

# 運動トレーニング・プログラムの概要

## 実施形態

●本トレーニングは介護予防通所介護のリハビリメニュー（運動器の機能向上）として行います。

## 対象者

- 要支援1・2の介護認定を受けた方。特定高齢者の認定を受けた方。
- かかりつけ医の運動器の機能向上プログラム参加意見を頂いた方。

## トレーニング・スタッフ

- 体調チェック:介護スタッフ、理学療法士
- 運動トレーニングの指導及び介助:介護スタッフ、理学療法士
- 身体機能評価:理学療法士 ●体力測定:介護スタッフ、理学療法士

※本トレーニングを実施する上でのリスク軽減の目的で「身体機能評価」を行います。

※本トレーニングを実施した成果を確認する目的で「体力測定」を行います。

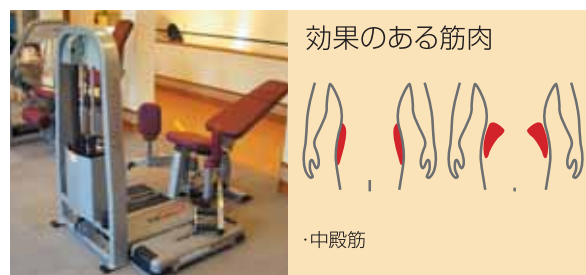
## 使用機器

- トレーニング・マシン:Nautilus NITRO

### ①レッグ・プレス…下肢(脚)の筋力を増すもの



### ②ヒップ・アブダクション



### ③アブドミナル…体幹(胴体)の筋力を増すもの



### ④バーチカル・チェスト



- エルゴサイクル(固定式自転車)

リカンベントタイプ…下肢(脚)の持久力を増すもの

アップライドタイプ…全身の持久力を増すもの

# プログラム内容

## ① 申し込み

- 地域包括支援センター、または居宅介護支援事業所へ、ご利用をご相談下さい。
- 見学の日程調整を行います。
- 介護予防通所介護サービスの利用申し込み契約を行います。
- 運動器の機能向上の参加手続きを行います。
- 主治医に「かかりつけ医による運動器の機能向上プログラム参加意見書」で参加同意を得た方が運動トレーニングに参加できます。
- 3ヵ月後の生活上の目標を設定します。

## ② 事前評価

かかりつけ医による運動器の機能向上プログラム参加可否の判断を頂いた上で、理学療法士・介護スタッフにより問診と評価及び体力測定を行います。

- 目的
  - ・ご利用者が安全に運動トレーニングを行えるようにします。
- 評価及び検査内容
  - ・身体機能評価 ・体力測定

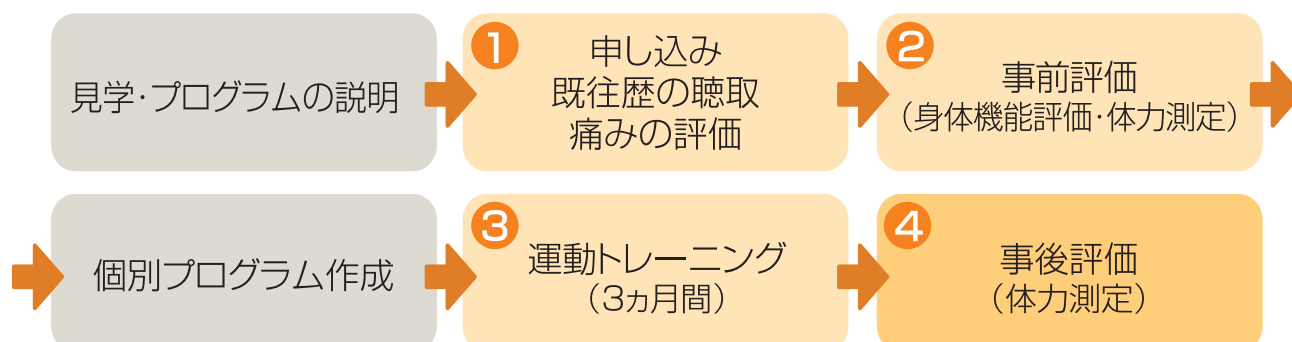
## ③ 運動トレーニング

- 事前の体調チェック
  - ・問診、血圧・脈拍数を測定して運動トレーニング実施の可否を判断します。
- 運動トレーニング
  - ・1ヵ月目は、事前評価内容に基づき、負担のない運動量でトレーニングに慣れていただきます。
  - ・2ヵ月目、3ヵ月目に徐々に運動量、負荷量を上げていきます。

## ④ 事後評価

- 体力測定
- 目的
  - ・ご利用者が運動トレーニングの成果を実感できるようにします。

# 運動トレーニング・プログラムの流れ



## 1 申し込み

- 介護予防通所介護サービスの利用申し込み・契約
- 医師に「かかりつけ医による運動器の機能向上プログラム参加意見書」で参加同意を得た方。

※次の条件に当てはまるご利用者は参加を見合わせます。

- ①最近、心臓発作または脳卒中の発作を起こした方。
- ②急性の肝臓機能障害または慢性のウイルス性肝炎の活動期である方。
- ③糖尿病があり、
  - 過去に低血糖の発作を起こしたことがある方。
  - 空腹時血糖値が200mg/dl以上である方。
  - 網膜症や腎症などを合併している方。
- ④安静時収縮期血圧180mmHg以上または拡張期血圧110mmHg以上である方。

※以下の条件の方は、かかりつけ医と相談の上実施します。

- ⑤脳血管疾患やアルツハイマー病などで認知症があり、運動プログラム実施が不可能であると思われる方。
  - ⑥何らかの心臓病である方。
  - ⑦急性期の整形外科的疼痛および神経症状がある方。
  - ⑧参加が困難であると医師が認めた方。
- 既往歴の聴取
  - 痛みの評価
  - 運動器の機能向上プログラムの参加時の留意点の聴取

## 2 事前評価

### 身体機能評価

・関節可動域、体性感覚、筋緊張、安静時・運動時痛等を検査・測定し、本トレーニングを実施する時のリスクを軽減します。

### 体力測定

・歩行能力、バランス能力、筋力、柔軟性、敏捷性の5つの体力要素を測定し、どの要素が低下しているかを把握します。また、今後の本トレーニング効果測定に使用します。

#### 歩行能力

- 5m歩行時間(通常)
- 5m歩行時間(最大)

#### バランス能力

- Functional Reach
- 片足立ち時間(開眼)
- Time Up & Go Test

#### 筋力

- 握力
- 体幹・下肢筋力

#### 柔軟性

- 長座位体前屈

#### 敏捷性

- 10秒間足踏み

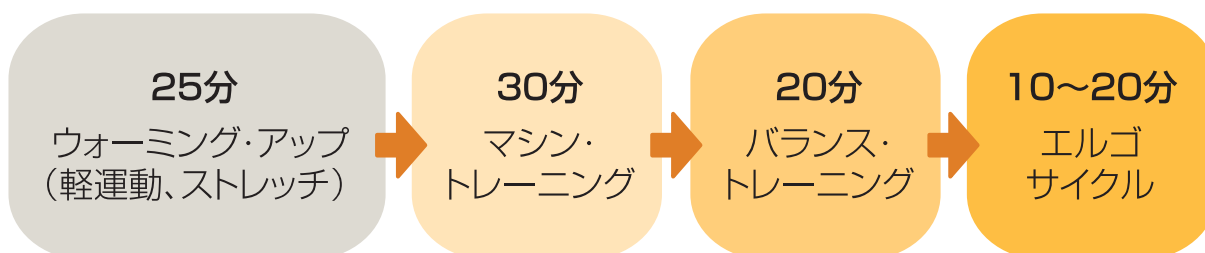
### 活動能力のアンケート

- 生活機能のチェック
- 転倒アセスメント

## ③ 運動トレーニング (標準的なプログラム)

### 時間配分

・1回の標準的なトレーニング時間は85～95分です。



### 事前・後の体調チェック

- ・トレーニング前後には体調チェックを行います。
- ・拡張期血圧180mmHg以上、収縮期血圧110 mmHg以上、脈拍数120回/分以上でその日のトレーニングを中止します。
- ・収縮期血圧160mmHg以上または拡張期血圧100mmHg以上の場合は、運動量を軽度にしたプログラムにします。

### 各期の内容

#### 1ヵ月目

- テレビ体操  
テレビで行う体操のスピードに慣れて、正しく実施する。
- ストレッチ  
①ストレッチを通して息を止めない。  
②筋肉を伸ばして元に戻す時はゆっくり行う。  
この2つの約束を守ってストレッチを行う。
- マシン・トレーニング  
①呼吸法を覚えて、10回実施後、小休憩する。  
これを3セット実施できる。
- ②重錘の挙げ下げを優しく実施する。
- バランス・トレーニング  
①足踏み、②爪先立ち、③重心移動の練習がポイントを押んで実施できる。
- エルゴサイクル  
ちょうどよい運動強度で10分間実施できる。

#### 2ヵ月目・3ヵ月目

- マシン・トレーニング  
疼痛等に配慮しながら、徐々に重錘の重さを重くしていく。
- バランス・トレーニング  
継続的に①足踏み、②爪先立ち、③重心移動の練習がポイントを押んで実施できる。  
各々を正しく実施する。

## ④ 事後評価

- 事前評価と同様の体力測定、活動能力アンケートを行います。
- 事前評価と事後評価を比較し、結果説明を行います。