

2) 様々な運動の例

* 特に重点的に行うとよい時期(◎)

* 特に効果が期待できる要素(◎)

運動の例	運動期間			運動能力の主な要素					ページ
	コンディショニング期	筋力向上期	機能的運動期	筋力	柔軟性	バランス能力	歩行能力	複合動作能力	
ストレッチング(座位編)	ウォーミングアップ:20分 クーリングダウン:10分 を目安に丁寧に行う				◎				15
ストレッチング(マット編)					◎				
上肢の運動	◎	○	○	◎	◎				18
下肢の運動	◎	○	○	◎			◎		20
筋力訓練(上肢編)		◎	○	◎					21
筋力訓練(下肢編)		◎	○	◎			◎		22
バランストレーニング		◎	◎			◎	◎		23
棒体操(座位)	○	○	◎	◎	◎			◎	24
棒体操(立位)	○	○	◎	◎	◎	◎		◎	25
バルーン ストレッチング		◎	◎		◎	◎		◎	26
バルーン 筋力訓練		◎	◎	◎		◎		◎	27(裏頁)
ソフトジムボール体操		◎	◎	◎		◎		◎	29
腰痛体操	○	○	○	◎	◎				31
膝通予防(国マニュアル)	◎	○	○	◎	◎				33
腰痛予防(国マニュアル)	○	◎	○	◎					34
骨折予防(国マニュアル)		○	◎			◎			35
足振り子運動	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	36
お元氣しゃんしゃん体操	◎	◎	○	◎	◎		◎		37

運動の対象とする筋群(改訂版 運動器の機能向上マニュアル参照)

運動器の機能向上の目標である、生活機能の向上を図るためには、立つ、座る、歩く、階段を昇降するといった日常生活の基本的活動に必要な筋群を中心に運動する。(下腿三頭筋、大腿四頭筋、大殿筋などの抗重力筋がこれにあたる。)

このほか転倒を予防するためには、前脛骨筋などの抗重力筋に拮抗する筋群も対象に加える。

また、運動は下肢のみならず上肢の筋群の種目も加え、中でも、体幹の安定性と関わりが深い腹横筋や腹斜筋群への運動も行う。

