

iii 公民館、体育館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 ダンベルを活用した高齢者の健康づくりプログラム（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				<ul style="list-style-type: none"> 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					
10	ストレッチング	立位	椅子で	床で	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	
A. 身体の横を伸ばす	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		
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	---	---		
20	有酸素性運動 ウォーキングなど					<ul style="list-style-type: none"> 時間は20分ですが、体力に応じて調節します。 途中で休憩を入れても構いません。 運動に慣れていない参加者は10分を目途にして、無理をしないようにします。 膝や腰が痛い場合は、無理せず中止します。 目標脈拍数、自覚的な強度に基づいて速さを調節します。 集団で行って時間差が生じる場合、先に終了した参加者は水分補給(給水)などをして待機します。
15	水分補給(給水)・休憩					<ul style="list-style-type: none"> のどが渇く前に水分補給(給水)します。 参加者の体調の変化に気を配ります。
40	筋カトレニング(2セット)	(1セット回数)	初級	中級	上級	<ul style="list-style-type: none"> 最終的に10回×2セットを目指します。 余裕のある人はセット数を増やします(3セット)。 さらにできる人は1セットの回数を増やします(20回)。 無理をしないように、まずは1セットから行います。 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。 ダンベルは肩と太ももの筋カトレニングで一部使用します。肩は、男性:2~3kg、女性:1~2kgが目安です。太ももは、男性:3~5kg、女性:2~3kgが目安です。 ダンベルの重さは重すぎることを無いうに十分注意します。 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。
a. 胸・肩・二の腕	10回	a-①	a-②	a-③		
b. おなか	10回	b-①	b-①	b-②		
c. 背中	10回	c-①	---	---		
d. 肩(ダンベル使用)	左右各10回	---	c-②	c-②		
e. 太もも	左右各10回	e-①,②	---	---		
(ダンベル使用)	10回	---	e-③	e-④		
f. ふくらはぎ	10回	f-①	f-①	---		
	左右各10回	---	---	f-②		
5	ストレッチング	立位	椅子で	床で	<ul style="list-style-type: none"> ゆっくりできる場所で行います。 自分のペースで行います。 リラクゼーションも兼ねているので、時間を長く取ります。 	
B. 背中から肩を伸ばす	30秒	B-①	B-②	B-③		
F. 内ももを伸ばす	左右各30秒	F-①	---	F-②		
G. 太ももの裏側を伸ばす	左右各30秒	G-①	G-②	G-③		
10	体調チェック 血圧、脈拍数、自覚症状、体重				<ul style="list-style-type: none"> 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

終わりのストレッチングは、疲れを残さないために時間を長めに行います。

*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 ダンベルを活用した高齢者の健康づくりプログラム（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"> 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。
10	ストレッチング	立位	椅子で	床で	<ul style="list-style-type: none"> 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	
	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	---	---	
20	有酸素性運動 ウォーキングなど				<ul style="list-style-type: none"> 時間は20分ですが、体力に応じて調節します。 途中で休憩を入れても構いません。 運動に慣れていない参加者は10分を目途にして、無理をしないようにします。 膝や腰が痛い場合は、無理せず中止します。 目標脈拍数、自覚的な強度に基づいて速さを調節します。 集団で行って時間差が生じる場合、先に終了した参加者は水分補給(給水)などをして待機します。
10	水分補給(給水)・休憩				<ul style="list-style-type: none"> のどが渇く前に水分補給(給水)します。 参加者の体調の変化に気を配ります。
20	筋カトレニング(2セット)				<ul style="list-style-type: none"> 最終的に10回×2セットを目指します。 余裕のある人はセット数を増やします(3セット)。 さらにできる人は1セットの回数を増やします(20回)。 無理をしないように、まずは1セットから行います。 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。 ダンベルは肩と太ももの筋カトレニングで一部使用します。肩は、男性:2~3kg、女性:1~2kgが目安です。太ももは、男性:3~5kg、女性:2~3kgが目安です。 ダンベルの重さは重すぎることの無いように十分注意します。 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。
	(1セット回数)	初級	中級	上級	
	b. おなか 10回	b-①	b-①	b-②	
	d. 肩(ダンベル使用) 10回	d-①	d-②	d-②	
	e. 太もも 左右各10回 (ダンベル使用) 10回	e-①,② ---	e-③ ---	e-④ e-⑤	
10	ストレッチング	立位	椅子で	床で	<ul style="list-style-type: none"> ゆっくりできる場所で行います。 自分のペースで行います。 リラクゼーションも兼ねているので、時間を長く取りま
	B. 背中から肩を伸ばす 30秒	B-①	B-②	B-③	
	F. 内ももを伸ばす 左右各30秒	F-①	---	F-②	
	G. 太ももの裏側を伸ばす 左右各30秒	G-①	G-②	G-③	
10	体調チェック 血圧、脈拍数、自覚症状、体重				<ul style="list-style-type: none"> 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： 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

終わりのストレッチングは、疲れを残さないために時間を長めに行います。

*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 ダンベルを活用したメタボリックシンドローム予防改善プログラム (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				<ul style="list-style-type: none"> 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	立位	椅子で	床で	<ul style="list-style-type: none"> できない種目は他の方法に変えるか、中止します。 痛みのある種目は、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。 	
	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	---	---	
30	有酸素性運動 ウォーキングなど				<ul style="list-style-type: none"> 時間は30分ですが、体力に応じて調節します。運動に途中で休憩を入れても構いません。 運動に慣れていない参加者は10分を目途にして、無理をしないようにします。 膝や腰が痛い場合は、無理せず中止します。 目標脈拍数、自覚的な強度に基づいて速さを調節します。 集団で行って時間差が生じる場合、先に終了した参加者は水分補給(給水)などをして待機します。 	
5	水分補給(給水)・休憩				<ul style="list-style-type: none"> のどが渇く前に水分補給(給水)します。 参加者の体調の変化に気を配ります。 	
60	筋カトレニング(3セット)	(1セット回数)	初級	中級	上級	<ul style="list-style-type: none"> 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、最終的に20回×3セットを目指します。 余裕のある人は、1セットの回数を増やします(30回)。 無理をしないように、まずは1セットから行います。 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。 ダンベルは肩と太ももの筋カトレニングで一部使用します。肩は、男性:2~3kg、女性:1~2kgが目安です。太ももは、男性:3~5kg、女性:2~3kgが目安です。 ダンベルの重さは重すぎることの無いように十分注意します。 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。
	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	---	---	
	d. 肩(ダンベル使用)	左右各20回	---	c-②	c-②	
	e. 太もも	左右各20回	e-①,②	---	---	
	(ダンベル使用)	20回	---	e-③	e-④	
	f. ふくらはぎ	20回	f-①	f-①	---	
		左右各20回	---	---	f-②	
10	ストレッチング		立位	椅子で	床で	<ul style="list-style-type: none"> ゆっくりできる場所で行います。 自分のペースで行います。 リラクゼーションも兼ねているので、時間を長く取ります。
	B. 背中から肩を伸ばす	30秒	B-①	B-②	B-③	
	F. 内ももを伸ばす	左右各30秒	F-①	---	F-②	
	G. 太ももの裏側を伸ばす	左右各30秒	G-①	G-②	G-③	
10	体調チェック 血圧、脈拍数、自覚症状、体重				<ul style="list-style-type: none"> 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

終わりのストレッチングは、疲れを残さないために時間を長めに行います。

*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 ダンベルを活用したメタボリックシンドローム予防改善プログラム (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				<ul style="list-style-type: none"> 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	ストレッチング	立位	椅子で	床で	<ul style="list-style-type: none"> できない種目は他の方法に変えるか、中止します。 痛みのある種目は、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	---	---	
30	有酸素性運動 ウォーキングなど				<ul style="list-style-type: none"> 時間は30分ですが、体力に応じて調節します。 途中で休憩を入れても構いません。 運動に慣れていない参加者は10分を目途にして、無理をしないようにします。 膝や腰が痛い場合は、無理せず中止します。 目標脈拍数、自覚的な強度に基づいて速さを調節します。 集団で行って時間差が生じる場合、先に終了した参加者は水分補給(給水)などをして待機します。 	
10	水分補給(給水)・休憩				<ul style="list-style-type: none"> のどが渇く前に水分補給(給水)します。 参加者の体調の変化に気を配ります。 	
40	筋カトレニング(3セット) (1セット回数)				<ul style="list-style-type: none"> 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、最終的に20回×3セットを目指します。 余裕のある人は、1セットの回数を増やします(30回)。 無理をしないように、まずは1セットから行います。 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。 ダンベルは肩と太ももの筋カトレニングで一部使用します。肩は、男性:2~3kg、女性:1~2kgが目安です。太ももは、男性:3~5kg、女性:2~3kgが目安です。 ダンベルの重さは重すぎることの無いように十分注意します。 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。 	
	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
	d. 肩(ダンベル使用)	20回	d-①	d-②		d-②
	e. 太もも	左右各20回	e-①,②	---		---
	(ダンベル使用)	20回	---	e-③		e-④
		20回	---	---	e-⑤	
5	ストレッチング	立位	椅子で	床で	<ul style="list-style-type: none"> ゆっくりできる場所で行います。 自分のペースで行います。 リラクゼーションも兼ねているので、時間を長く取りま 	
	B. 背中から肩を伸ばす	30秒	B-①	B-②	B-③	
	F. 内ももを伸ばす	左右各30秒	F-①	---	F-②	
	G. 太ももの裏側を伸ばす	左右各30秒	G-①	G-②	G-③	
10	体調チェック 血圧、脈拍数、自覚症状、体重				<ul style="list-style-type: none"> 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、巻尺、健康ノート、筆記用具

終わりのストレッチングは、疲れを残さないために時間を長めに行います。

*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。

5 マシン等を活用した高齢者の健康づくりプログラム（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			<ul style="list-style-type: none"> ・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				
10	ストレッチング	立位	椅子で	床で	<ul style="list-style-type: none"> ・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。
	A. 身体の横を伸ばす 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	
	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	---	---	
20	有酸素性運動 ウォーキングなど			<ul style="list-style-type: none"> ・時間は20分ですが、体力に応じて調節します。 ・途中で休憩を入れても構いません。 ・運動に慣れていない参加者は10分を目途にして、無理をしないようにします。 ・膝や腰が痛い場合は、無理せず中止します。 ・目標脈拍数、自覚的な強度に基づいて速さを調節します。 ・集団で行って時間差が生じる場合、先に終了した参加者は水分補給(給水)などをして待機します。 	
10	水分補給(給水)・休憩			<ul style="list-style-type: none"> ・のどが渇く前に水分補給(給水)します。 ・参加者の体調の変化に気を配ります。 	
45	マシンを使った筋カトレーニング(2セット) (1セット回数)	種目名		<ul style="list-style-type: none"> ・自分に適した種目と負荷を支援者と話を決めて決めます。 ・最終的に10～15回×2セットを目指します。 ・無理をしないように、まずは1セットから行います。 ・慣れるまでは負荷や回数にこだわらず、しっかりとフォームを習得します。 ・痛みのある場合は、中止します。 	
	・胸・肩・二の腕	10回	チェストプレス		
	・おなか	10回	トランクカール		
	・背中	10回	バックエクステンション		
	・肩	10回	ショルダープレス		
	・太もも	10回	レッグプレス		
		10回	レッグエクステンション		
	・ふくらはぎ	10回	カーフレイズ		
5	ストレッチング	立位	椅子で	床で	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆっくりできる場所で行います。 ・自分のペースで行います。 ・リラクゼーションも兼ねているので、時間を長く取りま
	B. 背中から肩を伸ばす 30秒	B-①	B-②	B-③	
	F. 内ももを伸ばす 左右各30秒	F-①	---	F-②	
	G. 太ももの裏側を伸ばす 左右各30秒	G-①	G-②	G-③	
10	体調チェック 血圧、脈拍数、自覚症状、体重			<ul style="list-style-type: none"> ・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：5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

終わりのストレッチングは、疲れを残さないために時間を長めに行います。

*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。

6 マシン等を活用したメタボリックシンドローム予防改善プログラム (専門支援)

時間(分)	内容	立位	椅子で	床で	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				・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。
	A. 身体の横を伸ばす 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	---	---	
30	有酸素性運動 ウォーキングなど				・時間は30分ですが、体力に応じて調節します。 ・膝や腰が痛い場合は、無理せず中止します。 ・目標脈拍数、自覚的な強度に基づいて速さを調節します。 ・集団で行って時間差が生じる場合、先に終了した参加者は水分補給(給水)などをして待機します。
10	水分補給(給水)・休憩				・のどが渇く前に水分補給(給水)します。 ・参加者の体調の変化に気を配ります。
60	筋カトレーニング(フリーウエイト又はマシンを使用)(3セット)				・自分に適した種目と負荷を支援者と話を決めて決めます。 ・最終的に10～15回×3セットを目指します。 ・無理をしないように、まずは1セットから行います。 ・慣れるまでは負荷や回数にこだわらず、しっかりとフォームを習得します。 ・痛みのある場合は、中止します。
		種目名			
	・胸・肩・二の腕 15回	ベンチプレス			
	15回	チェストプレス			
	・おなか 15回	トランクカール			
	・背中 15回	バックエクステンション			
	・肩 15回	ショルダープレス			
	・太もも 15回	スクワット			
	15回	レッグプレス			
	15回	レッグエクステンション			
	15回	レッグカール			
	・ふくらはぎ 15回	カーフレイズ			
5	ストレッチング				・ゆっくりできる場所で行います。 ・自分のペースで行います。 ・リラクゼーションも兼ねているので、時間を長く取りま
	B. 背中から肩を伸ばす 30秒	B-①	B-②	B-③	
	F. 内ももを伸ばす 左右各30秒	F-①	---	F-②	
	G. 太ももの裏側を伸ばす 左右各30秒	G-①	G-②	G-③	
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

終わりのストレッチングは、疲れを残さないために時間を長めに行います。

*ダンベルを用いた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。