

i 温泉、銭湯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	
	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	---	---	
40	筋カトレニング(2セット)、お湯の中での運動の確認 (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。 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。 お湯の中での運動の方法を確認します。
	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 左右各10秒	c-①	---	---	
	e. 太もも 左右各10秒	e-①,②	---	---	
	10回	---	e-③	---	
	10回	---	---	e-④	
	f. ふくらはぎ 10回	f-①	f-①	---	
	左右各10回	---	---	f-②	
10	休憩・水分補給(給水)・脱衣				<ul style="list-style-type: none"> のどが渇く前に、水分を補給(給水)します。 参加者の体調の変化に気を配ります。
15	お湯の中での運動				<ul style="list-style-type: none"> 「動悸」、「のぼせ」に十分注意して足浴と腰浴・胸浴を組み合わせで行います。また、途中で休憩したり、身体を洗ったりして調節するのも良いです。 入浴中、運動中でも水分を補給(給水)します。
	【足浴】				
	①足の前後運動 20回				
	②足の左右運動 20回				
	④ももの引き上げ 左右各10回				
	【腰浴・胸浴】				
	②脚開き 10回				
	休憩				
	【足浴】				
	③つま先立て 10回				
	⑤膝伸ばし 左右各10回				
	⑥膝曲げ 左右各10回				
	【腰浴・胸浴】				
	③脚閉じ 10回				
15	休憩・水分補給(給水)・入浴・着衣				十分に水分を補給(給水)します。
10	体調チェック 血圧、脈拍数、自覚症状、体重				<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。
	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、時間を長く取りまします。
	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	

【合計時間：120分】

【身体活動量：3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

入浴以降の時間は、個人によってかなり差が生じることが予測されるので、体調チェックと同時にストレッチングの支援をします。

終わりのストレッチングは、リラクゼーションが主目的なので、個人の意志に任せ、省略することも可能です。

*簡易支援と併せて実施することにより、週5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。

2 高齢者の健康づくりプログラム（簡易支援）

時間(分)	内容	立位	椅子で	床で	注意点
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、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 B. 背中から肩を伸ばす 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	B-① F-① G-① H-①	B-② --- G-② ---	B-③ F-② G-③ ---	・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	筋カトレーニング(2セット)、お湯の中での運動の確認 (1セット回数)	初級	中級	上級	・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。 ・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。 ・お湯の中での運動の方法を確認します。
10	休憩・水分補給(給水)・脱衣				・のどが渇く前に、水分を補給(給水)します。 ・参加者の体調の変化に気を配ります。
15	お湯の中での運動 【足浴】 ①足の前後運動 20回 ②足の左右運動 20回 ④ももの引き上げ 左右各10回 【腰浴・胸浴】 ②脚開き 10回 休憩 【足浴】 ③つま先立て 10回 ⑤膝伸ばし 左右各10回 ⑥膝曲げ 左右各10回 【腰浴・胸浴】 ③脚閉じ 10回				・「動悸」、「のぼせ」に十分注意して足浴と腰浴・胸浴を組み合わせで行います。また、途中で休憩したり、身体を洗ったりして調節するのも良いです。 ・入浴中、運動中でも水分を補給(給水)します。
15	休憩・水分補給(給水)・入浴・着衣				・十分に水分を補給(給水)します。
10	体調チェック 血圧、脈拍数、自覚症状、体重 ストレッチング B. 背中から肩を伸ばす 30秒 F. 内ももを伸ばす 左右各30秒 G. 太ももの裏側を伸ばす 左右各30秒	B-① F-① G-①	B-② --- G-②	B-③ F-② G-③	・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。 ・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。

【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

入浴以降の時間は、個人によってかなり差が生じることが予測されるので、体調チェックと同時にストレッチングの支援をします。

終わりのストレッチングは、リラクゼーションが主目的なので、個人の意志に任せ、省略することも可能です。

*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 健康づくりのためのプログラム（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. 身体の前を伸ばす 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。
45	筋力トレーニング(3セット)、お湯の中での運動の確認 (1セット回数)	初級 中級 上級	・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。 ・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。 ・お湯の中での運動の方法を確認します。
5	休憩・水分補給(給水)・脱衣	・のどが渇く前に、水分を補給(給水)します。 ・参加者の体調の変化に気を配ります。	
10	お湯の中での運動 【足浴】 ③つま先立て 10回 ④ももの引き上げ 左右各10回 【腰浴・胸浴】 ②脚開き 10回 【胸浴】 ③腕の開閉 10回 休憩 【足浴】 ⑤膝伸ばし 左右各10回 ⑥膝曲げ 左右各10回 【腰浴・胸浴】 ③脚閉じ 10回 【胸浴】 ④舟こぎ 10回	・「動悸」、「のぼせ」に十分注意して足浴と腰浴・胸浴を組み合わせて行います。また、途中で休憩したり、身体を洗ったりして調節するのも良いです。 ・入浴中、運動中でも水分を補給(給水)します。	
15	休憩・水分補給(給水)・入浴・着衣	・十分に水分を補給(給水)します。	
10	体調チェック 血圧、脈拍数、自覚症状、体重 ストレッチング B. 背中から肩を伸ばす 30秒 F. 内ももを伸ばす 左右各30秒 G. 太ももの裏側を伸ばす 左右各30秒	立位 椅子で 床で B-① B-② B-③ F-① --- F-② G-① G-② G-③	・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。 ・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

入浴以降の時間は、個人によってかなり差が生じることが予測されるので、体調チェックと同時にストレッチングの支援をします。

終わりのストレッチングは、リラクゼーションが主目的なので、個人の意志に任せ、省略することも可能です。

*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。

4 健康づくりのためのプログラム（簡易支援）

時間(分)	内容	立位	椅子で	床で	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。
5	ストレッチング				<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	
	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	筋カトレニング(2セット)、お湯の中での運動の確認 (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。 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。 お湯の中での運動の方法を確認します。
	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	
	e. 太もも 左右各30秒	e-①,②	---	---	
	20回	---	e-③	---	
	20回	---	---	e-④	
5	休憩・水分補給(給水)・脱衣				<ul style="list-style-type: none"> のどが渇く前に、水分を補給(給水)します。 参加者の体調の変化に気を配ります。
5	お湯の中での運動 【足浴】 ⑤膝伸ばし 左右各10回 ⑥膝曲げ 左右各10回 【腰浴・胸浴】 ②脚開き 10回 ③脚閉じ 10回				<ul style="list-style-type: none"> 「動悸」、「のぼせ」に十分注意します。 運動の途中でも、参加者の判断で水分を補給(給水)します。
25	休憩・水分補給(給水)・入浴・着衣				十分に水分を補給(給水)します。
10	体調チェック 血圧、脈拍数、自覚症状、体重				<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。
	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	

【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、巻尺、健康ノート、筆記用具

入浴以降の時間は、個人によってかなり差が生じることが予測されるので、体調チェックと同時にストレッチングの支援をします。

終わりのストレッチングは、リラクゼーションが主目的なので、個人の意志に任せ、省略することも可能です。

*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。