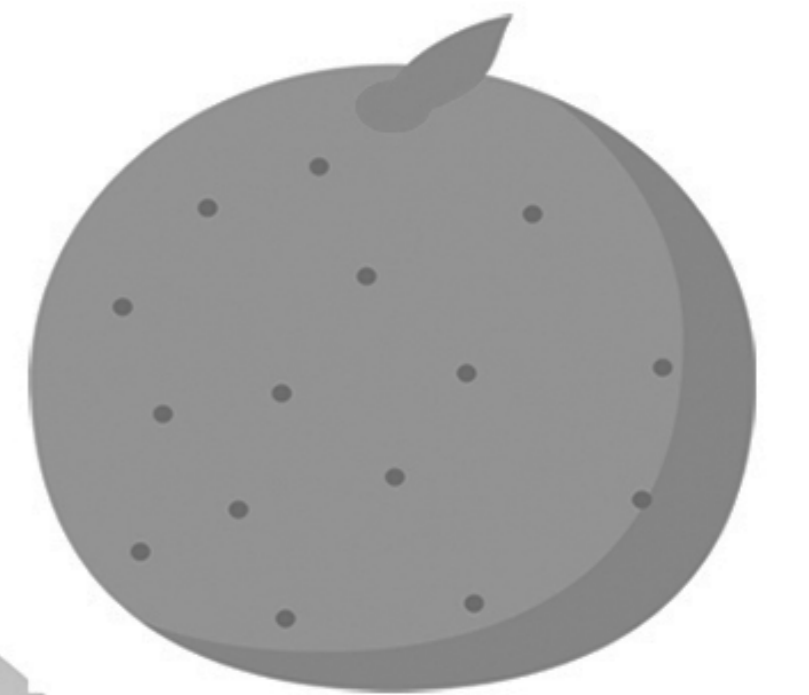




たまな



健

や

か

体

操

運動強度 ★☆☆

運動時間 30分

※リスク管理、冊子の見方等をよく読み、体調をみながら体操を実施してください。



楽である



負荷を上げる

ややきつい



そのまま継続

きつい



負荷を下げる

# リスク管理について

## ①運動を安全に行なうための注意点

- 病気（高血圧、骨粗しょう症、心臓疾患など）のある人、運動制限のある人などは、主治医に事前相談してから始めましょう。
- 事前に血圧、脈拍などを測り、問診表などを使用し、体調の確認をしましょう。（問診表は補助資料として、94ページに添付しています。）
- 休憩と水分は十分にとりましょう。
- 脈拍の測定方法

手のひらを天井に向けてひざの上におき、手首の親指側に反対の指を2～3本おき、脈を確認しましょう。



- 息をとめて体操をすると血圧が上がったり、疲れが残りやすくなるので、大きな声を出して体操をするように心掛けましょう。
- 無理をしない範囲で行いましょう。
- 椅子の座り方
  - ・安定した椅子に座りましょう。
  - ・座った時に足の裏がしっかりと床につくものにしましょう。
  - ・椅子から滑り落ちないようにしましょう。



# リスク管理について

## ②運動中止基準について

- 96ページの“運動の中止基準”にあるアンダーソン・服部の基準、及び日本循環器学会運動負荷試験の中止基準を参照し、その他問診表、異常所見（動悸、息切れ、めまい、吐き気、呼吸困難など）を踏まえて、必要に応じて運動を中止しましょう。
  - 中止基準に該当した方は、体操を中止しましょう。
  - 体操参加者から自覚症状（動悸・息切れなど）の訴えや指導者から見て異常を感じた場合などは、体操を中止しましょう。
- ※異常所見が続く場合は、運動よりも医療管理が優先されるべきです。  
医療機関受診を指導しましょう。

## ③体操終了後の注意点

- 風邪予防のためにも、汗はふき取りましょう。
- 体操直後の血圧や脈拍を測定すると、体操を安全に行なう指標になります。

## ④体操をより安全に行うためには

### ●運動強度について

#### 1. 自覚的運動強度表（ボルグ指数）

- ・体操後の「きつさ：自覚的運動強度」を調べ、今後の体操の「負荷量」を決定する参考にできます。（95ページ参照）

#### 2. karvonen法（カルボーン法）

- ・運動直後の脈拍の目安です。

（最大心拍数－安静時心拍数）×0.5～0.7＋安静時心拍数

例）80歳で安静時心拍数 70/分の場合 0.5⇒85/分 0.7⇒119/分

※最大心拍数の簡単な目安：（220－年齢）

### ●痛みについて

- ・前回の筋疲労が残っていないかを確認し、残っている場合は負荷量を下げましょう。
- ・痛みのある関節が関係する体操では、無理をしないで、すぐ中止しましょう。無理せず中止する勇気が大切です。
- ・運動を繰り返して、痛みが増幅する場合は中止です。

### ●水分補給はこまめに行い、脱水に対しての注意が必要です。

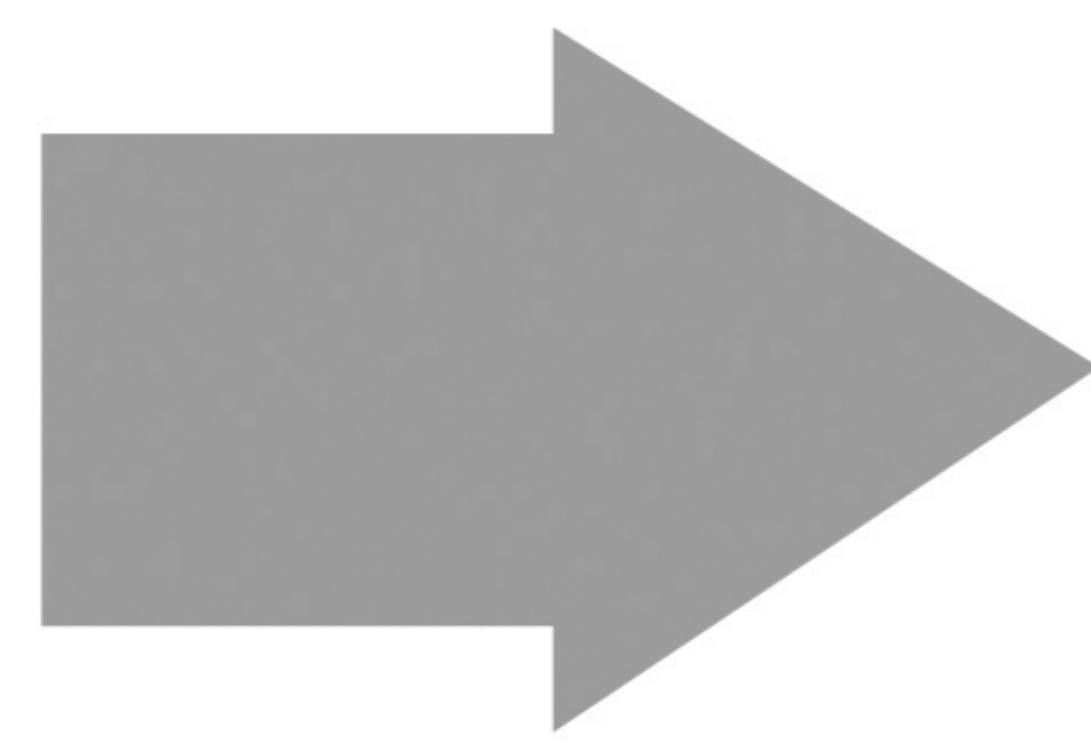
注意点：このリスク管理については、あくまでも目安です。指導者は体操を実施している人の全員の状態把握や体調管理をしながら、適切に実施してください。また、参加人数の多い場合は複数のスタッフで指導しましょう。

# 1 腹式呼吸 **効果** お腹周りの引き締めが期待できます。

**ポイント!** できるだけ長く息を吐くようにしましょう。



①両手を組んで、お腹に当てます。  
鼻から息を吸いながらお腹を  
ふくらませます。



1セット  
5回



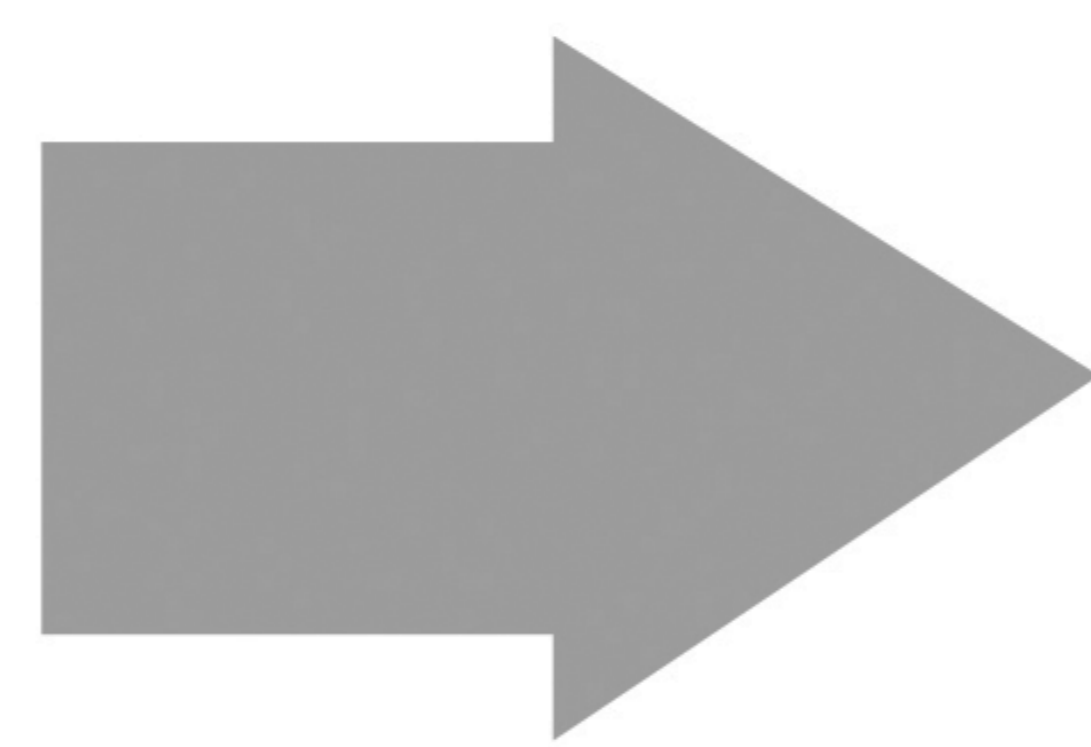
②口から息を吐きながらお腹を  
引っ込めます。

# 2 全身マッサージ **効果** 血流改善し、 リラックスできます。

**ポイント!** 気持ちいいと感じる強さで行いましょう。  
前に倒れないように注意して行いましょう。



①肩から指先にかけて手の平で  
なでます。(左右)



1セット  
各10回



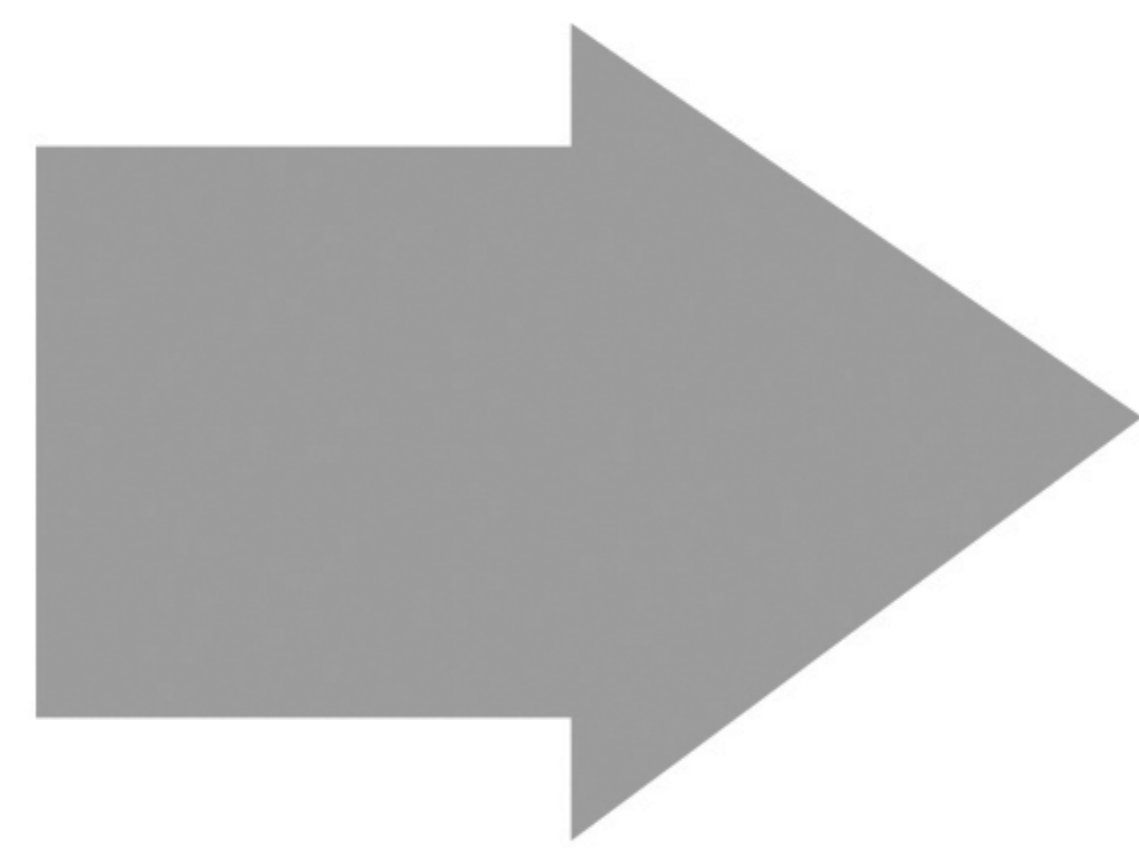
②足のつけ根からつま先にかけて  
手の平でなでます。(左右)

# 3 手と指のマッサージ

効果

冷え性の改善、  
手が広がりやすくな  
ります。

ポイント! 気持ちいいと感じる強さで行いましょう。



1セット  
適宜

③両手を組んで、  
手首をぐるぐる  
左右へ回します。

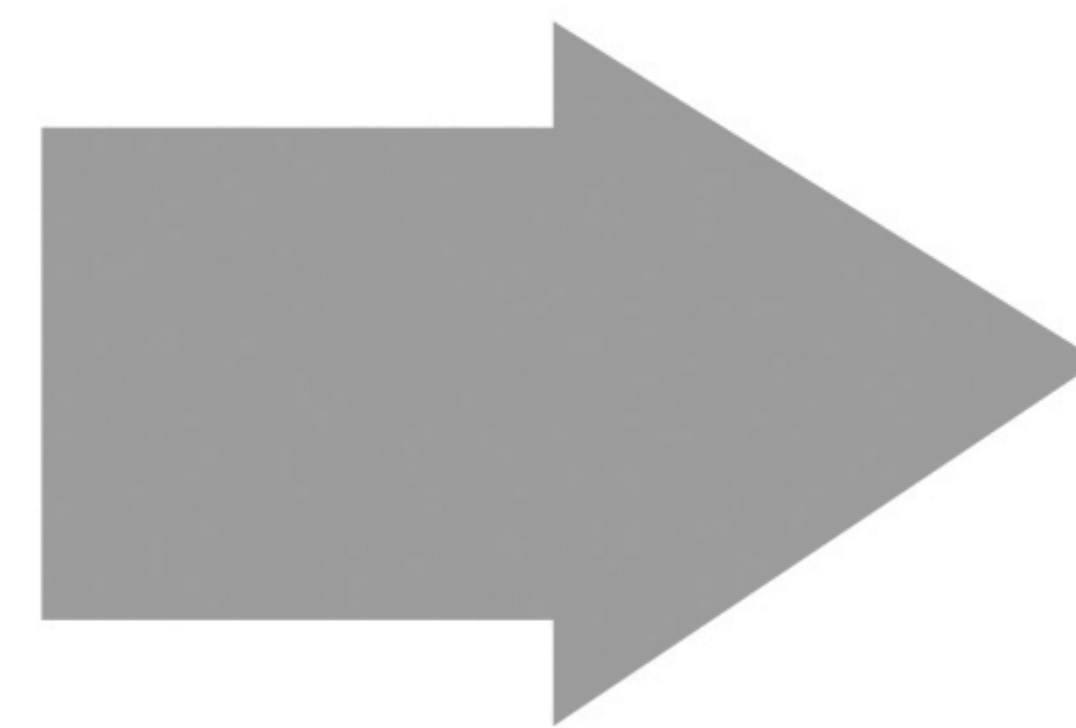
- ①両手を組んで、手の平全体をもみほぐしましょう。
- ②親指と人差し指の間にあるつぼ（合谷：ごうこく）を押します。

# 4 首のストレッチ

効果

肩こり改善、頭がすっきり  
軽くなります。

ポイント! 気持ちよく伸びたところで深呼吸をしましょう。



1セット  
10秒

- ①両手を組んで、頭の後ろに当てます。
- ②下を向きながら、首の後ろを伸ばします。
- ③片手で頭をもち、左右へ倒して首の横を伸ばします。

# 5 手足プラプラ・グーパー

1セット

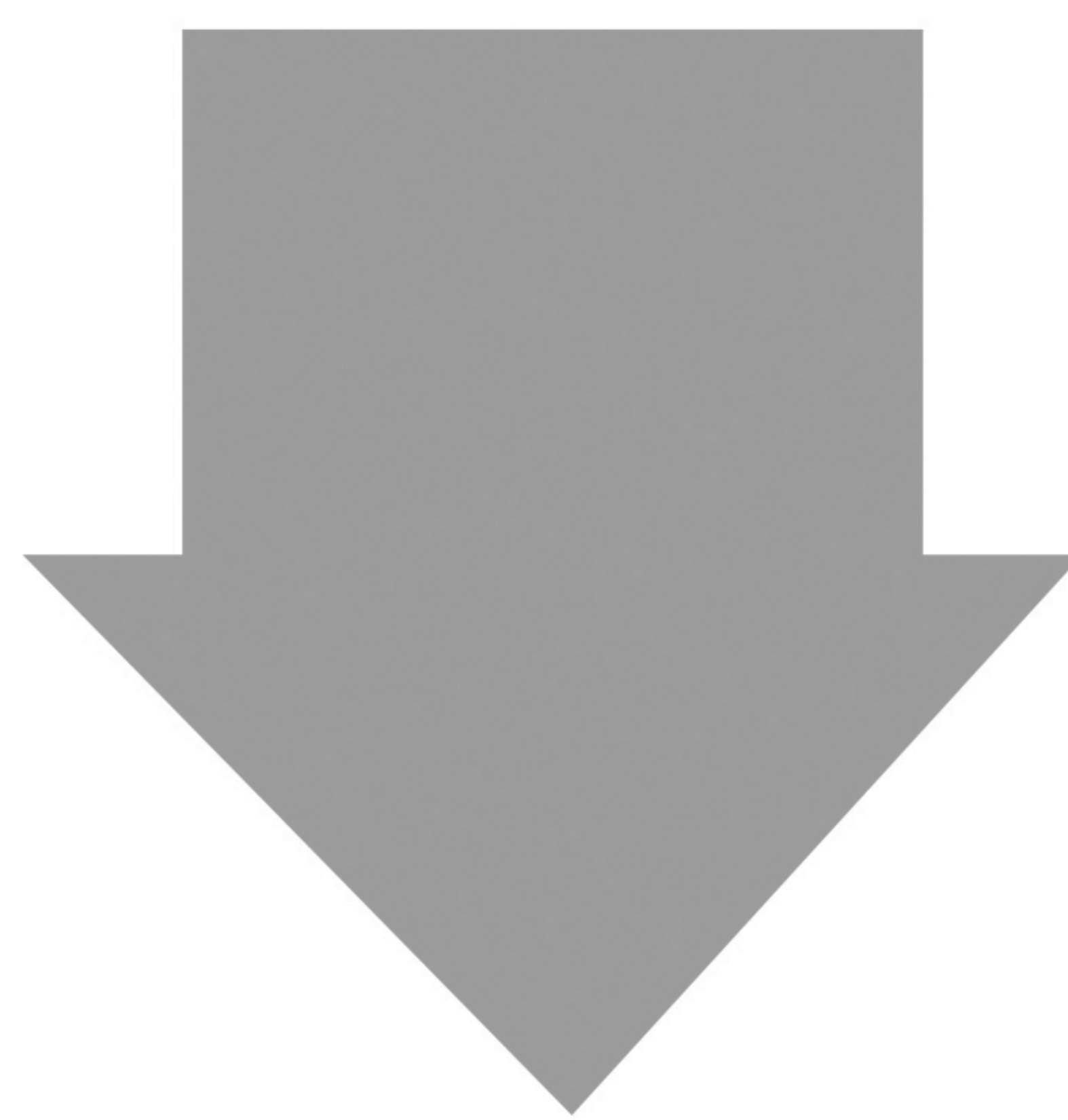
適宜

**効果** 身体力が抜けて、頭の中がすっきりします。

**ポイント!** 肩が上がらないように注意して行いましょう。



① 楽に座り、手足をプラプラして力を抜きます。(適宜)



② 手足を軽く前に伸ばし、手足の指をグーと握り込み、勢いよくパッと開きます。

③ スピードアップして素早くグーパーします。