだけゆっくりと
- 可能なら交互ではなく
同じ足を連続で上げる
- 足を下ろすときは
床につけない



- 座って足踏みをする
- あるいは、片足ずつ上げて止める

左右 ___ 回× ___ セット

片足立ち

(鍛える部位▶支持側の股関節周囲筋)

<正しい方法チェック>

- 顔、目線は常に前
- 足を上げる高さは
床から10cmほど
- 足の親指の付け根に力
を入れる
- 体が傾かないよう意識
- できるだけ長く保つ



- 椅子の横に立ち、片手を背もたれにそえる
- 椅子と反対側の膝を上げて止める

左右 ___ 秒× ___ セット

つま先立ち

(鍛える部位▶下腿後面：下腿三頭筋)

<正しい方法チェック>

- 足は肩幅
- 顔、目線は常に前
- 背筋はまっすぐ保つ
- 膝は曲がらないように
- かかとは高く上げる



- 椅子の後ろに立ち、両手で背もたれをもつ
- かかを高く上げて数秒間止める

___ 回× ___ セット

【注意】

- ①無理はしない、人と競争しない
- ②呼吸を止めないで行う
- ③寒い朝、起きてすぐ、食後すぐは行わない
- ④痛くなったら中断、専門家に相談する
- ⑤運動実施記録（日記）をつける

運動メニュー

～めじろん元気アップ体操ビッグ4（強）Ver～



椅子座り立ち

(鍛える部位▶大腿前面：大腿四頭筋)

<正しい方法チェック>

- 足は肩幅
- 顔、目線は常に前
- 膝がつま先より前にでないように
- 背筋は真っ直ぐ
- できるだけゆっくりと



- ・椅子にゆっくり座ったり立ったりする
- ・可能なら、椅子に座る直前に立ち上がるか、椅子なしで行う

___回×___セット

もも上げ

(鍛える部位▶股関節付け根：腸腰筋
支持側の股関節周囲筋)

<正しい方法チェック>

- 顔、目線は常に前
- 背筋はまっすぐ保つ
- ももはできるだけ高く上げる
- できるだけゆっくりと
- 可能なら交互ではなく同じ足を連続で上げる



- ・椅子やテーブルを持って行う
- ・ゆっくりとももの上げ下ろしを行う

左右 ___回×___セット

片足立ち

(鍛える部位▶支持側の股関節周囲筋)

<正しい方法チェック>

- 顔、目線は常に前
- 足を上げる高さは床から10cmほど
- 足の親指の付け根に力を入れる
- 体が傾かないよう意識
- できるだけ長く保つ



- ・片手指先を椅子に軽くつき、椅子と反対側の膝を上げて止める
- ・できれば、手を椅子から離す

左右 ___秒×___セット

つま先立ち

(鍛える部位▶下腿後面：下腿三頭筋)

<正しい方法チェック>

- 足は肩幅
- 顔、目線は常に前
- 背筋はまっすぐ保つ
- 膝は曲がらないように
- かかとは高く上げる
- バランスに気をつけて



- ・できれば何も支えのない状態で行う
- ・かかとを高く上げて数秒間止める

___回×___セット

【注意】

- ①無理はしない、人と競争しない
- ②呼吸を止めないで行う
- ③寒い朝、起きてすぐ、食後すぐは行わない
- ④痛くなったら中断、専門家に相談する
- ⑤運動実施記録（日記）をつける