

Ⅲ－１ 運動器の機能向上プログラム

１ はじめに

運動器の機能向上プログラムは、運動機能が低下しているおそれのある高齢者が、要支援・要介護状態とならないよう、運動機能の低下を早期に発見するとともにその状態を早期に改善することで、高齢者の生活機能の維持向上と自己実現を支援します。

プログラムは通所・集団による事業実施（通所型）を基本とします。

なお、実施にあたっての留意点、事前・事後アセスメント、個別サービス計画策定等の詳細については、「運動器の機能向上マニュアル（平成17年12月運動器の機能向上研究班）」、「介護予防読本＝運動器の機能向上編＝（平成19年3月 栃木県）」を参照してください。

- (1) 対象者：特定高齢者及び一般高齢者
- (2) 提供者：市町及び市町から委託を受けたもの（地域包括支援センター等）
- (3) 従事者：理学療法士、作業療法士、保健師、看護師等
- (4) 実施期間：1クール3ヶ月間程度

２ 事前アセスメント

個別サービス計画を作成するために必要な高齢者個々の課題を把握するとともに、事業終了後の効果の評価に係る基準値を得るため、スクリーニングをした上で事前アセスメントを行います。

運動器の機能向上に係るアセスメントは、看護職員等の医療従事者により行われるリスク評価である「①医学的な側面に関する評価」、運動器の機能低下の要素を把握するための評価である「②体力測定（アセスメント表（事務局記入）参考様式2 87頁）」、対象者の健康観や日常活動状況の評価である「③健康関連 QOL 測定（事前アセスメント表（本人記入）参考様式3 88頁）」からなっています。

なお、総合型プログラム実施に係るアセスメントの際には、他のアセスメントとあわせて実施するなどして、参加者の負担軽減をはかるとともに従事者側の情報共有に努めてください。

３ 個別サービス計画策定と説明・同意

計画の原案の作成にあたっては、高齢者自身が自己実現を果たす一助となるよう、プログラム終了後に具体的に何をを目指したいかなど対象者のニーズを把

握したうえで、具体的な生活上の希望、それを実現するための目標を設定します。さらにその目標を達成するために、「いつ」「どこで」「誰と」「何をするのか」といった具体的な計画を対象者と相談のうえ確定していきます。（運動器の機能向上プログラム実施計画 参考様式4 89頁、記入例 90頁）

計画案は、内容、スケジュール、効果、リスク、緊急時の対応について対象者にわかりやすく説明し、同意を得て計画として完成させます。

なお、集団で事業を実施する際には、事前アセスメントにより対象者の体力水準を把握し、集団のうち最も体力水準の低い方でも実施可能なよう内容を選択することが重要ですが、同時に対象者のそれぞれが適切なレベルで運動ができるよう、運動の負荷量（強度）、運動量、運動の頻度等を調整することも必要です。

4 提供するプログラムの構成

運動プログラムを提供する際には、参加者自身が運動の効果、実施上の留意点を理解した上で、積極的に取り組み、継続できるような支援が必要です。

そのため、初回は、運動の効果、実施上の留意点等を理解してもらいます。それ以降は、「わたしの1週間記録表（参考様式10 98頁）」等を活用し、対象者自身が具体的計画に対する実施状況を記録・自己評価し、それをもとに指導者と対象者が目標達成に向けた課題の解決を共に考えるようにします。

本プログラムでは、集団で事業が実施しやすく、高齢者が日常生活の中に取り入れ、生活の一部として定着できる運動内容とした「標準的運動メニュー」と、対象者にあわせて選択し実施できる運動内容とした「部位別目的別運動メニュー」を掲載しています。対象者の状況に応じて「標準的運動メニュー」に「部位別目的別運動メニュー」から選択、追加するなどして活用してください。

なお、運動開始前は、必ず健康状態を確認し記録しておきます（健康管理表参考様式5 91頁）。

【第1回 運動器の機能向上に係る初回指導内容】

ねらい

「運動器の機能向上」に関する基礎的な知識を提供し、運動の効果と実施時の注意点について理解してもらい、運動器の機能向上への意欲を促します。

資料等

「生き活き元気体操」リーフレット（参考資料 109頁）

ポイント

1 運動の効果

高齢者に、「筋力運動・バランス運動」・柔軟性運動（ストレッチング）等の運動を自分のできる範囲で行っていくことによって、運動能力向上だけでなく、基礎代謝の向上、転倒予防等の効果が期待できる。」ことを理解してもらうことが重要です。

具体的には次の事項を理解してもらいます。

(1) 「筋力運動」は、筋力が強くなることで身の回りのことが自分でできるようになり、自立性が高まること。

また、基礎代謝の向上、体重や血糖値を安定化させる働きがあり、骨粗鬆症予防の効果も期待できること。

(2) 「バランス運動」は、下肢体幹の筋力を増やし身体の安定性を高め、転倒を防ぐ手助けになること。

転倒により骨折などの怪我をし、身の回りの自分でできていたことができなくなる方や、転倒がきっかけで要介護状態になる方が多くいること。

(3) 「柔軟性運動（ストレッチング）」は、筋肉などの組織が伸ばされ、体の柔軟性が保たれることで、自立性の向上や転倒予防につながること。

2 運動実施時の注意点

運動を安全かつ効果的に実施するため、参加者には、全ての運動において次のような注意が必要であることを事前に伝えることが重要です。

(1) 息を止めないこと。

運動中に呼吸を止めると血圧の急激な上昇を招くおそれがあること。『1. 2. 3. 4・・・』と声を出して数えると息をとめなくてすむこと。

(2) 運動中に頸や腰、腕（肩・肘・手首の関節）、脚（股・膝・足首の関節）に痛みがある時は無理に行わないこと。

- 運動を控えるか、痛みのでない範囲で行うこと。
- (3) 反動をつけないようにゆっくり行うこと。反動をつけたり早くやると怪我をする可能性が高くなること。
また、運動の効果も少なくなること。
 - (4) やりすぎないようにすること。
 - (5) 楽にできる回数で行うこと。5～10回が目安であること。
 - (6) 体調が優れないときは、実施しないこと。
運動中、体調が優れなくなったら運動を中止し、すぐにスタッフに声をかけること。
 - (7) 体を動かすと体内の水分が失われるので、運動の前後には必ず水分補給をすること。
 - (8) 運動直前の食事は避けること。

【第2回以降 標準的運動メニュー】

ねらい

高齢者本人が運動器の機能向上の必要性を理解した上で、無理のない運動を安全にできるようにし、実生活の中で自主的に取り組めるようにします。

「標準的運動メニュー」は、①高齢者の生活の質を高めるという視点と②高齢者が自宅で自主的に取り組めるという視点に立って体の各部位の運動をバランスよく組み合わせました。

資料等

「生き生き元気体操」リーフレット（参考資料 109頁）

ポイント

1 標準的運動メニュー

標準的運動メニューは、様々な運動から次のような視点でいくつかのメニューを選択しました。

また、運動開始前の健康状態チェックを含め概ね1時間程度でメニューをこなせることを目安として作成しました。

- (1) 高齢者の生活の質を高めるという視点から、外出しやすく活動範囲がひろがるよう、転倒防止につながる、バランス運動を中心としたもの。
- (2) 家に帰ってからも自分自身でできるよう、運動方法を正しく理解でき、安全に実施できるもの。
- (3) 一般高齢者、特定高齢者それぞれに集団の事業実施で対応できるもの。
- (4) 座位から立位の状態での運動へと、スムーズに移行できるようにすること。
- (5) 体の部位別（上肢、頸体幹、下肢）の運動をバランスよく取り入れるようにすること。

【標準的運動メニュー一覧】

それぞれ、筋力、柔軟性、バランスの視点から運動効果を期待できる順に◎○で示してあります。また、負荷の方法についても付記しました。

なお、運動の最初と最後に深呼吸等を行ってください。

順番	内容	肢位	部位	筋力	柔軟性	バランス	負荷
深呼吸							
1	首をゆっくり回す	座位	頸部		◎		
2	両手を組んで上げる	座位	上肢	○	◎		手首に錘
3	手を頭の後ろへ当て肘を後ろへ	座位	上肢	○	◎		
4	体を左右へ ※両肩を水平にしたままでおしりを交互に浮かせる	座位	体幹	◎	○	◎	足を上げる
5	手を反対の足首へ	座位	体幹		◎		
6	両手を椅子の横淵へ	座位	体幹		◎		
7	遠くへ手を伸ばす	座位	体幹		○	◎	
8	指の曲げ伸ばし	座位	上肢	○	◎		
9	爪先を上げる 踵を上げる	座位	下肢	◎			爪先の場合 足の甲、踵の場合膝に錘
10	足を上げる	座位	下肢		◎	○	
11	膝を伸ばす	座位	下肢	◎		○	足首に錘
12	足を横に広げる	立位	下肢	◎	○	◎	足首に錘
13	足を前へ、後ろへ交叉する	立位	下肢		○	◎	
14	足を一歩出し腰を沈める	立位	下肢	◎	◎	◎	
15	片足立ち	立位	下肢	◎		◎	足首に錘
16	リズムにのって足ふみ	立位	下肢			◎	足首に錘
深呼吸							

具体的な運動方法は、次頁以降の通りです。

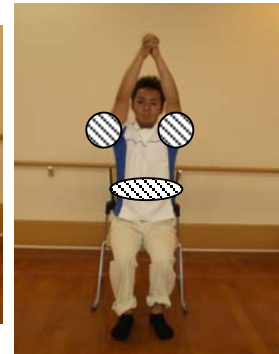
なお、意識する筋肉の部分を網掛けで示しています。

1：首をゆっくりまわす



- ・ ゆっくりと首を左右交互にまわす

2：両手を組んで上げる



- ・ 指を組んで、肘をまっすぐ前に伸ばす。
- ・ 腕が耳に付くように上げる（脇をできるだけ広げない）。

3：手を頭の後ろへ当て、肘を後ろへ

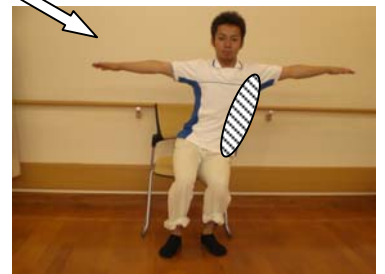
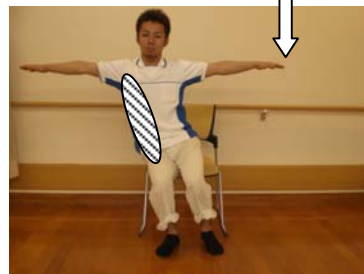


体を後ろにそらすようにしながら、
胸を開くように肘を引く。

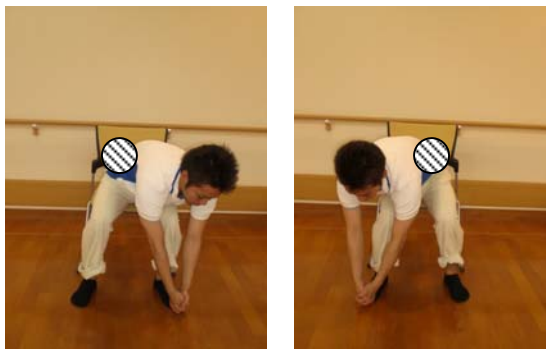
4：体を左右に



- ・ 両手両肩が水平のまま左右へ。
- ・ 反対の臀部が上がってもよい。

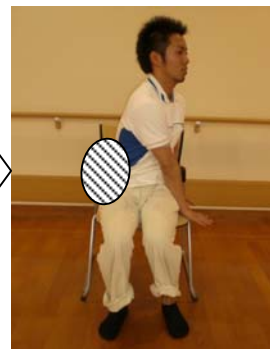


5：手を反対の足首へ



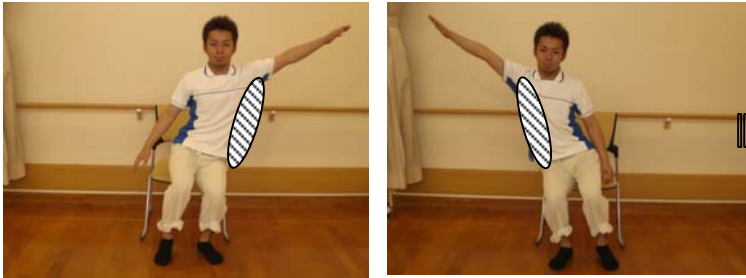
- ・ 踵は上げないで行う
- ・ ゆっくり息をはくように。

6：両手を椅子の横ふちへ



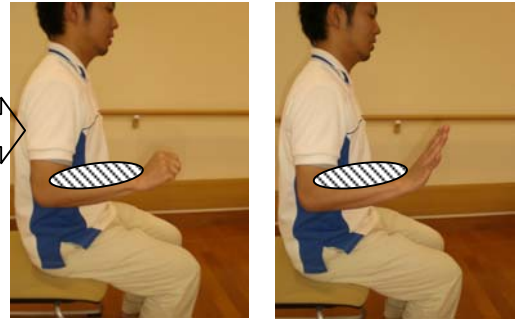
- ・ 臀部を浮かさないように

7：遠くへ手を伸ばす



- ・横腹を伸ばすように大きく横上へ手を伸ばす。
- ・臀部は上がっても構わない。
- ・反対の手で椅子をつかまないで。

8：指の曲げ伸ばし



- ・ある程度力を入れて行う。

9：爪先を上げる、踵を上げる



- ・爪先はしっかりと上げる。踵は浮かさない。
- ・爪先で床をける力でしっかりと踵を上げる。つま先は浮かさない。

10：足を上げる。



- ・両手で膝を胸に持ってくるように行う。
 - ・あまり力まないで。
- ※股関節の手術をした事がある人は、無理のない範囲で。

11：膝を伸ばす



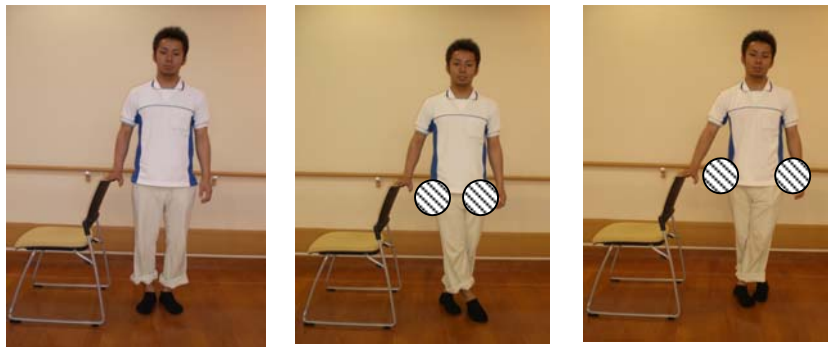
- ・足首を返したままで膝をまっすぐに伸ばす。
- ・できるだけ腰を丸めないで行う。

12：足を横に広げる

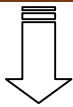


- ・胸は垂直のまま足を横に開く。
- ・腰がまわったり、足が前や後ろに行かないように行う。

13：足を前へ、後ろへ交叉する



- ・交叉させた足の裏は床に全面をつける。
- ・交叉が無理なら、爪先の前に踵がくる程度でもよい。
- ・バランスを崩しやすいので、必ず椅子に手を当てて行う。



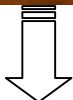
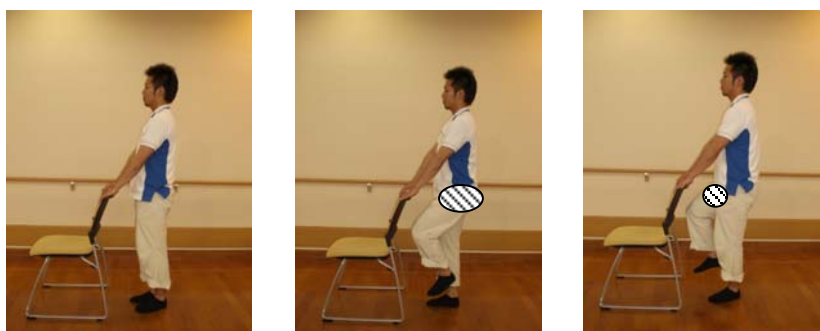
14：足を一步出し、腰を沈める



- ・ゆっくりと、両方の膝を同時に曲げていく。
- ・後ろの足の踵は上がってもよい。



15：片足立ち



16：リズムにのってあしぶみ（動きは、15と同じ）

- ・膝を持ち上げるように行う。

この1～16までの運動を、通所により集団で提供し、週1回3ヶ月間継続することを想定していますが、対象者の状況、プログラム進行状況に合わせて、椅子を使った運動から立位での運動に変えたり、運動の回数を増やしたり、錘をつける等、運動強度を暫時増加させることが必要です。

運動強度を増加させる目安として自覚（主観）的運動強度（Borg 指数）等を活用するほか、【部位別目的別個別運動メニュー】を参考に適宜メニューを入れ替えて実施して下さい。

また、概ね1ヶ月に1回は、対象者の目標達成状況、運動器の機能状況等を確認し計画の見直しを行ってください。

【自覚（主観）的運動強度（Borg 指数）】

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	

運動強度の指標の一つで、運動を行っているときに感じる負担（感覚的なきつさ）を、6から20までの数字を用いてあらわす方法です。

一通りの運動が終わった段階で確認します。

健康づくりにとって理想的な自覚（主観）的運動強度は「11：楽である」～「13：ややきつい」と感じる程度の設定になります。

自覚（主観）的運動強度を利用することによって、オーバーワークを防いだり、逆に運動強度が弱すぎて効率的に効果が発揮できないということを防止することも可能です。

【部位別目的別個別運動メニュー】

対象者の状況に合わせて選択できるように、椅子を使った運動を基本とし様々な運動メニューを参考提示します。

それぞれ、筋肉・柔軟性・バランスの視点から、運動効果の期待できる順に◎○△で示してあります。

また、負荷の方法についても付記しました。

内容		肢位	部位	筋力	柔軟性	バランス	負荷
上肢	① 両手を組んで上げる	座位	上肢	○	◎		手首に錘
	② 肩を回す	座位	上肢	○	◎		
	③ 肘を直角に曲げ手のひらを回す	座位	上肢	○	◎		手首に錘
	④ 手首を上下に	座位	上肢	○	◎		錘を持つ
	⑤ 手首を親指・小指側へ	座位	上肢	○	◎		
	⑥ 指の曲げ伸ばし	座位	上肢	○	◎		
	⑦ 手を横から上げる ※手のひらを上に向けるようにしながら上げていく	座位	上肢	○	◎		手首に錘
	⑧ 手を腰に当て肘を後ろへ	座位	上肢	○	◎		
	⑨ 手を頭の後ろへ当て肘を後ろへ	座位	上肢	○	◎		
	⑩ 胸の前で両手のひらを押しあう	座位	上肢	◎			
	⑪ 手を反対の膝から上へ上げる	座位	上肢	◎	○		手首に錘
	⑫ 手で壁に寄りかかり押す	立位	上肢	◎			
頸体幹	① 首を真横に向ける	座位	頸部		◎		頬に手
	② 首を上下に向ける	座位	頸部		◎		顎に手
	③ 首をゆっくり回す	座位	頸部		◎		
	④ 体を左右へ ※両肩を水平にしたまま	座位	体幹	△	○	◎	足を上げる
	⑤ おしりを交互に浮かせる	座位	体幹	◎	○	◎	足を上げる
	⑥ 遠くへ手を伸ばす	座位	体幹		○	◎	
	⑦ 体を左右へ回す	座位	体幹		◎		
	⑧ 手を反対の足首へ	座位	体幹		◎		
	⑨ 両手を椅子の横淵へ	座位	体幹		◎		
	⑩ 体を後ろへ倒し両足を上げる	座位	体幹	◎	○	◎	足首に錘

内容		肢位	部位	筋力	柔軟性	バランス	負荷	
下肢	①	両足の踵を浮かしてつま先立ち	立位	下肢	◎		◎	
	②	一歩前へ	立位	下肢			◎	
	③	足を前へ交叉	立位	下肢		○	◎	
	④	足を後ろへ交叉 ※③と同様	立位	下肢		○	◎	
	⑤	腰を左右に振る	立位	下肢	○	○	◎	
	⑥	リズムにのって足ふみ	立位	下肢			◎	足首に錘
	⑦	片足立ち ※⑥と同様	立位	下肢	◎		◎	足首に錘
	⑧	横歩き	立位	下肢		○	◎	足首に錘
	⑨	足振り	立位	下肢	○	○	◎	足首に錘
	⑩	後ろ歩き	立位	下肢	○	○	◎	足首に錘
	⑪	足首を回す ※自分の手で足首を回す	座位	下肢		◎		
	⑫	足の指を曲げ伸ばし ※⑪と同様の姿勢で足の指を自分で曲げ伸ばしする	座位	下肢		◎		
	⑬	足を上げる	座位	下肢		◎	○	
	⑭	爪先を上げる	座位	下肢	◎			足の甲に錘
	⑮	踵を上げる	座位	下肢	◎			膝の上に錘
	⑯	膝を伸ばす	座位	下肢	◎		○	足首に錘
	⑰	足の指でタオルを手繰り寄せる	座位	下肢	◎	○		
	⑱	足を横に広げる	立位	下肢	◎	○	◎	足首に錘
	⑲	足を後ろへ上げる	立位	下肢	◎	○	◎	足首に錘
	⑳	足を一歩出し腰を沈める	立位	下肢	◎	◎	◎	

※下肢の運動は、体幹の活動も同時に求めているものが多い

具体的な運動方法は、次頁以降の通りです。

上肢の運動

①	肢位	部位	筋力	柔軟性	バランス	負荷
両手を組んで上げる	坐位	上肢	○	◎		手首に錘



- ・指を組んで、肘をまっすぐ前に伸ばす。
- ・腕が耳に付くように上げる（脇をできるだけ広げない）

②	肢位	部位	筋力	柔軟性	バランス	負荷
肩を回す	坐位	上肢	○	◎		



- ・腕を体の横に水平に上げ肘を曲げる。手のひらは下を向く。
- ・前腕が垂直になるように腕を回す。姿勢は一定で、肘の高さを変えないように。

③	肢位	部位	筋力	柔軟性	バランス	負荷
肘を直角に曲げ手のひらを回す	坐位	上肢	○	◎		手首に錘



- ・肘を横腹につけ手を前に出す。

④	肢位	部位	筋力	柔軟性	バランス	負荷
手首を上下に	坐位	上肢	○	◎		錘を持つ



- ・前腕の高さを変えずに、手首だけを動かす。

⑤	肢位	部位	筋力	柔軟性	バランス	負荷
手首を親指・小指側へ	坐位	上肢	○	◎		



・前腕の高さを変えずに、手首だけを動かす。

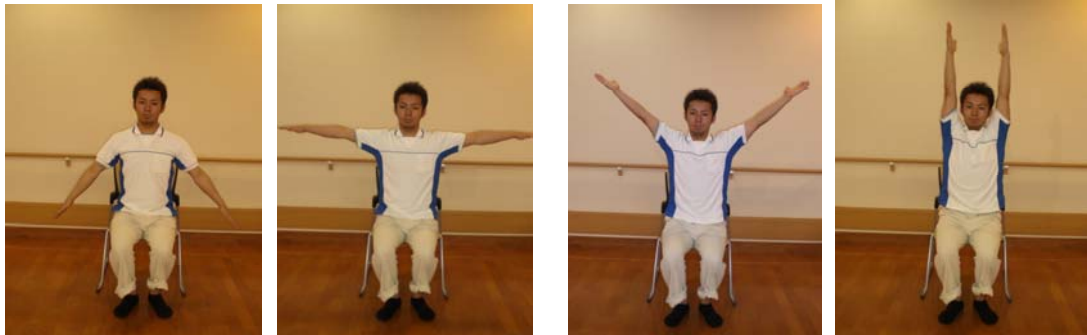
⑥	肢位	部位	筋力	柔軟性	バランス	負荷
指の曲げ伸ばし	坐位	上肢	○	◎		



・ある程度力を入れて行う。

⑦	肢位	部位	筋力	柔軟性	バランス	負荷
手を横から上げる	坐位	上肢	○	◎		手首に錘

※手のひらを上に向けるようにしながら上げていく



・肘は伸ばしたまま。水平になったところで手のひらを上に向ける。

⑧	肢位	部位	筋力	柔軟性	バランス	負荷
手を腰に当て肘を後ろへ	坐位	上肢	○	◎		



・体を後ろにそらすようにしながら、胸を開くように肘を引く。

⑨	肢位	部位	筋力	柔軟性	バランス	負荷
手を頭の後ろへ当て肘を後ろへ	坐位	上肢	○	◎		



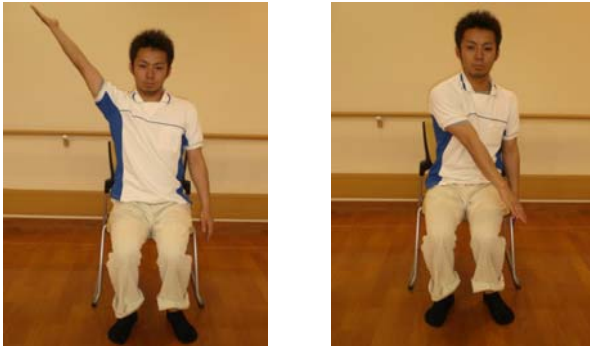
- ・体を後ろにそらすようにしながら、胸を開くように肘を引く。

⑩	肢位	部位	筋力	柔軟性	バランス	負荷
胸の前で両手のひらを押しあう	坐位	上肢	◎			



- ・前腕は水平にし、胸の中心で手のひら同士で押し合う。ある程度力を入れて。

⑪	肢位	部位	筋力	柔軟性	バランス	負荷
手を反対の膝から上へ上げる	坐位	上肢	◎	○		手首に鈍



- ・手のひらが上を向くように上げていく。

⑫	肢位	部位	筋力	柔軟性	バランス	負荷
手で壁に寄りかかり押し	立位	上肢	◎			



- ・真っ直ぐに立って両手がつく位置からはじめる。
- ・踵は上がってもいいが、無理はしないように。

頸体幹の動き

①	肢位	部位	筋力	柔軟性	バランス	負荷
首を真横に向ける	坐位	頸部		◎		頬に手



- ・できるだけ首を真っ直ぐに伸ばした形からはじめる。

②	肢位	部位	筋力	柔軟性	バランス	負荷
首を上下へ向ける	坐位	頸部		◎		顎に手



- ・絶対に勢いをつけなくて行う。

③	肢位	部位	筋力	柔軟性	バランス	負荷
首をゆっくり回す	坐位	頸部		◎		



④	肢位	部位	筋力	柔軟性	バランス	負荷
体を左右へ	坐位	体幹	△	○	◎	足を上げる



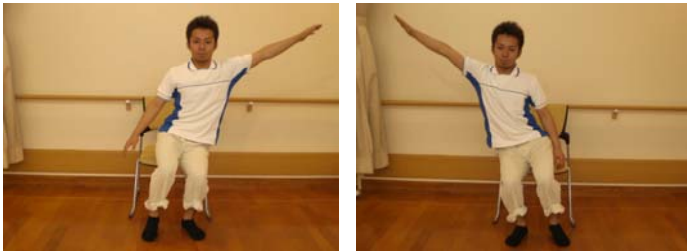
- ・両手両肩が水平のまま左右へ移動する。
- ・反対の殿部が上がってもよい。

⑤	肢位	部位	筋力	柔軟性	バランス	負荷
おしりを交互に浮かせる	坐位	体幹	◎	○	◎	足を上げる



- ・胸を傾けず、殿部を大きく上げる。

⑥	肢位	部位	筋力	柔軟性	バランス	負荷
遠くへ手を伸ばす	坐位	体幹		○	◎	



- ・横腹を伸ばすように大きく横上へ手を伸ばす。
- ・殿部は上がっても構わない。
- ・反対の手で椅子をつかまないで。

⑦	肢位	部位	筋力	柔軟性	バランス	負荷
体を左右へ回す	坐位	体幹		◎		



- ・体は垂直のまま、組んだ手は上げ下げしないように。

⑧	肢位	部位	筋力	柔軟性	バランス	負荷
手を反対の足首へ	坐位	体幹		◎		



- ・踵は上げないで行う。
- ・ゆっくり息をはくように。

⑨	肢位	部位	筋力	柔軟性	バランス	負荷
両手を椅子の横淵へ	坐位	体幹		◎		



・殿部を浮かさないように。

⑩	肢位	部位	筋力	柔軟性	バランス	負荷
体を後ろへ倒し両足を上げる	坐位	体幹	◎	○	◎	足首に錘



・骨盤から胸は真っ直ぐのままで行う。

下肢の運動

- 椅子を使う場合、あまり椅子に寄りかからないで行う。
- 下肢の運動は体幹の活動も同時に求めているものが多い。

①	肢位	部位	筋力	柔軟性	バランス	負荷
両足の踵を浮かしてつま先立ち	立位	下肢	◎		◎	



- ・踵がしっかりと床から浮くように。
- ・膝は伸ばしたままで行う。

②	肢位	部位	筋力	柔軟性	バランス	負荷
一歩前へ	立位	下肢			◎	



- ・ゆっくりと。

③	肢位	部位	筋力	柔軟性	バランス	負荷
足を前へ交叉	立位	下肢		○	◎	



- ・交差させた足の裏は床に全面をつける。
- ・交叉が無理なら、爪先の前に踵が来る程度でもよい。
- ・バランスを崩しやすいので、必ず椅子に手を当てて行う。

④	肢位	部位	筋力	柔軟性	バランス	負荷
足を後ろへ交叉	立位	下肢		○	◎	

※③と同様

⑤	肢位	部位	筋力	柔軟性	バランス	負荷
腰を左右に振る	立位	下肢	○	○	◎	



- ・両肩を結んだ線が傾くように行う。

⑥	肢位	部位	筋力	柔軟性	バランス	負荷
リズムにのって足ふみ	立位	下肢			◎	足首に錘



- ・膝を持ち上げるように行う。

⑦	肢位	部位	筋力	柔軟性	バランス	負荷
片足立ち	立位	下肢	◎		◎	足首に錘

※⑥と同様

⑧	肢位	部位	筋力	柔軟性	バランス	負荷
横歩き	立位	下肢		○	◎	足首に錘



- ・あまり体を傾けないで行う。

⑨	肢位	部位	筋力	柔軟性	バランス	負荷
足振り	立位	下肢	○	○	◎	足首に錘



- ・膝も動くようにある程度大きめに振る。
- ・支える側の膝は軽く曲げてもいいが、体はできるだけ傾けないで行う。

⑩	肢位	部位	筋力	柔軟性	バランス	負荷
後ろ歩き	立位	下肢	○	○	◎	足首に錘



- ・体を真っ直ぐにしたまま行う。

⑪	肢位	部位	筋力	柔軟性	バランス	負荷
足首を回す	坐位	下肢		◎		



- ・自分の手で足首を回す
- ・ゆっくり大きく行う。

⑫	肢位	部位	筋力	柔軟性	バランス	負荷
足の指を曲げ伸ばし	坐位	下肢		◎		

⑪と同様の姿勢で足の指を自分で曲げ伸ばしする

⑬	肢位	部位	筋力	柔軟性	バランス	負荷
足を上げる	坐位	下肢		◎	○	



- ・両手で膝を胸に持ってくるように行う。
 - ・あまり力まないで。
- ※股関節の手術した事がある人は無理のない範囲で。

⑭	肢位	部位	筋力	柔軟性	バランス	負荷
爪先を上げる	坐位	下肢	◎			足の甲に錘



- ・しっかりと上げる。踵は浮かさない。

⑮	肢位	部位	筋力	柔軟性	バランス	負荷
踵を上げる	坐位	下肢	◎			膝の上に錘



- ・爪先で床をける力でしっかりと踵を上げる。つま先は浮かさない。

⑯	肢位	部位	筋力	柔軟性	バランス	負荷
膝を伸ばす	坐位	下肢	◎		○	足首に錘



- ・足首を返したままで膝を真っ直ぐに伸ばす。
- ・できるだけ腰を丸めないで行う。

⑰	肢位	部位	筋力	柔軟性	バランス	負荷
足の指でタオルを手繰り寄せる	坐位	下肢	◎	○		



- ・踵はつけたままでおこなう。

⑱	肢位	部位	筋力	柔軟性	バランス	負荷
足を横へ広げる	立位	下肢	◎	○	◎	足首に錘



- ・胸は垂直のまま足を横に開く。
- ・腰が回ったり、足が前や後ろに行かないように行う。

⑲	肢位	部位	筋力	柔軟性	バランス	負荷
足を後ろへ上げる	立位	下肢	◎	○	◎	足首に錘



- ・体は真っ直ぐのままで行う。膝は伸ばしたまま。

⑳	肢位	部位	筋力	柔軟性	バランス	負荷
足を一步出し腰を沈める	立位	下肢	◎	◎	◎	



- ・ゆっくりと、両方の膝を同時に曲げていく。
- ・後ろの足の踵は上がってもいい。

5 事後アセスメント・効果の評価

個別サービス計画に基づくプログラム終了時に、事後アセスメント（事後アセスメント表（本人記入）参考様式6 93頁）を行います。内容はプログラム実施時に行った事前アセスメントと同じです。

事前・事後のアセスメント結果を比較し、プランの妥当性を検討した上で目標達成状況と客観的な運動器の機能向上の評価を行い、プログラムを継続するか終了するかの判断を行います。

なお、終了した場合であっても定期的にフォローアップを行い、運動器の機能低下に起因する生活機能の低下が再び出現していないか継続的に評価していくことが重要です。そのため、一般高齢者施策や地域での健康増進活動の一環として対象者自身が主体的継続的に参加していけるような地域での環境づくりを進めます。