

## ＜ヘルスアップ トレーニング 一覧表＞

弱い運動

強い運動

上半身

① 肩まわし



前後10回

② タオルつぶし



4秒ずつ  
10回

③ 壁腕立てふせ



4秒ずつ  
10回

④ 腕立てふせ



4秒ずつ  
10回

腹部

① 片足上げ腹筋



4秒ずつ  
10回

② 足上げ腹筋



4秒ずつ  
10回

③ 両足上げ腹筋



4秒ずつ  
10回

④ 腹筋



4秒ずつ  
10回

臀部・背中

① お尻上げ



4秒ずつ  
10回

90度

② 脚上げ



4秒ずつ  
10回

③ お尻上げ



4秒ずつ  
10回

120度

④ 四つ這い背伸び



5秒キープ  
10回

下半身1

① 膝伸ばし   
(ボール押しつぶし)



4秒ずつ  
10回

② 脚上げ



4秒ずつ  
10回

③ 膝伸ばし



4秒ずつ  
10回

④ スクワット



4秒ずつ  
10回

下半身2

① つま先上げ



4秒ずつ  
10回

② かかと上げ



4秒ずつ  
10回

③ 片脚立ち



左右  
60秒キープ

④ その場足踏み



30回

**【注意点】**

- ・無理はせず、呼吸を止めずに行いましょう
- ・痛みが出たら中断し、専門家に相談しましょう

**【運動の強さ・回数】**

- ・5～10回を2セットで「ややきつい」ぐらいの範囲で行います
- ・「楽」に行えるようになったら回数や時間を増やします
- ・運動強度は4秒ずつを2秒に変えるなどして調整して下さい

## ＜ヘルスアップ トレーニング 一覧表＞

### 筋力アップメニュー

弱 片足上げ腹筋



強 両足上げ腹筋



弱 膝のばし



強 スクワット



弱 お尻上げ



強 お尻上げ



弱 つま先上げ



強 かかと上げ



段差昇降



床からの立ち上がり

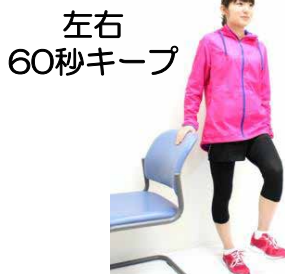


### バランス能力アップメニュー

弱 脚上げ



片脚立ち



強 四つ這い背のび



その場足ふみ



段差昇降



1・2で上がり  
3・4で下りる  
10回

#### 【注意点】

- ・無理はせず、呼吸を止めずに行いましょう
- ・痛みが出たら中断し、専門家に相談しましょう

#### 【運動の強さ・回数】


- ・5～10回を2セットで「ややきつい」ぐらいの範囲で行います
- ・「楽」に行えるようになったら回数や時間を増やします
- ・運動強度は4秒ずつを2秒に変えるなどして調整して下さい

# トレーニングプログラム [例] 60分

## ストレッチ 5分

上半身のばし、腹部・下半身のかんたんストレッチを実施  
 ※マニュアル参照 ※運動前なのでアップテンポに行いましょう

休憩を入れながら トレーニングを40分

軽い運動		中等度の運動		強い運動	
① 肩まわし 前後10回 	② タオルつぶし 4秒ずつ10回 	① かかと上げ 4秒ずつ10回 	② 膝のばし 4秒ずつ10回 	① 両足上げ 腹筋 4秒ずつ10回 	② スクワット 4秒ずつ10回 
③ 片足上げ 腹筋 4秒ずつ10回 	④ 膝のばし 4秒ずつ10回 	③ 壁腕立て伏せ 4秒ずつ10回 		③ 片脚立ち 左右60秒キープ 	④ その場足踏み 3分×3セット 
⑤ つま先上げ 4秒ずつ10回 	⑥ かかと上げ 4秒ずつ10回 	④ サーキットトレーニング (各1分間運動・休憩30秒) かかと上げ 踏み台昇降 座位ウォーキング スクワット 		⑥ 踏み台昇降 3分×3セット 	
⑦ お尻上げ 90度 4秒ずつ10回 					

## ストレッチ (クールダウン) 10分

上半身のばし、腹部・下半身のかんたんストレッチを実施  
 ※マニュアル参照 ※運動後なのでゆっくりに行いましょう

## 呼吸・嚥下 体操 5分

一覧表参照