

各専門部会指針

〔 1 運動機能部会 〕

運動機能部会

1. 目的

これまで足腰の衰えは、歳のせいだから仕方ないと思われてきました。しかし、最近の研究で、歳のせいだから仕方がないと思われてきたことの多くは、生活が不活発で起こることが分かってきました。また、運動機能と自立して生活する能力との関係がはっきりしてきました。運動機能を高めるといっても、運動機能には筋力、バランス、柔軟性、敏捷性など種類があります。中でも筋力は、適切なトレーニングを行えば効果が見えやすく、同時に柔軟性やバランス能力まで向上することがわかっています。

一方で、介護予防は対象者の意欲がなければ成り立たません。その意欲をひきだす鍵として対象者のニーズが重要と考えます。東京都社会福祉協議会のアンケート調査では、軽度者が「使ってみたいサービス」を聞くと、「仲間のところや行きたいところに気軽にに行ける移動手段」「気軽に立ち寄り、仲間と一緒に過ごせる場所」「普段の話し相手や趣味の活動の相手」など外出や交流の場を望んでいると報告されています。このような対象者のニーズと運動機能向上プログラムを有効につないでいくことを目的に作成しました。

2. 対象者が主体的に参加できる様式の紹介

運動活発度評価

体力測定記録用紙(評価・モニタリング)

運動器の機能向上プログラム実施計画書

安全に実施するために～健康チェックの考え方～

地域包括支援センター等への報告書・二次予防事業対象者体力測定評価基準表

3. 実施におけるポイント

運動機能評価のデータから何を読み取るか・その実施上の留意点

運動器の機能向上プログラムの実施方法の紹介・実施におけるポイント

4. セルフケアプログラム

長続きのポイント

環境を整える 靴やウエアをそろえる 外出時は歩きやすい靴をはく

足に良い靴: 足の指の付け根の所で曲がるもの、踵をしっかりおおうもの、甲の部分が長いものが良い

目につきやすい場所に計画や記録を貼っておく 仲間をつくって一緒に行く

記録をつける いつ、どこで、だれと行ったか どのような状況だったか

実施計画を自分で立てる

いつ、どこで、誰と、どれくらい行くか決める(できそうな内容)

自己評価する

ちょっと不便に暮らしてみる

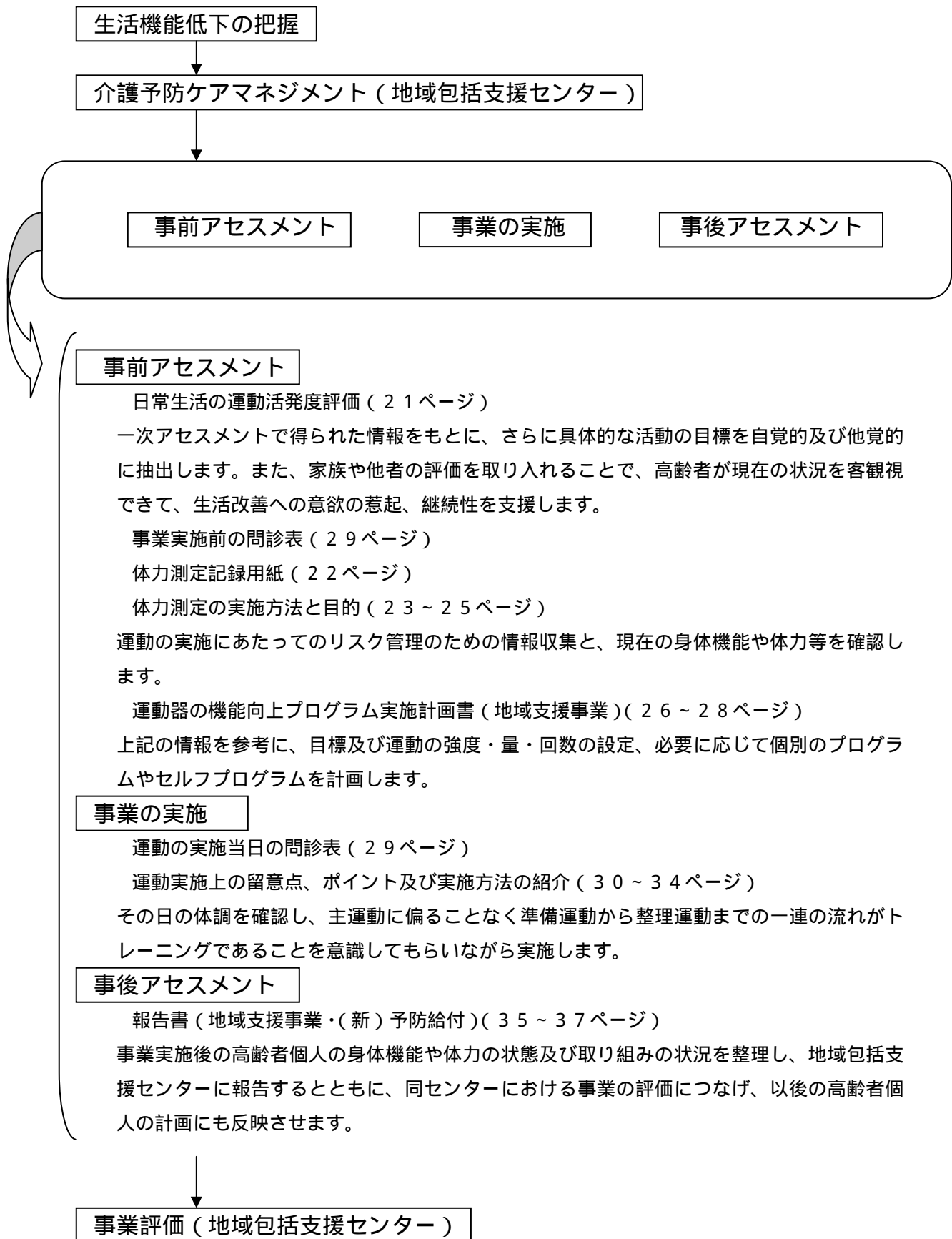
内容や方法については専門家や医師の意見を聞いてから始めること

背もたれにもたれないで座る 少し低めの椅子を使う テレビのリモコンは使わない

いつもより大きく腕をふって大またに歩く よく使うものを遠めに置く お尻で移動・膝歩き

お鍋や本などを持って膝の屈伸 バランスよく筋肉が働くような動作を習い実践してみる

運動器の機能向上事業の流れと各種様式



日常生活の運動活発度評価（太字は基本チェックリストの項目）：具体的な課題を自己チェック

課題	項目	本人	家族又は第三者
移動	屋内を何も持たずに歩く	する・しない	する・しない
	屋内を軽いもの（食器、衣類、本など）を持って歩く	する・しない	する・しない
	畳や床に座ったり、寝そべる	する・しない	する・しない
	しゃがむ動作をする	する・しない	する・しない
	何も持たずに椅子や便器の立ち座りをする	する・しない	する・しない
	立ち仕事を20分以上行う	する・しない	する・しない
	15分くらい連続して歩行する	する・しない	する・しない
	階段を手すりや壁をつたわずに昇る	する・しない	する・しない
	雑踏や交通渋滞があっても移動する	する・しない	する・しない
	バスや電車で一人で乗る	する・しない	する・しない
自転車に乗る	する・しない	する・しない	
週3回以上、運動する（歩行も含む）	する・しない	する・しない	
A D L	洗身、タオルで拭く	する・しない	する・しない
	頭髪の手入れをする	する・しない	する・しない
	爪きりをする	する・しない	する・しない
	着替えをする	する・しない	する・しない
I A D L	調理をする（簡単なもの、手のこんだもの）	する・しない	する・しない
	掃除機を使う	する・しない	する・しない
	掃き掃除をする	する・しない	する・しない
	床の拭き掃除をする	する・しない	する・しない
	洗濯物を干す	する・しない	する・しない
	トイレの掃除ができる	する・しない	する・しない
	浴室の掃除ができる	する・しない	する・しない
	ごみ捨てを行う	する・しない	する・しない
	電球の取替えや灯油を入れるなど家庭内の器具の手入れをする	する・しない	する・しない
	庭の手入れや動物の世話をする	する・しない	する・しない
行きたいところへ買い物に行く（ものを持って）	する・しない	する・しない	
銀行や郵便局などへ行く	する・しない	する・しない	
生 き が い	自治会や地域の活動に参加する	する・しない	する・しない
	旅行に行く	する・しない	する・しない
	家族に頼りにされていること（役割）がある	する・しない	する・しない
	賃金をもらって仕事をする	する・しない	する・しない
	ボランティアや奉仕活動を行う	する・しない	する・しない
	結婚式や葬式などに出席する	する・しない	する・しない

具体的な「生活の目標」があれば をつける（課題に気づいてないこともある）
必ずしも、この評価項目にこだわらなくてよい。

体力測定記録用紙(評価・モニタリング)

氏名 _____ さん 年齢 _____ 歳

項目	初回(/)		1ヵ月目(/)		2ヵ月目(/)		3ヵ月目(/)	
	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目
血圧								
脈拍								
握力 (筋力)	右 kg	右 kg	右 kg	右 kg	右 kg	右 kg	右 kg	右 kg
	左 kg	左 kg	左 kg	左 kg	左 kg	左 kg	左 kg	左 kg
長座位体前屈 (柔軟性)	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
開眼片足立ち (静的バランス)	右 秒	右 秒	右 秒	右 秒	右 秒	右 秒	右 秒	右 秒
	左 秒	左 秒	左 秒	左 秒	左 秒	左 秒	左 秒	左 秒
つぎ足歩行10歩 (動的バランス)	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
5m最大歩行 (歩行能力)	秒	秒	秒	秒	秒	秒	秒	秒
特記								

握力

目的

全身の筋肉の強さがわかります

用意

握力計



腕が足に付く



肘を曲げる



方法

正しい例

悪い例

握力計を握りやすい幅に調節します（指がほぼ90度になるように調整します）

握力計の文字盤が外に向くように持ちます

まっすぐ腕を下げ、握力計が身体や衣類に触れないようにします

息を止めないよう、力いっぱい握り、握力を計ります。

長座位 体前屈



目的

全身の柔軟性がわかります

用意

ダンボール箱2個（コピー用紙の箱など）

平らなダンボール（2個の段ボール箱をつなぎます）

1m物差し（またはメジャー）

握らない



方法

親指の付根で押します



腰をしっかりと壁につけ、足を伸ばします

背中をまっすぐ伸ばし、肩を壁につけ、両膝をくっつけます

肩を壁につけたまま両腕を前へ伸ばし、測定者が装置を親指の付け根まで動かします

息を吐きながら、ダンボールを握らないよう前屈します

膝が曲がったり、膝が外に向いたり、ダンボールを指で前に押した場合には測定をし直します

左右の値の平均値を記録します



腰・肩を壁にしっかりと押しつけます



装置は握らない
親指の付け根で押す
膝が曲がらないよう

開眼 片足立ち

目的

身体のバランス能力と
足の筋肉の強さがわかります

用意

ストップウォッチ



方法

素足で立ち、両手を腰にあてます
片足を床から5cm程度持ち上げます
測定者はバランスを崩したときに、
即時に支えられるよう準備をしてください
最長を60秒とします
2回測定し、長いほうの時間を記録します

終了の条件

足同士は離す

立っている足の位置がずれる
手が腰から離れる
上げた足が、立っている足に触れる
上げた足が、床につく
2分間もちこたえる

つぎ足 歩行

目的

バランス能力がわかります

方法

前足のつま先に後ろ足のかかとをつけ、バランスをとりながら歩きます **床に線を引いておいてもよいでしょう**
両腕を広げたり、足元を見てふらつかないように歩き、体が大きく揺れる人は足を置く間隔を空けたり、**指導者がそばで補助し、歩けた歩数を計ります〔最大10歩〕**
バランス能力の訓練としても役立ちます

5(10)m 最大歩行

目的

歩行能力と足の筋肉の強さがわかります

方法

スタートとゴールにテープを貼ります
スタートの合図とともにストップウォッチを押します
どちらかの足がゴールテープを通過した時点までの時間を記録します
1/10秒まで測定し、1/10未満は切り捨てます
「できるだけ速く歩いてください」「決して走らないでください」等の声掛けをします

ワンポイントアドバイス

運動機能の評価は、あくまでもその年齢の参考値であり、本当に重要なのは、継続的な観察の中で個人を評価することです。また、高齢者はトレーナビリティが低いため、成績が向上することのみ執着するのではなく、維持されること、もしくは低下が少ないことに意義があることを念頭において指導してください。

その他の運動機能評価

6分間歩行

目的 歩行能力と全身持久力がわかります

方法 一周30m以上、または50m以上の折り返し直線路に、5mごとの目印を置きます
十分に準備運動をしたあと、スタートの合図とともに歩き始めます
普段歩いている速度で歩いてもらい、6分間の歩行距離を測ります

ファンクショナルリーチ

目的 バランス能力と上半身の柔軟性がわかります

方法 立位で両腕を前に上げ、床と平行に腕を前方へ伸ばします
バランスを崩すことなく前方へ手を伸ばすことができた位置を測定します
足先から手先までの（床に平行な）距離を測定します
足が前に出たり、壁に寄りかかったりした場合には測定しなめます

Timed Up & Go

目的 歩行能力と足の筋肉の強さがわかります

方法 椅子に深く腰をかけ、スタートの合図とともに、3m先に設置したコーンを回り
再び元の位置に戻り、腰をかけるまでの時間を測定します
1/10秒まで測定し、1/10未満は切り捨てます
2回測定し、記録の良いほうを結果とします
普段歩いている速度で歩いてもらいます

椅子の座り立ち

目的 歩行能力と足の筋肉の強さがわかります

用意 ストップウォッチ イス

方法 背筋を伸ばして椅子に座り、合図とともに「立つ」「座る」の動作を繰り返します
立つときには、しっかり膝を伸ばします座るときには、しっかりお尻をイスにつけます
10回目に座った時点までの時間を記録します

注意

強い膝痛・腰痛のある人には実施しないようにしましょう
測定前に、数回練習させるとよいでしょう



繰り返す



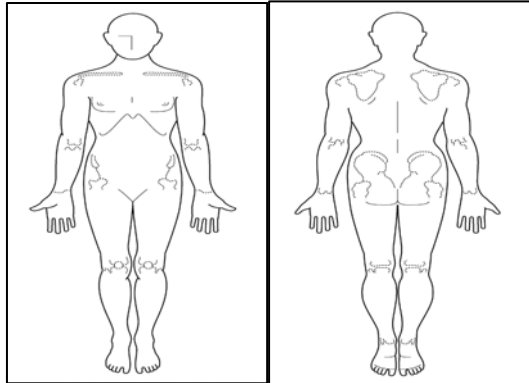
運動器の機能向上プログラム実施計画書

氏名 _____ さん (男・女) 歳 _____ 実施期間 年 月 日 ~ 年 月 日

事前アセスメント情報

	記入者	
	職種	

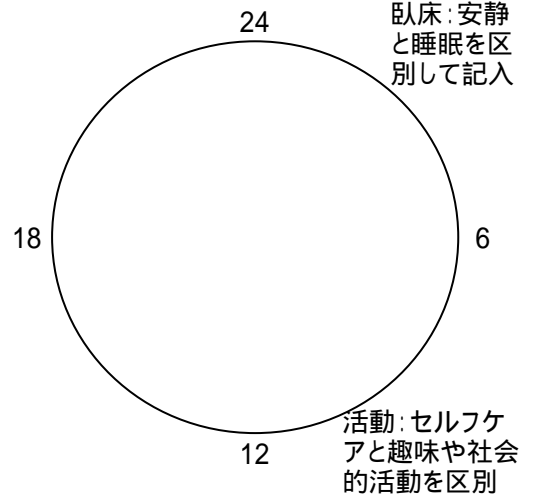
痛みの部位と程度



運動時のリスク



一日の過ごし方



目標設定

本人の希望 (生活の目標)			
運動プログラムの目標			
	1ヵ月目(記入日 / /)	2ヵ月目(記入日 / /)	3ヵ月目(記入日 / /)
短期目標			
プログラム	種類(ストレッチ・バランス・機能的運動・筋力向上運動) 負荷強度(低・中・高) 頻度(/ 日/週) 1回の時間(約 分) 実施形態(集団・個別)	種類(ストレッチ・バランス・機能的運動・筋力向上運動) 負荷強度(低・中・高) 頻度(/ 日/週) 1回の時間(約 分) 実施形態(集団・個別)	種類(ストレッチ・バランス・機能的運動・筋力向上運動) 負荷強度(低・中・高) 頻度(/ 日/週) 1回の時間(約 分) 実施形態(集団・個別)
評価			

運動器の機能向上プログラム実施計画書

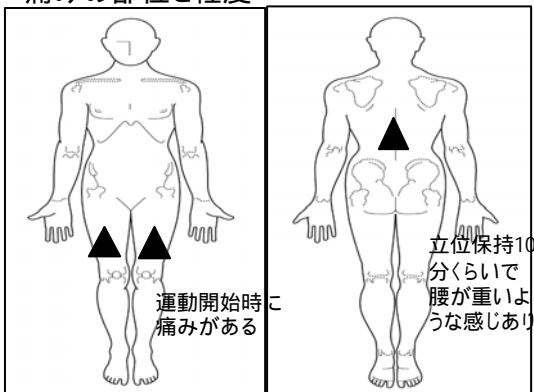
(記入例)

氏名 A さん (男・) 75歳 実施期間24年 4月 1日 ~ 24年 6月 30日

事前アセスメント情報

長男夫婦と同居。長男夫婦は共に仕事をもっており、食事の準備や掃除などを行っている。高血圧、骨粗しょう症にて治療中。3年前に自転車で転倒し腰を打ってから、立ち仕事で腰痛が出る。膝の痛みもあり、台所の立ち仕事が億劫になってきた。	記入者	
	職種	

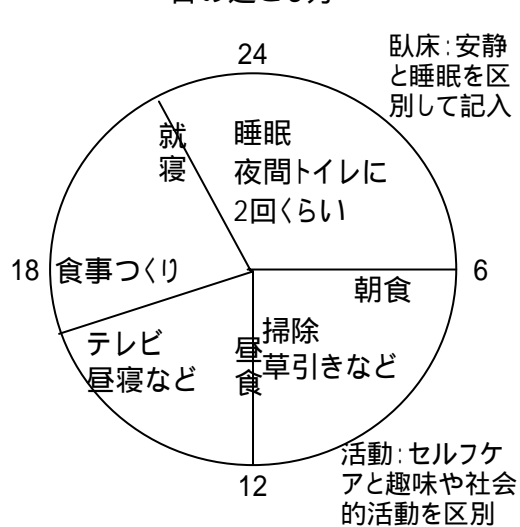
痛みの部位と程度



運動時のリスク

過度に体幹伸展すると腰痛悪化の可能性あり。運動前後、運動中の血圧管理が必要。

一日の過ごし方



目標設定

本人の希望 (生活の目標)	炊事が楽にできるようになりたい		
運動プログラムの目標	炊事が楽にできるようになるために、体幹や下肢の筋力の向上を図る		
	1ヵ月目 (4月1日 ~ 4月30日)	2ヵ月目 (5月1日 ~ 5月31日)	3ヵ月目 (6月1日 ~ 6月30日)
短期目標	体をほぐして、運動に慣れる	腰や膝の痛みが軽減する	20分くらい立って楽に仕事ができる
プログラム	種類 (ストレッチ・バランス・機能的運動・筋力向上運動) 負荷強度 (低・中・高) 頻度 (2日 / 週) 1回の時間 (約 90分) 実施形態 (集団・個別) ストレッチ 重力を利用した筋力トレーニング	種類 (ストレッチ・バランス・機能的運動・筋力向上運動) 負荷強度 (低・中・高) 頻度 (2日 / 週) 1回の時間 (約 90分) 実施形態 (集団・個別) ストレッチ ゴムや重りの負荷で筋力トレーニング エルゴメーター10分	種類 (ストレッチ・バランス・機能的運動・筋力向上運動) 負荷強度 (低・中・高) 頻度 (2日 / 週) 1回の時間 (約 90分) 実施形態 (集団・個別) ストレッチ 負荷、回数を増やして筋力トレーニング エルゴメーター15分
評価	評価日 (平成24年4月30日) 体幹、両足の関節の可動範囲が狭い。立ち姿はやや前かがみの傾向がある。	評価日 (平成24年5月31日) 運動に慣れてきて、運動中、後に腰や膝の痛みもない。運動後は体が軽くなり気持ちが良いとの感想あり。家でも寝る前に軽いストレッチを始めるなど、体を動かす楽しみを持ち始めている。	評価日 (平成24年6月30日) ほとんど休まず参加できた。体力測定の結果、改善が見られた。本人もふらついた時に足の踏ん張りがきくような実感があり、立ち仕事に自信ができたとの感想。

運動器の機能向上プログラム実施計画書

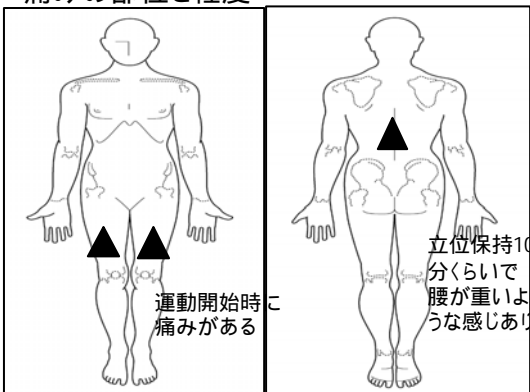
(記入要領)

氏名 A さん (男・) 75歳 実施期間24年 4月 1日 ~ 24年 6月 30日

事前アセスメント情報

長男夫婦と同居。長男夫婦は共に仕事をもっており、食事の準備や掃除などを行っている。高血圧、骨粗しょう症にて治療中。3年前に自転車で転倒し腰を打ってから、立ち仕事で腰痛が出る。膝の痛みもあり、台所の立ち仕事が億劫になってきた。	記入者	
	職種	

痛みの部位と程度

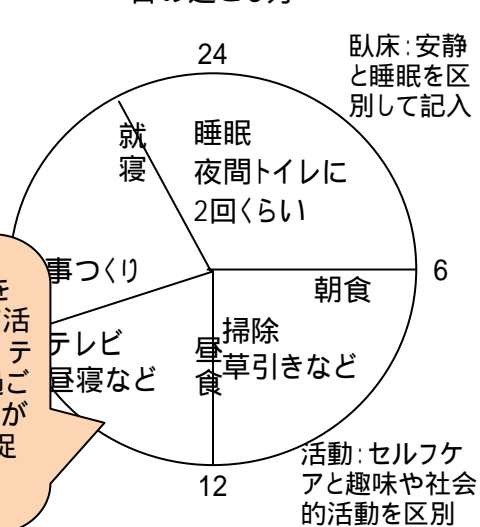


運動時のリスク

過度に体幹伸展すると腰痛悪化の可能性あり。運動前後、運動中の血圧管理が必要。

安静と活動のバランスを確認する。日中、起きて活発に活動しているのか、テレビを観たりぼんやり過ごしているのか、記入しながら本人にも自己覚知を促す。

一日の過ごし方



目標設定

本人の希望 (生活の目標)	炊事が楽にできるようになりたい			生活行為や参加の目標
運動プログラムの目標	炊事が楽にできるようになるために、体幹や下肢の筋力の向上を図る			運動プログラムを実施するための目標
	1ヵ月目 (4月1日 ~ 4月30日)	2ヵ月目 (5月1日 ~ 5月31日)	3ヵ月目 (6月1日 ~ 6月30日)	
短期目標	体をほぐして、運動に慣れる	腰や膝の痛みが軽減する	20分くらい立って楽に仕事ができる	
	1ヵ月ごとの運動を続けるための目標			
プログラム	種類 (ストレッチ・バランス・機能的運動・筋力向上運動) 負荷強度 (低・中・高) 頻度 (2日 / 週) 1回の時間 (約 90分) 実施形態 (集団・個別) ストレッチ 重力を利用した筋力トレーニング	種類 (ストレッチ・バランス・機能的運動・筋力向上運動) 負荷強度 (低・中・高) 頻度 (2日 / 週) 1回の時間 (約 90分) 実施形態 (集団・個別) ストレッチ ゴムや重りの負荷で筋力トレーニング エルゴメーター10分	種類 (ストレッチ・バランス・機能的運動・筋力向上運動) 負荷強度 (低・中・高) 頻度 (2日 / 週) 1回の時間 (約 90分) 実施形態 (集団・個別) ストレッチ 負荷、回数を増やして筋力トレーニング エルゴメーター15分	
評価	評価日 (平成24年4月30日) 体幹、両足の関節の可動範囲が狭い。立ち姿はやや前かがみの傾向がある。	評価日 (平成24年5月31日) 運動に慣れてきて、運動中、後に腰や膝の痛みもない。運動後は体が軽くなり気持ちが良いとの感想あり。家でも寝る前に軽いストレッチを始めるなど、体を動かす楽しみを持ち始めている。	評価日 (平成24年6月30日) ほとんど休まず参加できた。体力測定の結果、改善が見られた。本人もふらついた時に足の踏ん張りがきくような実感があり、立ち仕事に自信ができたとの感想。	

安全に実施するために～健康チェックの考え方～

必要に応じて、家族や主治医への連絡・報告をまめにしましょう！
日頃の体調やその日の状態はスタッフ全員で知っておくことが大切です！

事業実施前に確認すること

- 1 既往歴及び主治医意見の確認は具体的にしましょう

参加のための健康上の要件を確認

心筋梗塞、脳卒中を最近6ヶ月以内に起こしていない
心臓病で運動を禁止されていない
糖尿病で重篤な合併症（網膜症による眼底出血、腎不全）がない
糖尿病で血糖のコントロールが極めて悪くはない
日常生活において主治医より以下のような「活動制限」を指示されていない
入浴の制限
階段の昇り降りの制限
散歩の制限
軽い運動の制限
以上の健康上の要件を全て満たさない場合や関節の痛みなどで、判断に困る場合は必要に応じて主治医の指示を仰ぐ

- 2 事前に対象者に知らせておくこと

運動直前の食事は避ける
水分補給は十分行う
睡眠不足・体調不良の時は無理をしない
からだに何らかの変調がある場合はスタッフに伝える（いつもと体調が違う時・・・）

高齢者は脱水症状になりやすい！

予防

運動時の水分摂取は、600～800ml程度は飲みましょう
めやす：トレーニングの実施前、実施中、終了後に各200ml
脱水症状

体がだるい	めまい	食欲低下
吐き気	口・舌の乾き	熱がある

当日に行うこと

バイタルチェック（血圧・脈拍・体温）

問診によるチェック

ミニカンファレンス実施前に全体の健康状態をスタッフ間で共有

運動前・運動中・運動後の問診内容 *運動を中止する際の基準は確認のこと

運動前の問診

- ・1項目であれば、一時中断する
- ・2項目以上であれば、トレーニングを行わず医療機関への受診を勧める

胸やおなかが痛い	体がだるい	食欲がない
動悸・息切れがある	熱がある	咳や痰がでる
頭が痛い	めまいがする	ふらふらする
夜眠れなかった	下痢や便秘が続いている	
その他（		）

運動中・運動後の問診

トレーニングを中止し、状態を確認する

全身疲労感	胸痛	めまい
呼吸困難	関節痛や痛みの悪化	冷や汗
顔面蒼白	チアノーゼ	
その他（		）

運動を安全に行うために

運動前の体調チェック

運動は継続して行なう事で身体に良い効果をもたらしますが、方法を誤るとかえって身体に悪い影響を与えるという「諸刃の剣」の性質を持っています。

運動実施中の事故・障害の発生を予防するために、必ず右記のプロセスを踏まえて、安全に行なうようにしましょう。

準備運動（ウォーミングアップ）

主運動（メインエクササイズ）

運動中の体調チェック

整理運動（クールダウン）

運動後の体調チェック

リスク管理のための体調チェックの実際

既往歴（現在治療中の疾患の把握。過去に脳卒中・心疾患等の重篤な疾患の既往があるかどうか等。）

服薬状況（降圧剤・安定剤等、現在服用している薬剤の種類把握。）

健診・人間ドックの結果（本人が自覚していない部分を含む、身体状況全般の把握。）

運動歴（これまでにどのような運動をしていたか。運動初心者かどうか。）

体力テスト（体力テストの結果から、どの身体機能が低下しているのか。）

血圧・脈拍（高血圧・不整脈等の症状の把握。）

その日の体調（発熱・胸痛・不整脈・悪寒・吐き気等、調子の悪いところは無いか。）

高齢者は健康状態が変化し易く、健康状態の良い者でも注意が必要です。上記の項目を参考に、かかりつけ医等と連携して身体状況を詳しく把握しましょう。特に血圧・脈拍測定とその日の体調（問診）は毎回実施するようにします。

運動を中止する際の基準

アンダーソンの基準

安静時脈拍が100を超えている時は運動をしない。

運動中、息切れ、めまい、胸痛、チアノーゼ、新たな不整脈の出現、脈拍数が135～140を超えた時は運動中止。

運動後2分の休息で測定した脈拍数が安静時プラス10以内に帰らない場合は運動過剰。

運動器の機能向上に関する研究班（H17年12月）

安静時に収縮期血圧180mmHg以上、または拡張期血圧110mmHg以上

安静時脈拍数が110拍以上、または40拍以下の場合

いつもと異なる脈の不整がある場合

その他体調不良などの自覚症状を訴える場合

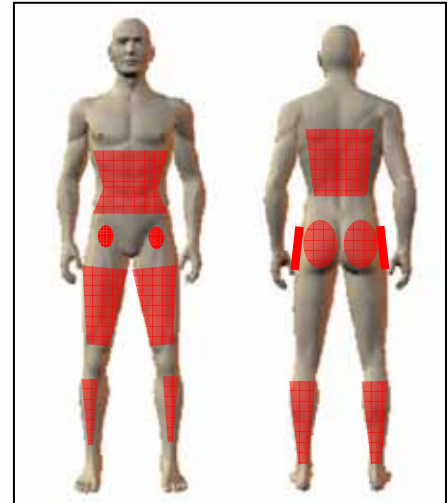
筋力トレーニングの方法

Q： どの部分を鍛えるのか？

A：「抗重力筋を鍛える。」

高齢になると、上半身と比べ下半身の筋力がより低下し、日常生活での活動能力が低下する傾向にあります。

重力に対してしっかりと身体を支え、起居・歩行動作に関係の深い下肢・体幹の筋肉（抗重力筋、右図参照）を体の表と裏、バランス良く鍛えましょう。



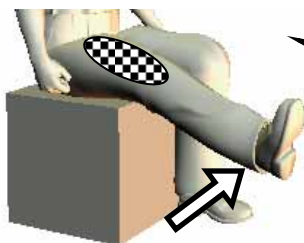
Q： どれくらいの負荷で行なうのか？

A：「自重を利用して（重りは付けずに）筋肉にしっかりと力を入れ、10 秒間保持する。」

10 回を 1 セットとし、まずは 1 セットからはじめ、2～3 ヶ月かけて徐々にセット数を増やす。（最大 3 セットまで。複数セット行なう場合はセット間に約 2 分間の休憩をとる。）

通常、筋力向上（筋肥大）をねらうのであれば、最大筋力の 80% 以上の負荷（10 回持ち上げるのが精一杯）で行なう必要がありますが、これは設定が難しく関節に負担がかかり血圧も上昇するため、運動初心者や高齢者にはかなり困難です。

しかし、低い負荷（最大筋力の 60～70%、13～20 回反復できる負荷。運動中の障害の危険性は低い）でも継続的にトレーニングを行なうことで筋力向上は期待できます。



「太腿の前側を鍛えます。力いっぱい膝をのばして（最大筋力の 80%）そのまま 10 秒止めましょう！」

Q： どれくらいの頻度で行なうのか？

A：「週に 2～3 回、できるだけ等しい間隔を空けて、連日で行なわないようにする。」

筋力が強くなるには、トレーニングで疲労した筋肉が休息によって回復する過程で強くなります（超回復の原則）。

連日でトレーニングを行なうと、筋肉が十分に回復できないまま、筋肉痛・疲労等を引き起こして効果が上がらないばかりか、トレーニングの継続すら困難になります。

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
初心者	トレーニング	休息	休息	トレーニング	休息	休息	休息
慣れてきた方	トレーニング	休息	トレーニング	休息	休息	トレーニング	休息

筋力トレーニングを行なう部位と主な働き

腹直筋・腹斜筋

腹圧を高めて上体を支え、内臓下垂を防止する。
強化することで腰痛予防の効果も有り。

大腰筋

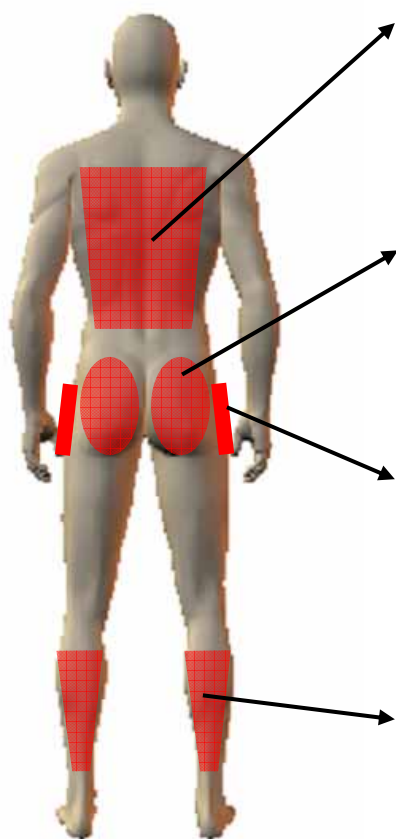
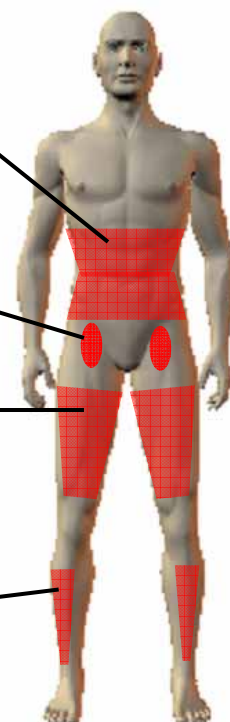
股関節を曲げて脚を上を挙げる。歩行時に
前方に大きく脚を踏み出す。

大腿四頭筋

歩行能力に関連し、膝をしっかりと伸ばして関節を安定さ
せる。加齢と共に減少し易く、弱くなると膝の痛みや変形
が出現する。

前脛骨筋

つま先を上げて、歩行時につまずかないようにしたり、
下腿三頭筋と共に、立位バランスをとる際に働く。



脊柱起立筋・広背筋

上体をまっすぐに起こし、正しい姿勢を保持する。
立ったり座ったり、身体を起こしている時には常
に働いている。

大臀筋

股関節を伸ばし、脚を後ろに上げる。立位や
歩行、椅子から立ち上がる時に強く働く。弱
くなると骨盤が前傾し、姿勢が悪くなる。

中臀筋

股関節を横に広げ、脚を外に持ち上げる。歩行
時に大腿骨を骨盤に引き寄せて、股関節を安定
させる。

下腿三頭筋

歩行時に足首を下に踏み込み、かかとを上げる。
前脛骨筋と共に働いて立位バランスをとる。

筋カトレーニング①

筋肉名と主な動き。

腹直筋・腹斜筋
上体を前に倒す。

大腰筋
膝を持ち上げる。

大腿四頭筋
膝を伸ばす。

前脛骨筋
つま先を上げる。

脊柱起立筋・広背筋
上体を後ろに反らせる。

大臀筋
脚を後ろに上げる。

中臀筋
脚を外に上げる。

下腿三頭筋
かかとを上げる。

のトレーニング

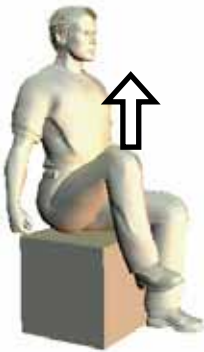


腹部に力を入れ息を吐きながら頭と肩をゆっくりと持ち上げる。

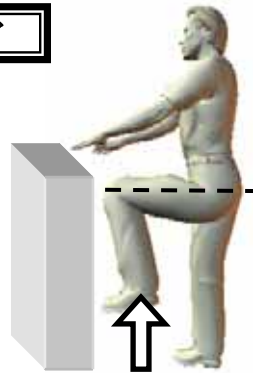


上半身を手で支え、息を吐きながら、できるだけ両足を深く曲げる。

のトレーニング

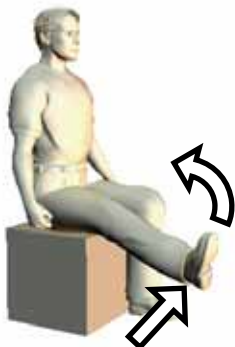


背筋を伸ばして座り、片方ずつ膝をできるだけ高く持ち上げる。

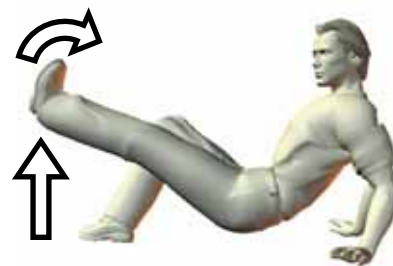


何かに掴まりながら、片方の膝を股関節の高さまで持ち上げる。

のトレーニング



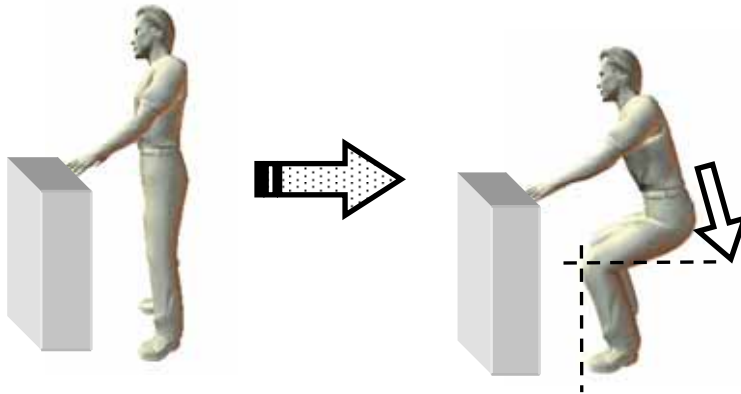
椅子に座って、つま先をしっかりと上に向けた状態で、片方ずつ膝をまっすぐに伸ばす。



床に座って、つま先をしっかりと上に向けた状態で、片方ずつ膝をまっすぐに伸ばす。

筋力トレーニング②

のトレーニング



何かに頼りながら立ち、膝を曲げ息を吐きながらゆっくりと腰をおとしていく。

膝がつま先より前に出ないように。
膝の高さより深くまげないように。

のトレーニング



両足のかかとをゆっくりと持ち上げる。

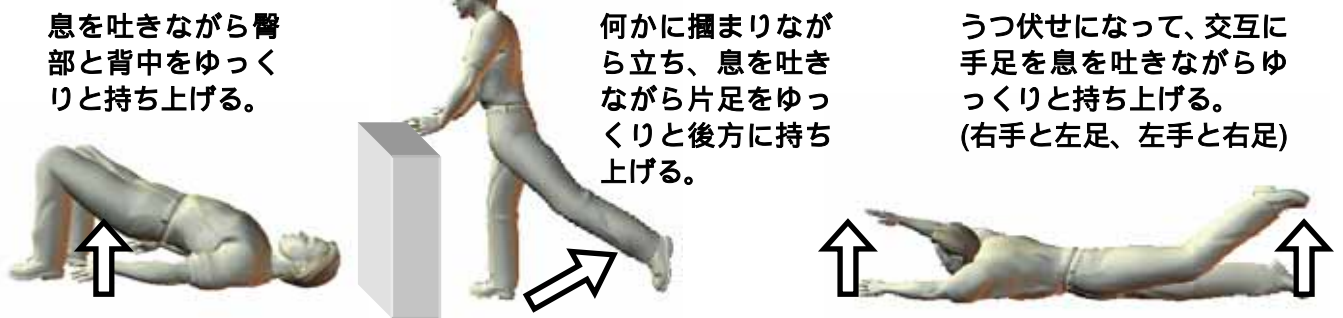
何かに頼りながら立ち、息を吐きながら両足のかかとをゆっくりと持ち上げる。

のトレーニング



両足のつま先をゆっくりと持ち上げる。

のトレーニング

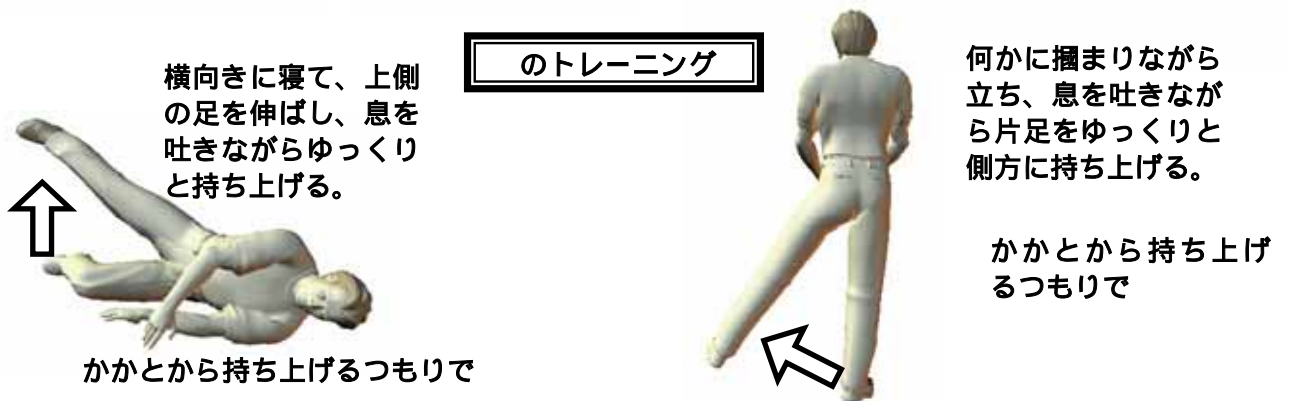


息を吐きながら臀部と背中をゆっくりと持ち上げる。

何かに頼りながら立ち、息を吐きながら片足をゆっくりと後方に持ち上げる。

うつ伏せになって、交互に手足を息を吐きながらゆっくりと持ち上げる。
(右手と左足、左手と右足)

のトレーニング



横向きに寝て、上側の足を伸ばし、息を吐きながらゆっくりと持ち上げる。

何かに頼りながら立ち、息を吐きながら片足をゆっくりと側方に持ち上げる。

かかから持ち上げるつもりで

かかから持ち上げるつもりで

報告書（地域支援事業・新予防給付）

地域包括支援センター

作成日 平成 年 月 日

担当者 _____ 様

対象者氏名 _____ 様 年齢 歳（男・女）住所：

事前事後評価結果【体力評価結果】 ※ランクは p37 の評価基準表を参照

評価項目	二次予防事業 対象者の平均値		開始時 年 月 日		3か月後 年 月 日		評価 ○ △ × 改善・維持・悪化
	男性	女性	計測値	ランク	計測値	ランク	
①握力 (筋力)	27.1	18.6	右・左 kg		右・左 kg		○ △ ×
②長座位体前屈 (柔軟性)	31~41	35~43	cm		cm		○ △ ×
③開眼片足立ち (静的バランス)	13.9	15.1	右・左 秒		右・左 秒		○ △ ×
④つぎ足歩行 10 歩 (動的バランス)	10	10	歩		歩		○ △ ×
⑤5m最大歩行 (歩行能力)	5.1	5.0	秒		秒		○ △ ×

※長座位体前屈はランクCの値

		サービス開始時 (月 日)	3か月後 (月 日)
目標に対する 評価時の 状況	生活		目標は <input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 未達成
	運動		目標は <input type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 未達成
評価に対する 本人・家族の意見 や意欲など			
主観的評価（1：とても良い、2：良い、3：すこし良い、4：あまり良くない、5：良くない、6：全く良くない）			
運動意欲について		1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
体の調子について		1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
計画の概要と実施 状況			
総合的評価			サービス継続の必要性 <input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし

所属（事業所） _____

作成担当者氏名 _____

報告書（地域支援事業・新予防給付）

(例)

地域包括支援センター

作成日 平成 24年 6月 30日

担当者 B 様

対象者氏名 A 様 年齢 75歳（男・女）住所：

事前事後評価結果【体力評価結果】※ランクは p 3 7 の評価基準表を参照

評価項目	二次予防事業 対象者の平均値		開始時 24年4月1日		3か月後 24年6月30日		評価 ○ △ × 改善・維持・悪化
	男性	女性	計測値	ランク	計測値	ランク	
①握力 (筋力)	27.1	18.6	右・左 20 kg	B	右・左 21 kg	B	○ △ ×
②長座位体前屈 (柔軟性)	31~41	35~43	5 cm	E	12 cm	E	○ △ ×
③開眼片足立ち (静的バランス)	13.9	15.1	右・左 18.8 秒	B	右・左 35 秒	A	◎ △ ×
④つぎ足歩行 10 歩 (動的バランス)	10	10	10 歩	A	10 歩	A	○ △ ×
⑤5m最大歩行 (歩行能力)	5.1	5.0	4.5 秒	D	4.0 秒	C	◎ △ ×

※長座位体前屈はランクCの値

		サービス開始時（4月1日）	3か月後（6月30日）
目標に対する 評価時の 状況	生活	10分ぐらい立ち仕事をするとうつと腰と膝の痛みが出現し、家事が億劫になっていた。	目標は <input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 未達成 20~30分ぐらいの立ち仕事ができるようになった。
	運動	運動の習慣はない。	目標は <input checked="" type="checkbox"/> 達成 <input type="checkbox"/> 未達成 ストレッチや簡単な運動を毎日行っている。
評価に対する 本人・家族の意見 や意欲など		本人：運動不足は分かっているが、一人で何かをする気になれない。腰や膝が痛くなると何もする気になれない。	本人：運動をするようになって体が軽く感じられる。これからも続けていきたい。
主観的評価（1：とても良い、2：良い、3：すこし良い、4：あまり良くない、5：良くない、6：全く良くない）			
運動意欲について		1 2 3 ④ 5 6	1 ② 3 4 5 6
体の調子について		1 2 3 4 ⑤ 6	1 2 ③ 4 5 6
計画の概要と実施 状況		ストレッチ、バランス、機能的運動 重力を利用した筋力トレーニングを実施。膝と腰にホットパック施行。	ストレッチ、バランス、機能的運動 重力を利用した筋力トレーニング、エルゴメーター15分
総合的評価		腰や足の痛みの悪化への不安があり、運動に消極的だった。腰や膝をかばうため、やや前傾姿勢になっている。立位 10分程度で腰が重くなる。	サービス継続の必要性 <input checked="" type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし 腰や膝の痛みが軽減し、体を動かす爽快感が得られた。20分ぐらいの立ち仕事は楽にできるようになった。運動習慣もできた。

所属（事業所）

作成担当者氏名