

IV 拠点別の健康づくり標準プログラム（1回あたりの内容）

1 標準プログラムについて

この標準プログラムは、「温泉、銭湯」「プール」「公民館、体育館」を拠点として健康づくりを推進するためのプログラムを示しています。

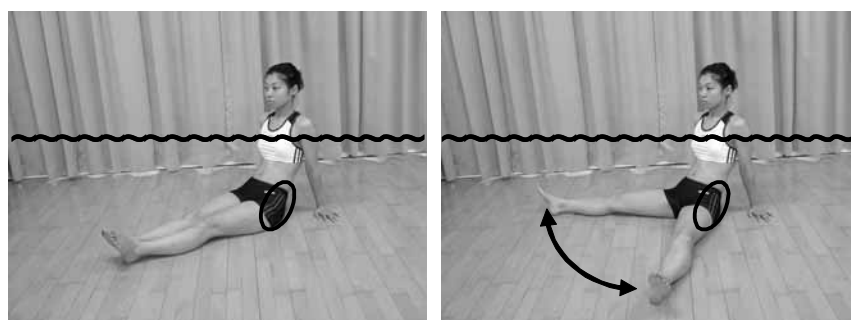
また内容は、「お湯の中での運動」「ストレッチング」「筋力トレーニング」「有酸素性運動」を中心としています。

(1) お湯の中での運動

お湯の中での運動は、血行も良くなります。お湯の中で身体を大きく動かすことで、関節や筋肉の痛みが和らぎ、身体も柔らかくなることが期待できます。しかし、お湯が熱すぎると「動悸」、「のぼせ」が心配されます。激しく身体を動かすプールでの水中運動とは運動の効果が違うため、お湯の温度には十分注意しましょう。

運動の種目については、【足浴】、【腰浴】、【胸浴】に分けて紹介しています。行い方の詳細は、「VI 解説 3 お湯の中での運動（P49～）」を参照してください。

図 IV-1 お湯の中での運動（脚の開閉）



(2) ストレッチング

ストレッチングは、運動の準備運動及び整理運動として必ず行いましょう。運動前のストレッチングは、「心と身体の緊張をほぐすための準備」、「ケガの予防」、「身体を柔らかくして関節を動かしやすい」を目的としています。運動で使う部分が「伸びている」と自覚し、心地よい痛みがあるくらいまでストレッチングします。

ストレッチングをする身体の部分ごとに、A：「身体の横」、B：「背中から

肩」、C：「胸」、D：「肩」、E：「太ももの前」、F：「内もも」、G：「太ももの裏側」、H：「脚の付け根」、I：「お尻の周り」、J：「ふくらはぎ」に分けて紹介しています。行い方の詳細は、「Ⅵ 解説 5 ストレッチング（P66～）」を参照してください。

ストレッチングは、運動のときだけに限らず、普段の生活の中にも取り入れることで、筋肉のこりや疲れを軽くすることができます。また、運動後のストレッチングはリラクゼーションも含め、運動前のストレッチングよりも時間をかけて行う方が効果的です。

(3) 筋力トレーニング

筋力トレーニングは、個人の体力に合わせて行うことで運動機能や体力を向上させ、筋肉（体脂肪を燃やす場所）がやせる（衰える）ことの防止につながります。

筋力トレーニングで鍛える部分ごとに a：「胸・肩・二の腕」、b：「おなか」、c：「背中」、d：「肩」、e：「太もも」、f：「ふくらはぎ」に分けて紹介しています。行い方の詳細は、「Ⅵ 解説 6 筋力トレーニング（P84～）」を参照してください。

なお、筋力トレーニングでは、階段の昇降や15分程度の歩行等で膝の痛みが出る方は、運動をする際に医師又は指導者と相談しましょう。

図 IV-2 筋力トレーニング（腹筋）



(4) 有酸素性運動

有酸素性運動は、ウォーキングや自転車こぎなどが代表的な運動であり、心肺持久力の向上や体脂肪量の減少³⁾、生活習慣病の予防・改善²⁾、に効果的です。複雑な動きを覚える必要もなく、どんな人でも気軽に始められ、継続することで確実に効果が得られます。

運動の継続時間は、1回あたり短くても10分以上行い、30分程度継続が必要です。しかし継続して時間が取れない場合は、10分間づつを3回

にわけて行い、1日の合計として30分程度行う形式でもかまいません。

運動の頻度は、体調に十分注意しながら徐々に回数を増やし、週に2～3日程度できればよいでしょう。物足りない人は、毎日行ってもかまいません。

2 プログラム実施上の留意事項

(1) 運動の行い方

健康づくりのための運動は、自分の体調に十分気を配り、「**他人と比較することのないように自分のペース**」で行います。

体調の良し悪しに関わらず、運動前には必ずストレッチを含めたウォーミングアップを行い、適切な強さまで徐々に強度を上げるようにします。運動の終わりには、必ずクーリングダウンをしましょう。

適切な強さは、目標脈拍数や自覚的運動強度などから自分の身体、目的に適した運動の強さを設定し、歩くスピードや自転車をこぐスピードをそれに合わせましょう。

(2) 健康の自己管理

トレーニング等の前後に、体調チェック票（表Ⅳ-1）を用いて体調管理を行います。毎回のプログラム実施の前後には、体調チェック票を用いて、自覚症状を含めた体調を把握し、運動に参加できるかどうかを判断します。

特に、**運動前の血圧が180/100 mmHgの両方またはどちらかが超えた場合、安静時の脈拍数が110拍/分以上、または40拍/分以下の場合**は**運動を中止します**。判断については、「Ⅵ 解説 1 健康づくりの運動 (2) 運動についての留意点 (P39～)」¹⁾を参考にしてください。

また、健康づくりノート（表Ⅳ-2～4）に体重、腹囲等の身体計測、毎回の体調、血圧、脈拍数等の健康状態、運動等の実施状況を記録します。

(3) 目標の設定

プログラムへの積極的な参加のためにも、プログラムの実施を通して自己実現したい目標（長期目標）とそれを達成するための短期目標（概ね、1ヵ月の目標）を「健康づくりノート」（表Ⅳ-2～4）に設定し、運動や目標の達成状況を評価しましょう。

表IV-1 体調チェック票（参加者用）

平成 年 月 日（ ）

運動前

血圧 _____ / _____ mmHg 安静時脈拍数 _____ 拍/分 体重 _____ kg

体調（○をつける） 1. 大変良い 2. 良い 3. ふつう 4. あまり良くない 5. 悪い	
自覚症状（○をつける） なし 動悸, 息切れ, 顔面蒼白, 胸痛, 脈の乱れ, 冷や汗, めまい, 顔や手足のむくみ, 喉の渇き, 手足のしびれ, 腹痛, 下痢, 吐き気, 発熱, 寒気, 疲労感, 頭痛, 関節痛, 意欲がない, 二日酔い, 眠気がある, その他（ _____ ）	
服薬（吸入器・貼付薬・薬局で購入した薬も含む） ----- 1. あり 2. なし 特記すること（ _____ ）	
痛みのある部分について	
痛みのある部分（ _____ ）	<p>0 1 2 3 4 5</p>
痛みのある部分（ _____ ）	<p>0 1 2 3 4 5</p>
痛みのある部分（ _____ ）	<p>0 1 2 3 4 5</p>

運動後

血圧 _____ / _____ mmHg 安静時脈拍数 _____ 拍/分 体重 _____ kg

体調（○をつける） 1. 大変良い 2. 良い 3. ふつう 4. あまり良くない 5. 悪い	
自覚症状（○をつける） なし 動悸, 息切れ, 顔面蒼白, 胸痛, 脈の乱れ, 冷や汗, めまい, 顔や手足のむくみ, 喉の渇き, 手足のしびれ, 腹痛, 下痢, 吐き気, 発熱, 寒気, 疲労感, 頭痛, 関節痛, 意欲がない, 二日酔い, 眠気がある, その他（ _____ ）	
痛みのある部分について	
痛みのある部分（ _____ ）	<p>0 1 2 3 4 5</p>
痛みのある部分（ _____ ）	<p>0 1 2 3 4 5</p>
痛みのある部分（ _____ ）	<p>0 1 2 3 4 5</p>

(4) 休憩と水分補給（給水）

運動の後は、必ず休憩を取り水分を十分に補給（給水）しましょう。詳細は、「Ⅵ 解説 1 健康づくりの運動 (2) 運動についての留意点 ⑦ 水分補給（給水）（P42）」を参照してください。

(5) 日常運動量

日常の運動量は歩数計を利用して測定します。様々な歩数計が安価で購入できますので、日頃の体調管理のためにも利用できるものが望ましいでしょう。

表Ⅳ-2 健康づくりノート記入例

平成〇年〇月
今月の目標

(その1)

習った筋カトレーニングを週に3回は実施する

- 運動前後の体調
◎ 良い ○ 普通 △ 悪い
- 運動中の体調
a. かなり楽である b. 楽である c. ややきつい
d. きつい e. かなりきつい

日付	曜日	場所	体調 (運動前)	運動前			腹囲 (cm)	体調 (運動中)	運動後			筋カトレ	湯での 運動	歩数 (歩/日)	
				血圧 (mmHg)	脈拍数 (拍/分)	体重 (kg)			血圧 (mmHg)	脈拍数 (拍/分)	体重 (kg)				体調 (運動後)
1	火	風呂 自宅 教室	◎	136 / 89	89	70.8	90.7	c	168 / 96	90	70.1	△	○	○	4,472
2	水	風呂 自宅 教室	○	140 / 88	90	70.1		b	131 / 82	81	69.6	○			2,467
3	木	風呂 自宅 教室	◎	142 / 86	90	71.2		a	138 / 78	97	70.5	◎		○	1,365
4	金	風呂 自宅 教室	△	180 / 99	100	70.7	90.3	体調不良のため運動中止						5,647	
5	土	風呂 自宅 教室	○	132 / 80	66	70.2		a	145 / 82	81	69.9	○	○		3,459
6	日	風呂 自宅 教室	○	/		70.3		旅行のため体重測定のみ						○	12,008
7	月	風呂 自宅 教室	○	131 / 82	87	70.5		a	164 / 93	96	70.3	△	○		3,412
		風呂 自宅 教室		/					/						
31	木	風呂 自宅 教室		/					/						

●今月の感想

平成〇年〇月
今月の目標

(その2)

腹回りを92cm以下にする！週に1回はジムに行く。

- 運動前後の体調
◎ 良い ○ 普通 △ 悪い
- 運動中の体調
a. かなり楽である b. 楽である c. ややきつい
d. きつい e. かなりきつい

日付	曜日	運動 場所	体調 (運動前)	運動前			腹囲 (cm)	体調 (運動中)	運動後			一日の活動	運動 (Ex)	生活 活動 (Ex)	合計 (Ex)				
				血圧 (mmHg)	心拍数 (拍/分)	体重 (kg)			血圧 (mmHg)	心拍数 (拍/分)	体重 (kg)					体調 (運動後)			
1	火	自宅		/					/			犬の散歩 朝夕20分	会社で 散歩20分		2	2			
2	水	ジム	◎	129 / 67	68	87.1	96.1	c	120 / 65	65	86.3	◎	犬の散歩 朝夕20分	ウォーキン グ30分	筋カトレ 30分	3	1	4	
3	木	自宅		/					/			犬の散歩 朝夕20分	社内で 4000歩		3	3			
4	金	自宅		/					/			犬の散歩 朝夕20分	会社で 散歩20分		2	2			
5	土	風呂	○	127 / 70	65	85.9	95.5	a	120 / 68	69	85.5	○	犬の散歩 朝夕20分	子どもと 活動2時間	銭湯 往復20分	3	2	5	
6	日	自宅		/					/			犬の散歩 朝夕20分			1	1			
7	月	自宅		/					/			犬の散歩 朝夕20分	営業 6000歩		4	4			
31	木	自宅	○	127 / 70	65	85.9	95.5	a	120 / 68	69	85.5	○	犬の散歩 朝夕20分	子どもと 活動2時間	銭湯 往復20分	3	2	5	25

●今月の感想

(1 週目)

(4 週目)

表Ⅳ-4 健康づくりノート（その2）

平成 年 月
 今月の目標

- 運動前後の体調
- ◎ 良い ○ 普通 △ 悪い
- 運動中の体調
- a. かなり楽である b. 楽である c. ややきつい
- d. きつい e. かなりきつい

日付	曜日	運動場所	体調 (運動前)	運動前			腹囲 (cm)	体調 (運動中)	運動後			体調 (運動後)	一日の活動	運動 (Ex)	生活 活動 (Ex)	合計 (Ex)
				血圧 (mmHg)	脈拍数 (拍/分)	体重 (kg)			血圧 (mmHg)	脈拍数 (拍/分)	体重 (kg)					
				/					/							
				/					/							
				/					/							
				/					/							
				/					/							
				/					/							
				/					/							
週の合計																

日付	曜日	運動場所	体調 (運動前)	運動前			腹囲 (cm)	体調 (運動中)	運動後			体調 (運動後)	一日の活動	運動 (Ex)	生活 活動 (Ex)	合計 (Ex)
				血圧 (mmHg)	脈拍数 (拍/分)	体重 (kg)			血圧 (mmHg)	脈拍数 (拍/分)	体重 (kg)					
				/					/							
				/					/							
				/					/							
				/					/							
				/					/							
				/					/							
				/					/							
週の合計																

日付	曜日	運動場所	体調 (運動前)	運動前			腹囲 (cm)	体調 (運動中)	運動後			体調 (運動後)	一日の活動	運動 (Ex)	生活 活動 (Ex)	合計 (Ex)
				血圧 (mmHg)	脈拍数 (拍/分)	体重 (kg)			血圧 (mmHg)	脈拍数 (拍/分)	体重 (kg)					
				/					/							
				/					/							
				/					/							
				/					/							
				/					/							
				/					/							
				/					/							
週の合計																

日付	曜日	運動場所	体調 (運動前)	運動前			腹囲 (cm)	体調 (運動中)	運動後			体調 (運動後)	一日の活動	運動 (Ex)	生活 活動 (Ex)	合計 (Ex)
				血圧 (mmHg)	脈拍数 (拍/分)	体重 (kg)			血圧 (mmHg)	脈拍数 (拍/分)	体重 (kg)					
				/					/							
				/					/							
				/					/							
				/					/							
				/					/							
				/					/							
				/					/							
週の合計																

●今月の感想