

■ 運動カード (c4)

<p>1. 運動の方法</p> <p>筋力UP!筋量 心肺機能向上 骨密度の向上 骨盤の強化</p> <p>筋力コーナー 筋肉を鍛える 筋力の向上</p> <p>生活の中に運動を楽しく…</p> <ul style="list-style-type: none"> 床面と床面アバース 床面との距離感覚を楽しむ（床面との距離感覚） 歩くことの楽しさ ユカリで歩く おもちゃで遊ぶ（床面と一緒に） <p>運動効率を上げるために…</p> <ul style="list-style-type: none"> 体が慣れて運動量・頻度は徐々に上げていってください。 自分に合った運動量をしましょう。 長時間、運動のコツこれが効率を高めません！ 運動をもって筋肉・筋膜で骨や軟骨に影響を及ぼさないように！ <p>自分に合った運動の強度を知るには？</p> <p>心拍数 を目標 として 走る ことで 筋肉 を鍛え ます。 心拍数 を測定 する ことで 筋肉 を鍛え ます。</p> <p>目標心拍数の計算 $(220 - \text{年齢}) - \text{安静時心拍数} \times 0.6 + \text{安静時心拍数} = \text{目標心拍数}$</p> <p>あなたの目標心拍数 =</p>	<p>運動を行う時の流れ</p> <ul style="list-style-type: none"> 運動をする前には、ウォーミングアップを実施願います。 室内や廊下や階段などの狭い所で、ウォーミングアップしないで、門式で、ねじ式、U字式、階段式を行なう。 足、腰、背、手を暖め出し、筋肉で包まれる感覚をしつかりストレッチします。 5分から10分程度でやさしく行なって下さい。 <p>運動系エクササイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> エクササイズはスポーツ専門のスクールなどで必ず基本トレーニング、エクササイズ、ジョギング、ワーキング、走り等。 筋肉運動は行なう時は呼吸心拍数を維持し「ややきつい」感じで30秒以上続ける。 筋肉をストレッチして筋肉を温めます。 筋力トレーニングの場合はゆっくり、ぬるぬるとした状態で行なって下さい。 自分に合ったペースで運動しましょう。 運動を走ることで汗をかく、すこし力が出てきます。 呼吸不良を感じたら、休息を取って下さい。 <p>運動をする約10分、心拍数負担が大きくなります。</p> <p>運動で普段より筋肉に意識した筋肉の活動、筋肉痛・筋膜などを作るために、運動、公園マットにストレッチをやさしくしてみて下さい。</p> <p>5分で使った筋肉は、人にストレッチをしてみて下さい。（10秒以上伸び）</p>																								
<p>2. ストレッチ</p> <p>第一回運動を終った後、筋肉をほぐす運動を実施する事で、筋肉の緊張を緩和し、筋肉の柔軟性を高めます。</p> <table border="1"> <tr> <td>立ちこちらの腰筋</td> <td>ひしこちらの腰筋</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>● 立ちこちらの腰筋 ● ひしこちらの腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋</td> <td>● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋</td> </tr> </table> <table border="1"> <tr> <td>ひしアーチ脚となくらげ</td> <td>片脚筋</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>● 伸ばす筋肉：脚筋 ● 伸ばす筋肉：脚筋 ● 伸ばす筋肉：脚筋 ● 伸ばす筋肉：脚筋 ● 伸ばす筋肉：脚筋 ● 伸ばす筋肉：脚筋</td> <td>● 伸ばす筋肉：脚筋 ● 伸ばす筋肉：脚筋 ● 伸ばす筋肉：脚筋 ● 伸ばす筋肉：脚筋 ● 伸ばす筋肉：脚筋 ● 伸ばす筋肉：脚筋</td> </tr> </table> <table border="1"> <tr> <td>CBG</td> <td>CBG</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋</td> <td>● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋</td> </tr> </table>	立ちこちらの腰筋	ひしこちらの腰筋			● 立ちこちらの腰筋 ● ひしこちらの腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋	● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋	ひしアーチ脚となくらげ	片脚筋			● 伸ばす筋肉：脚筋 ● 伸ばす筋肉：脚筋 ● 伸ばす筋肉：脚筋 ● 伸ばす筋肉：脚筋 ● 伸ばす筋肉：脚筋 ● 伸ばす筋肉：脚筋	● 伸ばす筋肉：脚筋 ● 伸ばす筋肉：脚筋 ● 伸ばす筋肉：脚筋 ● 伸ばす筋肉：脚筋 ● 伸ばす筋肉：脚筋 ● 伸ばす筋肉：脚筋	CBG	CBG			● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋	● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋	<table border="1"> <tr> <td>腰筋、脚、上肢</td> <td>二頭筋と手筋</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：脚筋 ● 伸ばす筋肉：上肢筋 ● 伸ばす筋肉：手筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：脚筋 ● 伸ばす筋肉：上肢筋 ● 伸ばす筋肉：手筋</td> <td>● 伸ばす筋肉：二頭筋 ● 伸ばす筋肉：手筋 ● 伸ばす筋肉：二頭筋 ● 伸ばす筋肉：手筋 ● 伸ばす筋肉：二頭筋 ● 伸ばす筋肉：手筋 ● 伸ばす筋肉：二頭筋 ● 伸ばす筋肉：手筋</td> </tr> </table> <p>CBG</p> <p>腰筋、脚</p>	腰筋、脚、上肢	二頭筋と手筋			● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：脚筋 ● 伸ばす筋肉：上肢筋 ● 伸ばす筋肉：手筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：脚筋 ● 伸ばす筋肉：上肢筋 ● 伸ばす筋肉：手筋	● 伸ばす筋肉：二頭筋 ● 伸ばす筋肉：手筋 ● 伸ばす筋肉：二頭筋 ● 伸ばす筋肉：手筋 ● 伸ばす筋肉：二頭筋 ● 伸ばす筋肉：手筋 ● 伸ばす筋肉：二頭筋 ● 伸ばす筋肉：手筋
立ちこちらの腰筋	ひしこちらの腰筋																								
● 立ちこちらの腰筋 ● ひしこちらの腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋	● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋																								
ひしアーチ脚となくらげ	片脚筋																								
● 伸ばす筋肉：脚筋 ● 伸ばす筋肉：脚筋 ● 伸ばす筋肉：脚筋 ● 伸ばす筋肉：脚筋 ● 伸ばす筋肉：脚筋 ● 伸ばす筋肉：脚筋	● 伸ばす筋肉：脚筋 ● 伸ばす筋肉：脚筋 ● 伸ばす筋肉：脚筋 ● 伸ばす筋肉：脚筋 ● 伸ばす筋肉：脚筋 ● 伸ばす筋肉：脚筋																								
CBG	CBG																								
● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋	● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋																								
腰筋、脚、上肢	二頭筋と手筋																								
● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：脚筋 ● 伸ばす筋肉：上肢筋 ● 伸ばす筋肉：手筋 ● 伸ばす筋肉：腰筋 ● 伸ばす筋肉：脚筋 ● 伸ばす筋肉：上肢筋 ● 伸ばす筋肉：手筋	● 伸ばす筋肉：二頭筋 ● 伸ばす筋肉：手筋 ● 伸ばす筋肉：二頭筋 ● 伸ばす筋肉：手筋 ● 伸ばす筋肉：二頭筋 ● 伸ばす筋肉：手筋 ● 伸ばす筋肉：二頭筋 ● 伸ばす筋肉：手筋																								

<p>3. ウォーキングフォーム</p> <p>注意</p> <ul style="list-style-type: none"> 疲れが残ったり痛みがある時は無理をせずお休みをしたり時間や回数を減らしましょう。 強度や回数をしっかりと守りましょう。 ストレッチや筋力トレーニングは息を止めずに行いましょう。 	<p>メモ欄</p>																																																																								
<p>4. 下肢の筋肉トレーニング</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td>①太ももの筋を鍛える</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td>目標：「足の動きを気持ちよく」</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td>方法：「足を伸ばす」</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td>効果：「太ももの筋肉を鍛えます。」</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td>回数：「10回」</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td>参考：「太ももの筋肉を鍛えるには、足を伸ばすことが効果的です。」</td> </tr> </table> <table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td>②太ももの筋とお尻の筋肉</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td>目標：「太ももの筋肉とお尻の筋肉を鍛える」</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td>方法：「足を伸ばす」</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td>効果：「太ももの筋肉とお尻の筋肉を鍛えます。」</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td>回数：「10回」</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td>参考：「太ももの筋肉とお尻の筋肉を鍛えるには、足を伸ばすことが効果的です。」</td> </tr> </table> <table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td>③太ももの筋肉</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td>目標：「太ももの筋肉を鍛える」</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td>方法：「足を伸ばす」</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td>効果：「太ももの筋肉を鍛えます。」</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td>回数：「10回」</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td>参考：「太ももの筋肉を鍛えるには、足を伸ばすことが効果的です。」</td> </tr> </table> <table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td>④ヒップアップ</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td>目標：「骨盤が正常な位置にくる動き」</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td>方法：「足を伸ばす」</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td>効果：「骨盤が正常な位置にくる動き」</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td>回数：「10回」</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td>参考：「骨盤が正常な位置にくる動き」</td> </tr> </table>			①太ももの筋を鍛える			目標：「足の動きを気持ちよく」			方法：「足を伸ばす」			効果：「太ももの筋肉を鍛えます。」			回数：「10回」			参考：「太ももの筋肉を鍛えるには、足を伸ばすことが効果的です。」			②太ももの筋とお尻の筋肉			目標：「太ももの筋肉とお尻の筋肉を鍛える」			方法：「足を伸ばす」			効果：「太ももの筋肉とお尻の筋肉を鍛えます。」			回数：「10回」			参考：「太ももの筋肉とお尻の筋肉を鍛えるには、足を伸ばすことが効果的です。」			③太ももの筋肉			目標：「太ももの筋肉を鍛える」			方法：「足を伸ばす」			効果：「太ももの筋肉を鍛えます。」			回数：「10回」			参考：「太ももの筋肉を鍛えるには、足を伸ばすことが効果的です。」			④ヒップアップ			目標：「骨盤が正常な位置にくる動き」			方法：「足を伸ばす」			効果：「骨盤が正常な位置にくる動き」			回数：「10回」			参考：「骨盤が正常な位置にくる動き」	
		①太ももの筋を鍛える																																																																							
		目標：「足の動きを気持ちよく」																																																																							
		方法：「足を伸ばす」																																																																							
		効果：「太ももの筋肉を鍛えます。」																																																																							
		回数：「10回」																																																																							
		参考：「太ももの筋肉を鍛えるには、足を伸ばすことが効果的です。」																																																																							
		②太ももの筋とお尻の筋肉																																																																							
		目標：「太ももの筋肉とお尻の筋肉を鍛える」																																																																							
		方法：「足を伸ばす」																																																																							
		効果：「太ももの筋肉とお尻の筋肉を鍛えます。」																																																																							
		回数：「10回」																																																																							
		参考：「太ももの筋肉とお尻の筋肉を鍛えるには、足を伸ばすことが効果的です。」																																																																							
		③太ももの筋肉																																																																							
		目標：「太ももの筋肉を鍛える」																																																																							
		方法：「足を伸ばす」																																																																							
		効果：「太ももの筋肉を鍛えます。」																																																																							
		回数：「10回」																																																																							
		参考：「太ももの筋肉を鍛えるには、足を伸ばすことが効果的です。」																																																																							
		④ヒップアップ																																																																							
		目標：「骨盤が正常な位置にくる動き」																																																																							
		方法：「足を伸ばす」																																																																							
		効果：「骨盤が正常な位置にくる動き」																																																																							
		回数：「10回」																																																																							
		参考：「骨盤が正常な位置にくる動き」																																																																							

個別相談重視型プログラム（滋賀県山東町）

<p>5. 脚部のトレーニング</p> <p>歩行が苦手な人になると、筋肉が弱くなり、骨盤も外れてしまうことがあります。骨盤を正すことで、歩行が楽になります。</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>①右脚の筋肉を鍛える</td> <td>②左脚の筋肉を鍛える</td> </tr> <tr> <td></td> <td>③右脚の筋肉と腰を鍛える</td> <td>④左脚の筋肉と腰を鍛える</td> </tr> <tr> <td></td> <td>⑤右脚の筋肉と腰と骨盤を鍛える</td> <td>⑥左脚の筋肉と腰と骨盤を鍛える</td> </tr> </table>		①右脚の筋肉を鍛える	②左脚の筋肉を鍛える		③右脚の筋肉と腰を鍛える	④左脚の筋肉と腰を鍛える		⑤右脚の筋肉と腰と骨盤を鍛える	⑥左脚の筋肉と腰と骨盤を鍛える	<p>6. 胸中のトレーニング</p> <p>歩行が苦手になると、骨盤が外れてしまったり、骨盤が内へ入れてしまったりすることがあります。骨盤を正して歩くと、歩行が楽になります。</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>①胸中の筋肉を鍛える</td> <td>②腰の筋肉を鍛える</td> </tr> <tr> <td></td> <td>③腰の筋肉と腰の筋肉を鍛える</td> <td>④腰の筋肉と腰の筋肉と骨盤を鍛える</td> </tr> <tr> <td></td> <td>⑤腰の筋肉と腰の筋肉と骨盤と骨盤を鍛える</td> <td>⑥腰の筋肉と腰の筋肉と骨盤と骨盤と骨盤を鍛える</td> </tr> </table>		①胸中の筋肉を鍛える	②腰の筋肉を鍛える		③腰の筋肉と腰の筋肉を鍛える	④腰の筋肉と腰の筋肉と骨盤を鍛える		⑤腰の筋肉と腰の筋肉と骨盤と骨盤を鍛える	⑥腰の筋肉と腰の筋肉と骨盤と骨盤と骨盤を鍛える
	①右脚の筋肉を鍛える	②左脚の筋肉を鍛える																	
	③右脚の筋肉と腰を鍛える	④左脚の筋肉と腰を鍛える																	
	⑤右脚の筋肉と腰と骨盤を鍛える	⑥左脚の筋肉と腰と骨盤を鍛える																	
	①胸中の筋肉を鍛える	②腰の筋肉を鍛える																	
	③腰の筋肉と腰の筋肉を鍛える	④腰の筋肉と腰の筋肉と骨盤を鍛える																	
	⑤腰の筋肉と腰の筋肉と骨盤と骨盤を鍛える	⑥腰の筋肉と腰の筋肉と骨盤と骨盤と骨盤を鍛える																	
<p>7. 背中のトレーニング</p> <p>歩行が苦手になると、骨盤が外れてしまったり、骨盤が内へ入れてしまったりすることがあります。骨盤を正して歩くと、歩行が楽になります。</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>①背筋、腰筋の筋肉を鍛える</td> <td>②背筋、腰筋、二の脚筋を鍛える</td> </tr> <tr> <td></td> <td>③背筋、腰筋、二の脚筋と腰筋を鍛える</td> <td>④背筋、腰筋、二の脚筋と腰筋と骨盤を鍛える</td> </tr> <tr> <td></td> <td>⑤背筋、腰筋、二の脚筋と腰筋と骨盤と骨盤を鍛える</td> <td>⑥背筋、腰筋、二の脚筋と腰筋と骨盤と骨盤と骨盤を鍛える</td> </tr> </table>		①背筋、腰筋の筋肉を鍛える	②背筋、腰筋、二の脚筋を鍛える		③背筋、腰筋、二の脚筋と腰筋を鍛える	④背筋、腰筋、二の脚筋と腰筋と骨盤を鍛える		⑤背筋、腰筋、二の脚筋と腰筋と骨盤と骨盤を鍛える	⑥背筋、腰筋、二の脚筋と腰筋と骨盤と骨盤と骨盤を鍛える										
	①背筋、腰筋の筋肉を鍛える	②背筋、腰筋、二の脚筋を鍛える																	
	③背筋、腰筋、二の脚筋と腰筋を鍛える	④背筋、腰筋、二の脚筋と腰筋と骨盤を鍛える																	
	⑤背筋、腰筋、二の脚筋と腰筋と骨盤と骨盤を鍛える	⑥背筋、腰筋、二の脚筋と腰筋と骨盤と骨盤と骨盤を鍛える																	

②意欲啓発

■ ヘルスアップ通信（d1）

※実物を縮小して掲載もしくは資料として添付予定

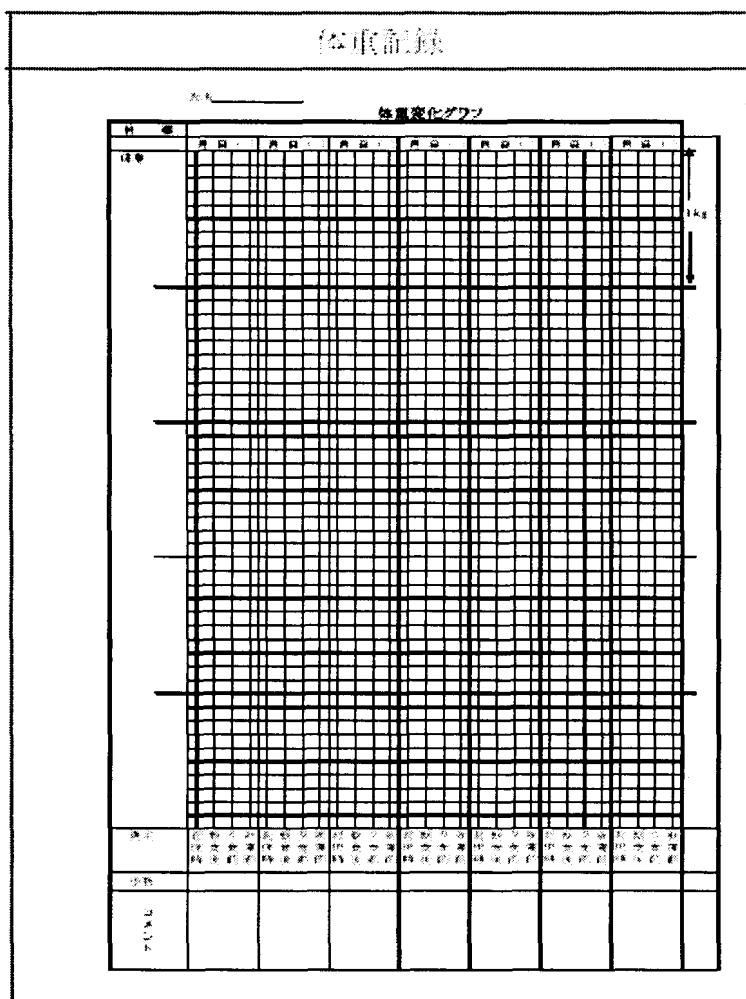
③自己実践支援

／生活習慣改善記錄表（e1）

生活習慣改善記録表（1ヶ月分）

1ヶ月			
曜日	月曜	火曜	水曜
1日			
2日			
3日			
4日			
5日			
6日			
7日			
8日			
9日			
10日			
11日			
12日			
13日			
14日			
15日			
16日			
17日			
18日			
19日			
20日			
21日			
22日			
23日			
24日			
25日			
26日			
27日			
28日			
29日			
30日			
31日			
合計数			
今月の感想と目標を記入してください。			
記入欄			

■ 体重記録（e2）



3日間食事記録（e3）

3日間食事記録																																		
<p>お名前</p> <p>食事記録の書き方</p> <p>お通しシートは毎日の食事記録と並んで下さい。</p> <p>今すぐお書き下さい。</p> <p>お読みの方へ参考までに記載します。（ヨコスカタケチャップが無い）</p> <p>ごつごと書きましょう。（初めてお読みの方に見て貰えます）</p> <p>片手は、一握り握っていることに力を加えます。</p> <p>力からおかれれば右側を書いてください。</p> <p>お腹の内容を記すのであります。</p> <p>朝：1回約1kg=100g　夜：半杯水1杯100cc　豆ごみ：1杯40cc</p> <p>朝：約1kg=80g　豆類：1丁=400cc</p> <p>夕食：個人用1杯=150g　夜：大さじ1杯=10g</p> <p>身かれん豆：小判1枚=100g</p> <p>それでお腹の内容を記すときは、左側欄に豆類を書いてください。</p> <p>朝：野菜やお肉1枚分　晩：一小瓶に1杯 コロッケ2個　中瓶味噌汁1人前</p>																																		
<p>お名前</p> <p>食事記録</p> <p>日　月　年　日　月　年</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>朝食</th> <th>午前</th> <th>午後</th> <th>晩食</th> <th>午前</th> <th>午後</th> <th>晩食</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>朝食</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>午食</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>晩食</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>							朝食	午前	午後	晩食	午前	午後	晩食	朝食							午食							晩食						
朝食	午前	午後	晩食	午前	午後	晩食																												
朝食																																		
午食																																		
晩食																																		

(3) その他

／指導記録 (g1)

指導記録

月別欄

年月欄

第4回別別指導記録 月 日 指導 担当 科

指導員に実施 の指導項目 リスト(カバーネット) カバー リスト リストのアドバイス 対応をイマージ します	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	62 指導員	62 指導員
指導員が実施 の指導項目			
指導員の問題 リスト等を明記 の実施項目に該当する 場合は、その欄に 記入して下さい 例) (参考例) リスト実施しない リスト実施する えたにスムーズ スムーズ実施 リストを実施しない リストを実施した 場合は該当する リストを明記			
指導して行った こと 指導が実施など の項目に該当する けて			
対応して行くこと を対象とした べきかと実施的 に			
備考			

▶ 指導スタッフ日報（g2）

指導スタッフ日報	
姓名	
日付	月 日
指導した方の氏名	
おこなったケース	
町への課題 大手へ必要事 プログラムへの提案 議論に任したいアド 困ったこと 見付いたことなど ご自由にお書き下さい。	
少しおわらの問題など (問い合わせや 連絡調整にまつわる)	