

# デイサービスのプログラム

午前の部と午後の部に分かれた約3時間のプログラムです。

グッドタイムクラブ  
宮島

午前の部(9:00~12:15)		
		送迎
9:00		運動前の体調チェック
9:30	9:20 ~9:50	ウォーミングアップ (準備体操)
10:00	9:50 ~11:20	トレーニング ・筋力トレーニング ・有酸素運動
10:30		・リラクスマシン
11:00		
11:30	11:20 ~11:50	クールダウン (整理体操)
12:00	11:50 ~12:15	運動後の体調チェック
12:30		送迎

午後の部(13:30~16:45)		
		送迎
13:30		運動前の体調チェック
14:00	13:50 ~14:20	ウォーミングアップ (準備体操)
14:30	14:20 ~15:50	トレーニング ・筋力トレーニング ・有酸素運動
15:00		・リラクスマシン
15:30		
16:00	15:50 ~16:20	クールダウン (整理体操)
16:30	16:20 ~16:45	運動後の体調チェック
17:00		送迎

# 運動の流れについて

## 1. 運動前の体調チェック

問診と血圧・脈拍を測定し運動が出来るかどうかを判断します。

## 2. ウォーミングアップ（準備体操）

運動を始める前に関節・筋肉の動きを良くして、運動中にケガをしないように皆様全員で準備体操を行います。

### ●スタティックストレッチ

身体を静止した状態で反動を使わず、ゆっくりと筋肉を伸ばしていく運動

### ●ダイナミックストレッチ

関節を色々な方向に動かしながら、可動域を広げていく運動

### ●チューブ運動

ゴムの抵抗を利用して筋肉を使っていく運動

### ●バランス運動

重心移動しながら体を動かし、バランス感覚や敏捷性を高める運動

## 3. マシントレーニング・有酸素運動・リラクスマシン

日常生活で使いきれていない筋肉がある事で姿勢が悪くなり、関節の痛み・歩行時のつまずきや転倒が起こります。また、身体を動かしていない事で、血液の循環不良、体力・免疫力の低下などが起こります。

日常生活に支障をきたさず元気に楽しく生活していくために、トレーニングマシンなどを使って関節や筋肉を動かしていきます。

## ●マシントレーニングにはこんな効果が...（一例）

転倒の予防	座る・立つが楽になる
関節痛の予防と軽減	歩行時のバランスが良くなる
むくみの解消	筋力がつく
便秘の解消	など

## ●有酸素運動にはこんな効果が...

血液の循環が良くなる	スタミナがつく
冷え性が改善される	など

## ●リラクスマシンにはこんな効果が...

筋肉、関節をほぐす	血行が良くなる
全身のストレスをやわらげる	など

## 4. クールダウン（整理体操）

運動の疲れを次の日に持ち越さないために、皆様全員でストレッチを中心とした整理体操を行います。

## 5. 運動後の体調チェック

全ての運動が終了した後に血圧・脈拍を測定し、運動前と運動後の変化の有無を確認します。当日測定した血圧・脈拍は連絡帳に記入してお渡しします。

# 運動メニューの内容について

## 《事前評価》

安全に運動をすすめて頂くために、身体機能評価と体力測定を行い、関節可動域・関節痛の有無・姿勢の崩れ具合・筋力・柔軟性・バランス能力などを見て運動プログラムを作成します。

この結果を元に、運動効果を上げていくための目標を設定します。

## 《事後評価》

ご利用初回日に体力測定を実施し、その後、3ヶ月ごとに体力測定を行います。前回の結果と比較し、運動効果が得られているか、目標は達成されているかを評価していきます。

この評価を元に、運動プログラムの見直しを行っていきます。

機能訓練指導員を中心として個別のプログラムを作成しますので、筋力の弱い方でも安心して運動していただけます。

最後に、運動の効果はすぐに現れるものではありません。

継続して行うことで、まずは今の体力の維持から、次のステップで向上を目指していきましょう。

安全に  
楽しく  
効果的に

} 運動していくことで、身体に変化は現れてきます。

# 各マシンの運動効果について

## 1. 筋力トレーニング

### ①チェストプレス（胸）

- 床やベッド、椅子などから、手をついて立ち上がるのが楽になる
- 背中が丸まった状態の不良姿勢の改善
- 呼吸がしやすくなる

### ②シーテッド・ロー（背中）

- 肩甲骨の動きが良くなり、腕を持ち上げるのが楽になる
- 肩こりの解消
- 背中が丸まった状態の不良姿勢の改善
- 呼吸がしやすくなる

### ③レッグカール（太もも後）、④レッグエクステンション（太もも前、膝上）

- 階段の上り下りが楽になる
- 椅子に座ったり、立ったりが楽になる
- 膝関節への負担軽減
- 腰痛の解消と予防

### ⑤レッグプレス（太もも前）

- 自分の体をしっかり支えることが出来る
- 歩行が楽になり、歩行時のバランスが良くなる
- 脚が上がるようになり、物をまたぐことが楽になる
- 腰痛の解消と予防

## ⑥アダクション・アブダクション（内もも・お尻外側）

- ・尿失禁、尿もれの改善と予防
- ・歩行が楽になる
- ・膝関節の負担軽減

## 2. 有酸素運動

### ⑧エアロバイク、歩行訓練

- ・スタミナがつく
- ・心肺機能の向上
- ・血流が良くなる
- ・生活習慣病の改善と予防

## 3. リラックスマシン

### ⑦ぶるぶるマシン（パーフェクトボディ）

- ・足の筋肉、関節をほぐす

### ⑨モタサイズ

- ・全身のストレスをやわらげる
- ・足首の関節の柔軟性を高める

### ⑩ソラーチ

- ・足全体をもみほぐす

### ⑪フットライト

- ・血行が良くなる
- ・足を温める