

筋力アップ体操マニュアル

目 的

- ・ 筋力の向上
- ・ 姿勢の改善
- ・ 移動能力の向上
- ・ 転倒予防
- ・ 腰痛・膝痛予防

安全管理のポイント

- ・ 転倒に注意
座位から立位への動作や不安定な座り方などを見守り、声かけ等の配慮をする
- ・ 無理のない範囲で行う
筋力には個人差があるので、その人にとって無理のない範囲で行うように配慮する。
動作中の腰や膝への負担も考慮し、痛みのない範囲での運動を促す
- ・ 息を止めない
血圧が上昇する可能性があるので、息を止めないように促す
- ・ 直接的な介助は慎む

姿勢の確認

運動開始時に必ず姿勢を確認し、プログラム中も適宜確認する。

ポイント

- ① 背もたれから背中を離す
- ② 足は肩幅に開く

カウントの仕方

カウントの目的は、「動作中に息を止めないこと」と「ゆっくりとした動作の意識付け」です。
できるだけ一定のリズムで動作の開始から終わりまでの動きに合わせ数をカウントする。

雰囲気づくり

わがまち一番体操の目的は、体操を通しての仲間づくりです。できるだけ楽しく体操ができる雰囲気づくりを心がけましょう。

以下のポイントを確認しましょう。

- ・ 体操の内容を伝えるだけになっていないか？
- ・ 指導者的言動になっていないか？
- ・ 参加者との対話を取り入れているか？
- ・ ユーモアある内容を意識しているか？