

# 第3章 第1節 運動機能の向上に向けて

〈関係資料〉



## もくじ

資料 3-(1)-①	短期集中介護予防教室記録用紙	17
資料 3-(1)-②	トレーニング開始前のセルフチェックリスト	18
資料 3-(1)-③	セルフトレーニング	19
●	膝関節に痛みがある方のセルフトレーニング	19
●	腰に痛みがある方のセルフトレーニング	25
●	自主トレーニング表	29
資料 3-(1)-④	痛みの部位と強さ表	30
資料 3-(1)-⑤	セルフモニタリングシート	31

## 短期集中介護予防教室記録用紙

氏名	S 年 月 日生 ( 歳)				要介護度 ( 要支援1 ・ 要支援2 ・ 介護1 ) 事業対象者
介護予防ケアプランの目標 1日の目標： 1年の目標：					
達成状況	到達目標			コメント(結果)	
1か月目 月 日					
2か月目 月 日					
3か月目 月 日					
体力測定					
	月 日	月 日	月 日	月 日	備考
握力	右 左	右 左	右 左	右 左	
TUG	S S	S S	S S	S S	
5m歩行	S S	S S	S S	S S	
CS30	回	回	回	回	
開眼片足立ち	右 S左 S	右 S左 S	右 S左 S	右 S左 S	
主観的健康観					
開始前	1. 2. 3. 4. 5. 6				
終了時	1. 2. 3. 4. 5. 6				
1.最高によい 2.とても良い 3.良い 4.あまり良くない 5.良くない 6.全然良くない					
コメント(結果)：					

## トレーニング開始前のセルフチェックリスト

健康づくりのための運動に取り組むときには、体調の確認が大切です。  
自分でチェックする習慣をつけましょう。

	チェック項目	回答
1	足腰の痛みが強い	はい いいえ
2	熱がある	はい いいえ
3	体がだるい	はい いいえ
4	吐き気がある、気分が悪い	はい いいえ
5	頭痛やめまいがする	はい いいえ
6	耳鳴りがする	はい いいえ
7	過労気味で体調が悪い	はい いいえ
8	睡眠不足で体調が悪い	はい いいえ
9	食欲がない	はい いいえ
10	二日酔いで体調が悪い	はい いいえ
11	下痢や便秘をして腹痛がある	はい いいえ
12	少し動いただけで息切れや動悸がする	はい いいえ
13	咳やたんが出て、風邪気味である	はい いいえ
14	胸が痛い	はい いいえ
15	(夏季)熱中症警報が出ている	はい いいえ

昭和63年度 日本体育協会「スポーツ行事の安全管理に関する研究」より引用改変

運動を始める前に一つでも「はい」があったら、  
今日の運動は中止してください。

すべて「いいえ」であれば、無理のない範囲で運動に取り組みましょう！

年 月 日 氏名

本日のトレーニングプログラム	備考
① ストレッチ ② マシントレーニング×4種類×( )回×2セット ③ サーキットトレーニング×4種類×2セット( 分) ④ 両太もも上げ( )回+膝伸展 ex ( )回 +片足立ち 60秒×2セット ⑤ 四つ這い(手上げ、足上げ、背伸び)各30秒 ⑥ Hip up×( )回 ⑦ ストレッチ	

(引用改変) 結果のだせるトレーニングマニュアル 指導者向け実践ガイド 大分県理学療法士協会

膝関節に痛みがある方のセルフトレーニング

上体起こし



体幹
鍛えるところ ・腹筋群
効能 ・体幹の安定性向上
回数 ・10回×2～3セット

<解説>

- ①仰向けで寝た状態で膝を立てます
- ②両手を前に伸ばし、上体を起こします
- ③両方の肩甲骨が地面より離れ、おへそが見えるくらいまで起こしましょう

足回し（仰向け）

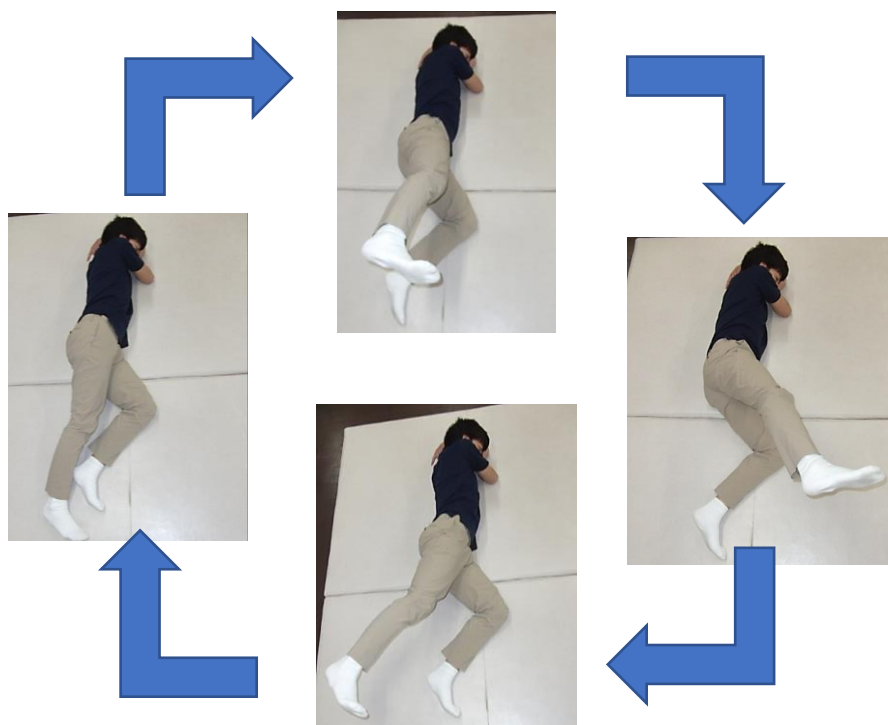


体幹・下肢
鍛えるところ ・下腹部・下肢
効能 ・体幹、膝関節の安定性向上
回数 ・10回×2～3セット

<解説>

- ①仰向けで肘を付いた状態で片方の膝を立てます
- ②もう一方の膝をしっかりと伸ばしたまま、持ち上げます
- ③膝を伸ばしたまま足を外側に開き、最後に元の位置に戻します

## 足回し（横向き）



### 体幹・股関節

#### 鍛えるところ

- ・下腹部、股関節

#### 効能

- ・体幹、股関節の安定性向上

#### 回数

- ・10回×2～3セット

### <解説>

- ①横向きに寝た状態で下側の膝を曲げます
- ②上側の膝をしっかりと伸ばしたまま、横に持ち上げます
- ③膝を伸ばしたまま足を前→後ろと動かし、最後に元の位置に戻します

## スクワット



### 体幹

#### 鍛えるところ

- ・殿部、下肢

#### 効能

- ・下肢の安定性向上

#### 回数

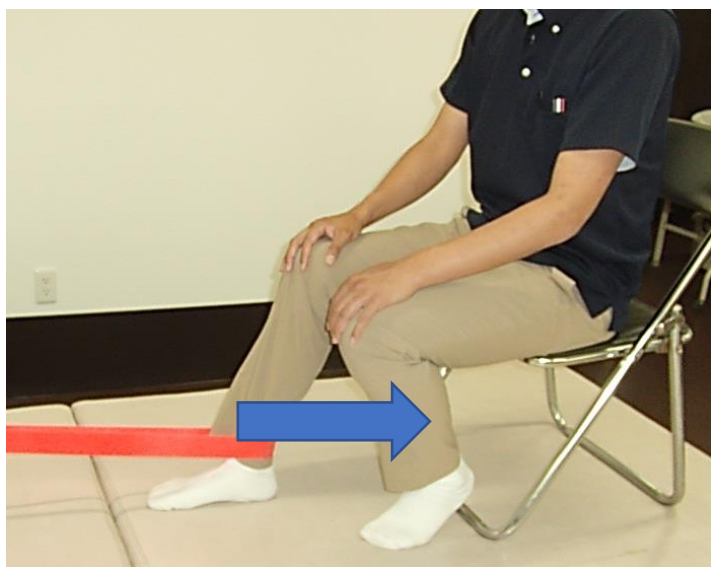
- ・10回×2～3セット

### <解説>

- ①立った姿勢から椅子に座るように膝を曲げておしりを下げていきます
  - ②椅子に付きそうになったら膝を伸ばし、立ち上がります
- ※ボールやクッションを挟むとより効果的です

セルフトレーニング

## 太ももの裏の筋力強化



### 膝関節

#### 鍛えるところ

- ・大腿後面

#### 効能

- ・膝関節の安定性向上

#### 回数

- ・10回×2～3セット

#### <解説>

- ①椅子に座って足首にゴムを巻きます
- ②膝を曲げてゴムを引っ張ります

## おしり上げ



### 骨盤周囲

#### 鍛えるところ

- ・殿部

#### 効能

- ・骨盤の安定性向上

#### 回数

- ・10回×2～3セット

#### <解説>

- ①膝を曲げて仰向けに寝ます
- ②おしりに力を入れて骨盤を持ち上げます

## つま先立ち



### 下腿

#### 鍛えるところ

- ・ふくらはぎ

#### 効能

- ・下肢の安定性向上

#### 回数

- ・10回×2～3セット

### <解説>

- ①踵を持ち上げてつま先立ちになります
- ②座って行う場合は膝を上から押し付けることで負荷を加えることができます

## しっかり 膝窩部のストレッチ



### ストレッチ

#### 伸ばすところ

- ・膝の裏側（膝窩部）

#### 回数

- ・片側 20秒ずつ

### <解説>

- ①椅子に浅く腰掛け、一方の膝を伸ばします
- ②膝を曲がらないようにゆっくりと押し付け、上体を前に倒します
- ③太ももではなく、膝の裏側が伸びていることを確認してください



## ハムストリングスのストレッチ



### ストレッチ

#### 伸ばすところ

- ・太ももの裏の筋肉  
(ハムストリングス)

#### 回数

- ・片側 20 秒ずつ

### <解説>

- ①椅子に浅く腰掛け、一方の膝を軽く曲げた状態にします
- ②ゆっくりと上体を前に倒します
- ③太ももの裏側が伸びていることを確認してください

## 膝関節周囲前面のストレッチ



### ストレッチ

#### 伸ばすところ

- ・膝の前面

#### 回数

- ・片側 20 秒ずつ

### <解説>

- ①膝の下に丸めたタオルを挟みます
  - ②痛みに注意しながら、ゆっくりと膝を曲げていきます
- ※余裕がある方は踵を椅子の上に置きながら曲げると、さらに伸張されます

## 股関節前面のストレッチ



### ストレッチ

#### 伸ばすところ

- ・股関節の前面

#### 回数

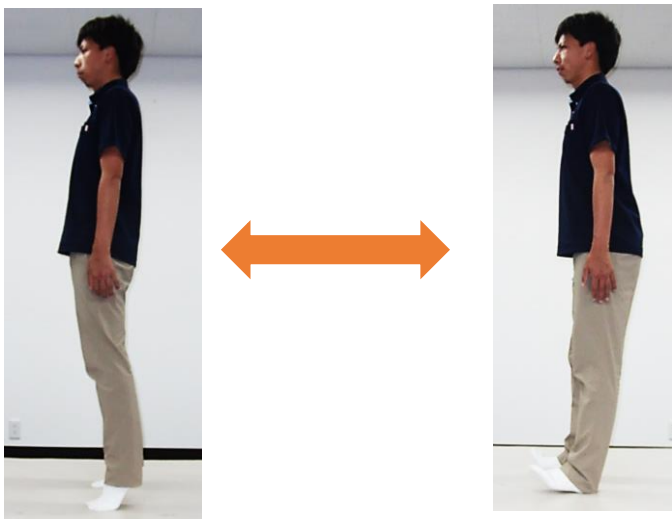
- ・片側 20 秒ずつ

#### <解説>

- ①片膝をついて、もう一方の膝を立てます
- ②前方に体重を移動させ、後方の股関節前面を伸ばします

腰に痛みがある方のセルフトレーニング

## つま先立ち・つま先上げ



### 下腿部

効能

- ・脛とふくらはぎの筋肉

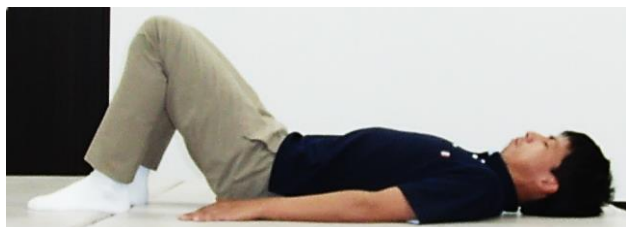
回数

- ・10~30回×1~3セット

### 運動の仕方

- ① 立った姿勢からつま先立ちになります
- ② 次に立った姿勢に戻り、つま先を上げます
- ③ ①と②の運動を繰り返します

## ヒップアップ



### 臀部

効能

- ・お尻の筋肉

回数

- ・10~30回×1~3セット



### 運動の仕方

- ① 仰向けで寝ころび、両膝を立てます
- ② お尻を持ち上げます

## スクワット



### 下肢

#### 効能

- ・足全体の筋肉

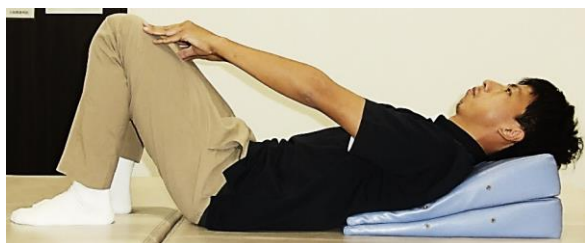
#### 回数

- ・10~30回×1~3セット

#### 運動の仕方

- ① 立った状態からおしりを後ろに突き出すようにしゃがみます
- ② しゃがみこみ、止まります
- ③ 立ち上がるときは両膝と体をしっかり伸ばします

## シットアップ



### 腹部

#### 効能

- ・お腹の筋肉

#### 回数

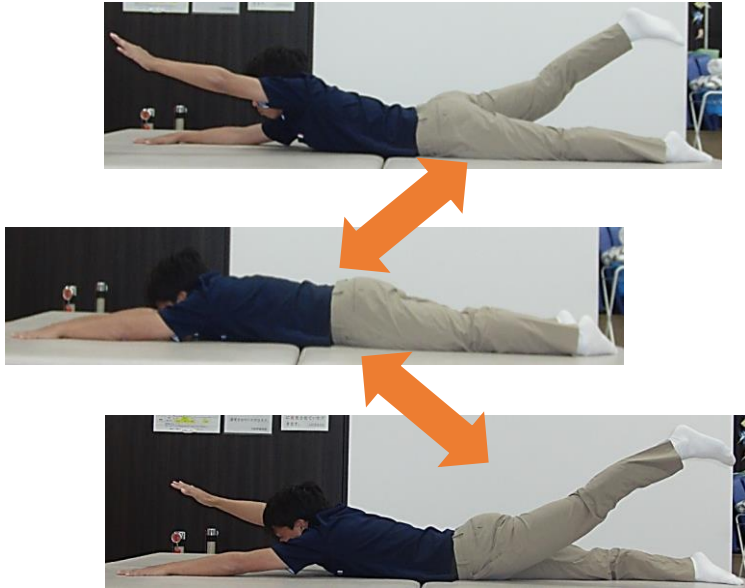
- ・10~30回×1~3セット



#### 運動の仕方

- ① 仰向けで寝ころび、両膝を立てます
- ② 背中にクッションを入れて、体を持ち上げます
- ③ ②の姿勢からお腹に力を入れて、さらに体を持ち上げます

## 手足交互上げ



### 背部

#### 効能

- 背中の筋肉

#### 回数

- 10~30回×1~3セット

#### 運動の仕方

- ① 手を伸ばしてうつ伏せで寝ころびます
- ② 体を反らしながら、片方の手と、反対側の足を同時に挙げます
- ③ 次に手と足を入れ替えて、体を反らします

## 左右ひねり



### 腹部

#### 効能

- お腹の筋肉

#### 回数

- 10~30回  
×1~3セット

#### <解説>

- ① 仰向けで寝ころび、両膝を立てます
- ② 背中をつけたまま、両足を右側に倒し、体をひねります
- ③ 同様に背中をつけたまま、両足を左側に倒し、体をひねります

## お尻のばし



20 秒



### ストレッチ

伸ばすところ

- ・お尻の筋肉

回数

- ・20 秒ずつ

### 説明の仕方

- ① 「足を組み、太ももの上に足首を置きます。」
- ② 「背中が曲がらないように前に倒し、お尻の筋肉を伸ばします。」

## アキレス腱のばし

20 秒



### ストレッチ

伸ばすところ

- ・アキレス腱

効能

- ・腱断裂の予防

回数

- ・20 秒ずつ

### 説明の仕方

- ① 「椅子の背もたれを持ち、片足を後ろに伸ばします。」
- ② 「足先はまっすぐに前を向け、踵が浮かないように注意します。」
- ③ 「20 秒ほど伸ばしたら、足を入れ替えて反対側も伸ばします。」

痛みの強い時は中止してください。

(出典) 泉南市「わっしょいはつらつ」教室



セルフトレーニング

さんの自主トレーニング表 ( 膝 ・ 腰 )

月

さんの目標：

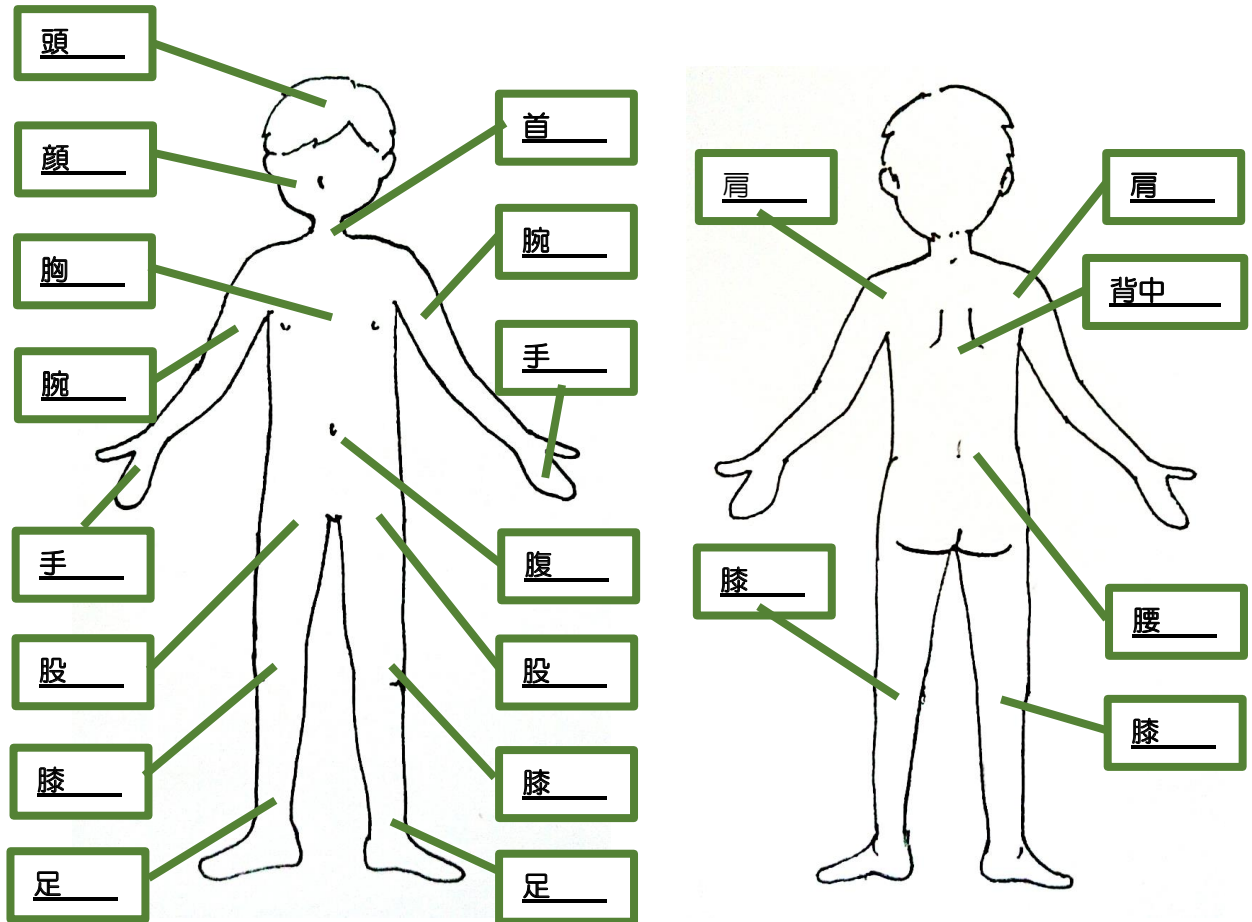
月		行った日：○					行わなかった日：×
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					

この1か月間での変化があれば記入してください。(楽にトレーニングができるようになった)

# 痛みの部位と強さ表

資料3-(1)-④

痛みのある場所に○印を入れ下の表からどの程度痛いのか1～10までの数字を書いてください。



Numerical Rating Scale (NRS)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
痛みが 全くなし										最悪の 痛み

1～3を軽度、4～6を中等度、7～10を高度

氏名 \_\_\_\_\_

平成 年 月 日



セルフモニタリングシート

資料3-(1)-⑤

問	質問項目	回答		得点	
日常生活	1	バスや電車で一人で外出していますか (公共交通機関の利用または自分で車を運転する場合は、はい)	0. はい	1. いいえ	
	2	日用品の買い物をしていますか	0. はい	1. いいえ	
	3	預貯金の出し入れをしていますか(家族に頼む場合は、いいえ)	0. はい	1. いいえ	
	4	友人の家を訪ねていますか	0. はい	1. いいえ	
	5	家族や友人の相談にのっていますか	0. はい	1. いいえ	
運動機能	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい	1. いいえ	
	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい	1. いいえ	
	8	15分くらい続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ	
	9	この1年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ	
	10	転倒に対する不安が大きいですか	1. はい	0. いいえ	
栄養	11	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ	
	12	BMIが18.5未満ですか BMI=体重(kg)÷伸長(m)÷伸長(m)	1. はい	0. いいえ	
口腔	13	半年前に比べて食べ物が食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ	
	14	お茶や汁物などでむせることがありますか	1. はい	0. いいえ	
	15	口の渇きが気になりますか	1. はい	0. いいえ	
外出	16	週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ	
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. いいえ	
認知	18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか	1. はい	0. いいえ	
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. はい	1. いいえ	
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ	
こころ	21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1. はい	0. いいえ	
	22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1. はい	0. いいえ	
	23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1. はい	0. いいえ	
	24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい	0. いいえ	
	25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	0. いいえ	

<チェック方法>	
1. 各質問に「はい」「いいえ」でお答えください。	
2. 解答欄の「はい」「いいえ」の横にある数字(0もしくは1)の合計を得点欄に記入してください。	
<判定方法>	
1～20までの20項目で10点以上	総合的な生活機能の低下が疑われます
6～10までの5項目で3点以上	運動機能の低下が疑われます
11～12の2項目で2点	栄養の低下が疑われます
13から15までの3項目で2点以上	口腔機能の低下が疑われます
16に該当する(17も該当する場合は要注意)	自宅に閉じこもり傾向です
18～20のまでの3項目で1点以上	認知機能の低下が疑われます
21～25までの5項目で2点以上	こころの機能低下が疑われます

