

ii プール等を活用した健康づくり標準プログラム

(1 回あたりの内容)

# 1 高齢者の水中運動プログラム（専門支援）

時間(分)	内容	注意点																																				
5	体調チェック 血圧、脈拍数、自覚症状、体重	・参加者の顔色や様子を十分に観察して、運動ができるか判断します。 ・血圧が180/100mmHgを超える場合、安静時の脈拍数が110拍/分以上または40拍/分以下の場合、体調が「いつものと違う」と思われる場合は、運動を中止します。																																				
15	健康講話																																					
15	ストレッチング <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th></th> <th>立位</th> <th>椅子で</th> <th>床で</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A. 身体の前を伸ばす 左右各15秒</td> <td>A-①</td> <td>A-②</td> <td>A-③</td> </tr> <tr> <td>B. 背中から肩を伸ばす 15秒</td> <td>B-①</td> <td>B-②</td> <td>B-③</td> </tr> <tr> <td>E. 太ももの前を伸ばす 左右各15秒</td> <td>E-①</td> <td>---</td> <td>E-②</td> </tr> <tr> <td>F. 内ももを伸ばす 左右各15秒</td> <td>F-①</td> <td>---</td> <td>F-②</td> </tr> <tr> <td>G. 太ももの裏側を伸ばす 左右各15秒</td> <td>G-①</td> <td>G-②</td> <td>G-③</td> </tr> <tr> <td>H. 脚の付け根を伸ばす 15秒</td> <td>H-①</td> <td>---</td> <td>---</td> </tr> <tr> <td>I. お尻の周りを伸ばす 左右各15秒</td> <td>---</td> <td>I-①</td> <td>I-②</td> </tr> <tr> <td>J. ふくらはぎを伸ばす 左右各15秒</td> <td>J-①</td> <td>---</td> <td>---</td> </tr> </tbody> </table>		立位	椅子で	床で	A. 身体の前を伸ばす 左右各15秒	A-①	A-②	A-③	B. 背中から肩を伸ばす 15秒	B-①	B-②	B-③	E. 太ももの前を伸ばす 左右各15秒	E-①	---	E-②	F. 内ももを伸ばす 左右各15秒	F-①	---	F-②	G. 太ももの裏側を伸ばす 左右各15秒	G-①	G-②	G-③	H. 脚の付け根を伸ばす 15秒	H-①	---	---	I. お尻の周りを伸ばす 左右各15秒	---	I-①	I-②	J. ふくらはぎを伸ばす 左右各15秒	J-①	---	---	・できない種目は他の方法に変えるか、中止します。 ・痛みのでる種目は、中止します。 ・呼吸は止めないようにします。 ・弾みをつけないようにします。 ・無理せずに「気持ち良く伸びている」ところで静止します。
	立位	椅子で	床で																																			
A. 身体の前を伸ばす 左右各15秒	A-①	A-②	A-③																																			
B. 背中から肩を伸ばす 15秒	B-①	B-②	B-③																																			
E. 太ももの前を伸ばす 左右各15秒	E-①	---	E-②																																			
F. 内ももを伸ばす 左右各15秒	F-①	---	F-②																																			
G. 太ももの裏側を伸ばす 左右各15秒	G-①	G-②	G-③																																			
H. 脚の付け根を伸ばす 15秒	H-①	---	---																																			
I. お尻の周りを伸ばす 左右各15秒	---	I-①	I-②																																			
J. ふくらはぎを伸ばす 左右各15秒	J-①	---	---																																			
10	休憩・水分補給(給水)・更衣	・のどが渇く前に、水分補給(給水)します。																																				
50	水中運動 (1セットの距離) <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tbody> <tr><td>ア-①ウォーキング</td><td>50m</td></tr> <tr><td>ア-①ウォーキング(後ろ歩き)</td><td>50m</td></tr> <tr><td>ア-②横歩き</td><td>50m</td></tr> <tr><td>ア-③大また歩き</td><td>50m</td></tr> <tr><td>ア-④もも上げ歩き</td><td>50m</td></tr> <tr><td>ア-⑦水蹴り歩き</td><td>50m</td></tr> <tr><td>ア-⑧かかとでお尻たたき歩き</td><td>50m</td></tr> </tbody> </table> 休憩・水分補給(給水) (1セットの回数) <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tbody> <tr><td>ア-⑨脚の横上げ</td><td>左右各10回</td></tr> <tr><td>ア-⑩脚の横振り下ろし</td><td>左右各10回</td></tr> <tr><td>ア-⑪水の蹴り上げ</td><td>左右各10回</td></tr> <tr><td>イ-①胸開き</td><td>10回</td></tr> <tr><td>イ-②胸閉じ</td><td>10回</td></tr> </tbody> </table>	ア-①ウォーキング	50m	ア-①ウォーキング(後ろ歩き)	50m	ア-②横歩き	50m	ア-③大また歩き	50m	ア-④もも上げ歩き	50m	ア-⑦水蹴り歩き	50m	ア-⑧かかとでお尻たたき歩き	50m	ア-⑨脚の横上げ	左右各10回	ア-⑩脚の横振り下ろし	左右各10回	ア-⑪水の蹴り上げ	左右各10回	イ-①胸開き	10回	イ-②胸閉じ	10回	・軽く息が弾む程度で動くようにします。 ・無理をしないようにします。 ・痛みのある場合は、中止します。 ・余裕のある人は、大きく、速く動きます。												
ア-①ウォーキング	50m																																					
ア-①ウォーキング(後ろ歩き)	50m																																					
ア-②横歩き	50m																																					
ア-③大また歩き	50m																																					
ア-④もも上げ歩き	50m																																					
ア-⑦水蹴り歩き	50m																																					
ア-⑧かかとでお尻たたき歩き	50m																																					
ア-⑨脚の横上げ	左右各10回																																					
ア-⑩脚の横振り下ろし	左右各10回																																					
ア-⑪水の蹴り上げ	左右各10回																																					
イ-①胸開き	10回																																					
イ-②胸閉じ	10回																																					
15	休憩・水分補給(給水)・更衣	・十分に水分補給(給水)します。																																				
10	体調チェック 血圧、脈拍数、自覚症状、体重	・参加者の顔色や様子を十分に観察して、体調に異常がないか確認します。																																				

【合計時間：120分】

【身体活動量：4エクササイズ】

用意するもの：血圧計、体重計、ストップウォッチ、健康ノート、筆記用具

\*週1回の専門支援参加により、健康づくりのための運動基準を満たすことができますが、さらに体力を高めたい方は簡易支援にも参加するとよいでしょう。

## 2 高齢者の水中運動プログラム（簡易支援）

時間(分)	内容			注意点		
10	体調チェック 血圧、脈拍数、自覚症状、体重			<ul style="list-style-type: none"> <li>参加者の顔色や様子を十分に観察して、運動ができるか判断します。</li> <li>血圧が180/100mmHgを超える場合、安静時の脈拍数が110拍/分以上または40拍/分以下の場合、体調が「いつもと違う」と思われる場合は、運動を中止します。</li> </ul>		
10	ストレッチング	立位	椅子で	床で	<ul style="list-style-type: none"> <li>できない種目は他の方法に変えるか、中止します。</li> <li>痛みのでる種目は、中止します。</li> <li>呼吸は止めないようにします。</li> <li>弾みをつけないようにします。</li> <li>無理せずに「気持ち良く伸びている」ところで静止します。</li> </ul>	
	B. 背中から肩を伸ばす	15秒	B-①	B-②	B-③	
	F. 内ももを伸ばす	左右各15秒	F-①	---	F-②	
	G. 太ももの裏側を伸ばす	左右各15秒	G-①	G-②	G-③	
	H. 脚の付け根を伸ばす	15秒	H-①	---	---	
10	休憩・水分補給(給水)・更衣			<ul style="list-style-type: none"> <li>のどが渇く前に、水分補給(給水)します。</li> </ul>		
30	水中運動 (1セットの距離)			<ul style="list-style-type: none"> <li>軽く息が弾む程度で動くようにします。</li> <li>無理をしないようにします。</li> <li>痛みのある場合は、中止します。</li> <li>余裕のある人は、大きく、速く動きます。</li> </ul>		
	ア-①ウォーキング	50m				
	ア-①ウォーキング(後ろ歩き)	50m				
	ア-③大また歩き	50m				
	ア-④もも上げ歩き	50m				
	ア-⑦水蹴り歩き	50m				
	休憩・水分補給(給水)			(1セットの回数)		
	ア-⑪水の蹴り上げ	左右各10回				
	イ-①胸開き	10回				
	イ-②胸閉じ	10回				
15	休憩・水分補給(給水)・更衣			<ul style="list-style-type: none"> <li>十分に水分補給(給水)します。</li> </ul>		
15	体調チェック 血圧、脈拍数、自覚症状、体重			<ul style="list-style-type: none"> <li>参加者の顔色や様子を十分に観察して、体調に異常がないか確認します。</li> </ul>		

【合計時間：90分】

【身体活動量：2エクササイズ】

用意するもの：血圧計、体重計、ストップウォッチ、健康ノート、筆記用具

\*簡易支援のみを実施する場合は、週2回参加することにより、週4エクササイズとなり健康づくりのための運動基準を満たすことができます。

### 3 メタボリックシンドローム予防改善水中運動プログラム（専門支援）

時間(分)	内容	注意点	
5	体調チェック 血圧、脈拍数、自覚症状、体重、腹囲	・参加者の顔色や様子を十分に観察して、運動ができるか判断します。 ・血圧が180/100mmHgを超える場合、安静時の脈拍数が110拍/分以上または40拍/分以下の場合、体調が「いつもと違う」と思われる場合は、運動を中止します。	
15	健康講話		
15	ストレッチング A. 身体の横を伸ばす 左右各15秒 B. 背中から肩を伸ばす 15秒 E. 太ももの前を伸ばす 左右各15秒 F. 内ももを伸ばす 左右各15秒 G. 太ももの裏側を伸ばす 左右各15秒 H. 脚の付け根を伸ばす 15秒 I. お尻の周りを伸ばす 左右各15秒 J. ふくらはぎを伸ばす 左右各15秒	立位 椅子で 床で A-① A-② A-③ B-① B-② B-③ E-① --- E-② F-① --- F-② G-① G-② G-③ H-① --- --- --- I-① I-② J-① --- ---	・できない種目は他の方法に変えるか、中止します。 ・痛みのでる種目は、中止します。 ・呼吸は止めないようにします。 ・弾みをつけないようにします。 ・無理せずに「気持ち良く伸びている」ところで静止します。
20	筋カトレニング(1セット)・水中運動の動作確認 (1セット回数)	初級 中級 上級 a. 胸・肩・二の腕 20回 a-① a-② a-③ b. おなか 20回 b-① b-① b-② c. 背中 20回 c-① --- c-② e. 太もも 左右各30秒 e-①,② --- --- 20回 --- e-③ --- 20回 --- --- e-④ f. ふくらはぎ 20回 f-① f-① --- 左右各20回 --- --- f-②	・余裕のある人は、1セットの回数を増やします(30回)。 ・慣れるまでは回数にこだわらず、自分のできる回数で行います。 ・痛みのある場合は、中止します。 ・太ももの種目は膝痛がある場合は、e-①または②を行うようにします。 ・水中運動の方法を確認します。
15	休憩・水分補給(給水)・更衣	・のどが渇く前に、水分補給(給水)します。	
60	水中運動(2セット) (1セットの距離) ア-③大また歩き 50m ア-④もも上げ歩き 50m ア-⑤肘ももタッチ歩き 50m ア-⑥体ひねり歩き 50m ア-⑦水蹴り歩き 50m ア-⑧かかとでお尻たたき歩き 50m 休憩・水分補給(給水) (1セットの回数) ア-⑨脚の横上げ 左右各15回 ア-⑩脚の横振り下ろし 左右各15回 ア-⑪水の蹴り上げ 左右各15回 イ-①胸開き 15回 イ-②胸閉じ 15回	・積極的にメタボリックシンドロームの改善を目指す場合は、50m×2セット(100m)を目指します。 ・軽く息が弾む程度で動くようにします。 ・余裕のある人は、より大きく、速く動きます。 ・無理をしないようにします。 ・痛みのある場合は、中止します。 ・15回×2セットを目指します。	
10	休憩・水分補給(給水)・更衣	・十分に水分補給(給水)します。	
10	体調チェック 血圧、脈拍数、自覚症状、体重	・参加者の顔色や様子を十分に観察して、体調に異常がないか確認します。	

【合計時間：150分】

【身体活動量：6エクササイズ】

用意するもの：血圧計、体重計、ストップウォッチ、巻尺、健康ノート、筆記用具

\*簡易支援と併せて実施することにより、メタボリックシンドロームを改善するために必要な週10エクササイズの運動を行うことができます。

#### 4 メタボリックシンドローム予防改善水中運動プログラム（簡易支援）

時間(分)	内容			注意点				
10	体調チェック 血圧、脈拍数、自覚症状、体重、腹囲			・参加者の顔色や様子を十分に観察して、運動ができるか判断します。 ・血圧が180/100mmHgを超える場合、安静時の脈拍数が110拍/分以上または40拍/分以下の場合、体調が「いつもと違う」と思われる場合は、運動を中止します。				
5	ストレッチング	立位	椅子で	床で	・できない種目は他の方法に変えるか、中止します。 ・痛みのでる種目は、中止します。 ・呼吸は止めないようにします。 ・弾みをつけないようにします。 ・無理せずに「気持ち良く伸びている」ところで静止します。			
	B. 背中から肩を伸ばす	15秒	B-①	B-②	B-③			
	E. 太ももの前を伸ばす	左右各15秒	E-①	---	E-②			
	F. 内ももを伸ばす	左右各15秒	F-①	---	F-②			
	G. 太ももの裏側を伸ばす	左右各15秒	G-①	G-②	G-③			
	H. 脚の付け根を伸ばす	15秒	H-①	---	---			
10	休憩・水分補給(給水)・更衣			・のどが渇く前に、水分補給(給水)します。				
50	水中運動			・積極的にメタボリックシンドロームの改善を目指す場合は、50m×2セット(100m)を目指します。				
			(1セットの距離)					
	ア-③大また歩き	50m		・軽く息が弾む程度で動くようにします。				
	ア-④もも上げ歩き	50m		・余裕のある人は、より大きく、速く動きます。				
	ア-⑤肘ももタッチ歩き	50m		・無理をしないようにします。				
	ア-⑦水蹴り歩き	50m		・痛みのある場合は、中止します。				
	休憩・水分補給(給水)							
			(1セットの回数)					
	ア-⑨脚の横上げ	左右各15回		・15回×2セットを目指します。				
	ア-⑩脚の横振り下ろし	左右各15回						
	ア-⑪水の蹴り上げ	左右各15回						
	イ-①胸開き	15回						
	イ-②胸閉じ	15回						
10	休憩・水分補給(給水)・更衣			・十分に水分補給(給水)します。				
5	体調チェック 血圧、脈拍数、自覚症状、体重			・参加者の顔色や様子を十分に観察して、体調に異常がないか確認します。				

【合計時間：90分】

【身体活動量：4エクササイズ】

用意するもの：血圧計、体重計、ストップウォッチ、巻尺、健康ノート、筆記用具

\*週2回の簡易支援に参加することにより、健康づくりの改善を図ることができます。