

「吹田市 高齢者 安心・自信サポート事業」
訪問型短期集中サポートサービス実施マニュアル

IV 自主トレーニングメニュー等編

目次

IV 自主トレーニングメニュー等

1 自主トレーニングメニュー表(表紙)	3
2 自主トレーニング一覧	4
3 寝て行う運動No.1～No.5	5
4 座って行う運動No.6～No.10	10
5 立って行う運動No.11～No.18	15
6 ストレッチ(自宅 de ゆったりストレッチ)	23
7 自主トレーニングチェックシート	24
8 自主トレーニング提案表	25
9 自主トレーニングメニュー表及び注意点記入例	26
10 自主トレーニングNo.1足上げ記入例	27
11 自主トレーニングチェックシート記入例	28
12 自主トレーニング提案表記入例	29

訪問型短期集中サポートサービス 自主トレーニング及び注意点

～運動する前に～

- ・はつらつ元気手帳34～35ページの運動開始前の健康チェックと運動実施の10か条を確認しましょう。
- ・「自宅deゆったりストレッチ」を行い、けがを防止しましょう。

～運動時の注意点～

- ・各運動の目的を意識し、留意点も確認しましょう。
- ・提案された回数以上はけがの防止のためにも控えましょう。
※痛みがある場合は中止しましょう。

「座って行う運動」

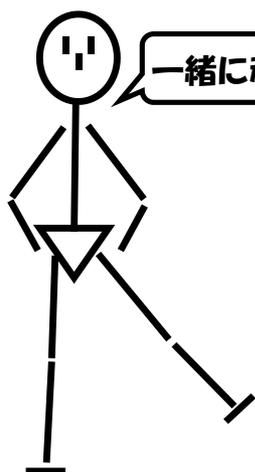
- ・膝が90度曲がる程度の高さの椅子にしましょう。
- ・椅子の横や肘かけをしっかりと持って行いましょう。

～運動した後に～

- ・運動実施後、チェックシートに記入しましょう。

「自己評価」

- ・3か月間実施した後、振り返って自己評価をするため、はつらつ元気手帳の9ページに書き込みましょう。



一緒に頑張りましょう!

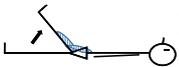
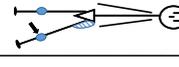
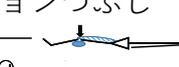
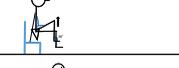
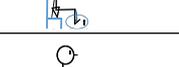
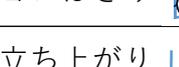
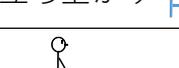
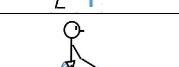
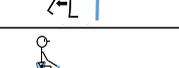
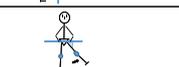
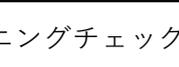
継続は**力**なり。

配付日：令和 年 月 日

作成者：吹田市高齢福祉室

訪問型短期集中サポートサービス担当
作業療法士()

自主トレーニング一覧

	No.	トレーニングメニュー	目的・効果
寝 て 行 う 運 動	1	足上げ 	目的：太もも・足の付け根の前側の筋肉をきたえます。 効果：歩く時に転びにくくなります。 歩く時に足が出やすくなります。
	2	足開き 	目的：足の付け根・お尻の横側の筋肉をきたえます。 効果：立つ・歩く時のバランスが良くなります。
	3	ヒップアップ（お尻上げ） 	目的：お尻や背中中の筋肉をきたえます。 効果：姿勢が良くなります。腰痛や尿もれが減ります。
	4	腹筋 	目的：おなかの筋肉（腹筋）をきたえます。 効果：姿勢が良くなります。腰痛が減ります。
	5	膝裏クッションつぶし 	目的：太ももの筋肉をきたえます。 効果：膝の痛みが減ります。
座 っ て 行 う 運 動	6	膝伸ばし 	目的：太ももの前側の筋肉をきたえます。 効果：膝の痛みが減ります。歩く動作が楽になります。 ゆっくり曲げることで、階段昇降も楽になります。
	7	もも上げ 	目的：太ももの前側やおなかの筋肉をきたえます。 効果：歩く時に転びにくくなります。
	8	つま先上げ 	目的：足のすねの筋肉をきたえます。 効果：歩く時のつまづきを予防します。
	9	かかと上げ 	目的：ふくらはぎの筋肉をきたえます。 効果：足のむくみ予防になります。 歩く時に、前に進みやすくなります。
	10	両膝クッションはさみ 	目的：太ももの内側の筋肉をきたえます。 効果：尿もれが減ります。足のむくみ予防になります。
立 っ て 行 う 運 動	11	椅子からの立ち上がり 	目的：太ももの前後面、ふくらはぎの筋肉をきたえます。 効果：椅子から楽に立ち上がれるようになります。
	12	つま先立ち 	目的：ふくらはぎの筋肉をきたえます。 効果：バランスが良くなります。姿勢が良くなります。 歩く時に、前に進みやすくなります。
	13	かかと立ち 	目的：足のすねの筋肉をきたえます。 効果：歩く時のつまづきを予防します。
	14	スクワット（膝の屈伸） 	目的：太もも前面や膝、お尻など足の筋肉をきたえます。 効果：足に力がつき、転倒しにくくなります。
	15	壁で腕立て 	目的：主に肩・腕の筋肉をきたえます。 効果：腕の力がつき、重い物を持てるようになります。 作業を行う際、腕が疲れにくくなります。
	16	後ろに蹴る 	目的：お尻の筋肉をきたえます。 効果：姿勢が良くなります。 歩く時に、前に進みやすくなります。
	17	片足立ち 	目的：立っている側のお尻回りの筋肉をきたえます。 効果：バランスが良くなります。転びにくくなります。
	18	足の横上げ 	目的：足の付け根・お尻の横側の筋肉をきたえます。 効果：歩く時の左右のふらつきが減ります。

自主トレーニングチェックシートのしんどさは

1・・・弱い 2・・・ちょうど良い 3・・・きつい

の三段階で表示します。

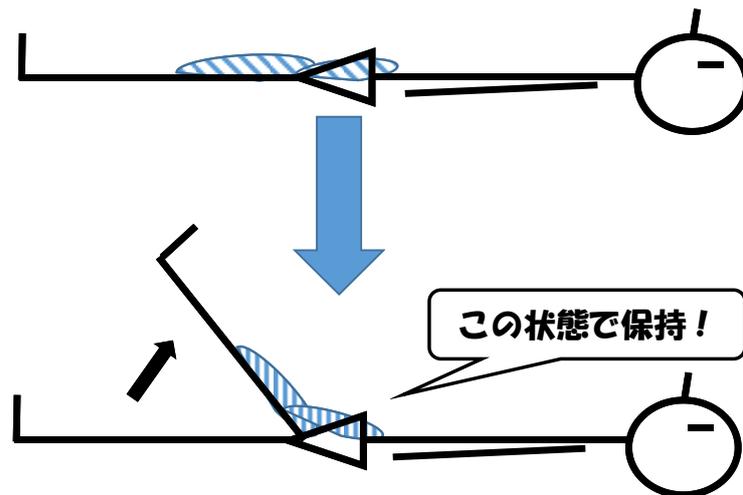
2の「ちょうど良い」が一番効果のあるしんどさの目安です。

NO. 1

足上げ

回数： 10 回 _____秒保持

セット数： 1 2 3 4 セット



～目的～

太もも・足の付け根の前側の筋肉をきたえます。

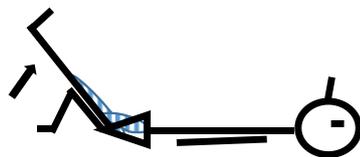
～効果～

歩く時に転びにくくなります。

歩く時に足が出やすくなります。

～留意点～

膝を伸ばしながら行いましょう。



腰が痛い時や痛みが出る時は休みましょう。

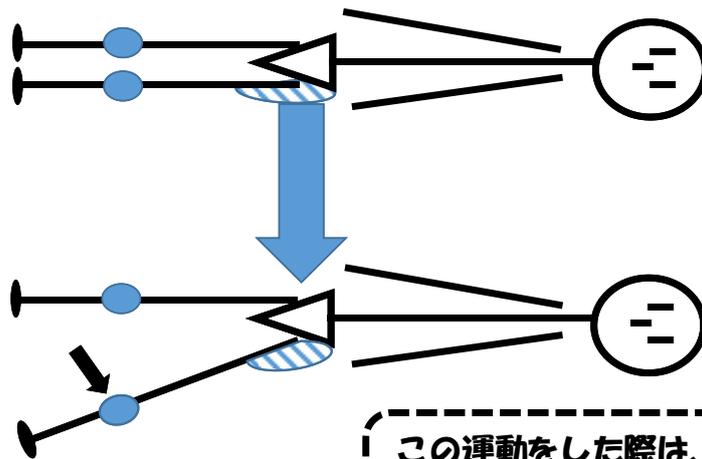
反対側の膝を曲げると、腰の負担が軽くなります。

NO. 2

足開き

回数： 10 回 ____秒保持

セット数： 1 2 3 4 セット



この運動をした際は、No10を行い、
太ももの内側とお尻の横側を
バランスよく鍛えましょう！

～目的～

足の付け根・お尻の横側の筋肉をきたえます。

～効果～

立つ・歩く時のバランスが良くなります。

～留意点～

膝のお皿「●」を真上に向けて行いましょう。

できるなら、かかとを持ち上げて片足を横に
開きましよう。

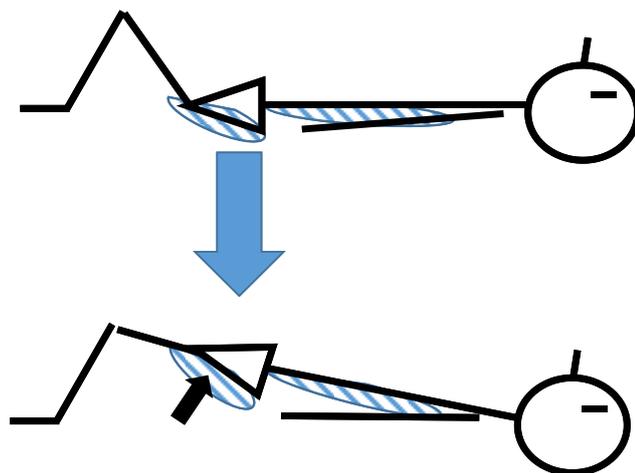
腰が痛い時や痛みが出る時は休みましよう。

NO. 3

ヒップアップ (お尻上げ)

回数： 10 回

セット数： 1 2 3 4 セット



～目的～

お尻や背中の中の筋肉をきたえます。

～効果～

姿勢が良くなります。腰痛や尿もれが減ります。

～留意点～

背中とお尻が一直線になるようにお尻を上げます。

腰が痛くならない高さに上げるだけでもいいです。

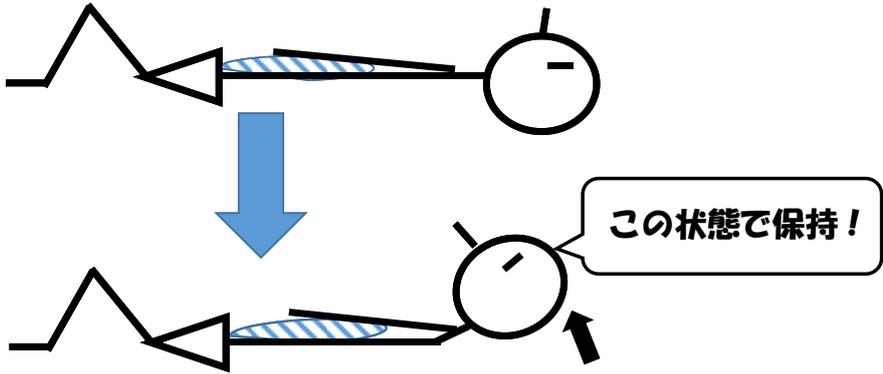
4秒かけて上げ、4秒かけて下ろしましょう。

腰が痛い時や痛みが出る時は休みましょう。

NO. 4	腹筋
-------	----

回数： 10 回 ____秒保持

セット数： 1 2 3 4 セット



～目的～

おなかの筋肉（腹筋）をきたえます。

～効果～

姿勢が良くなります。腰痛が減ります。

～留意点～

別法
 少し背中を後ろに倒した状態で姿勢を保持するだけでも腹筋を鍛えられます。

手は頭かおなかに当てましょう。
 息を吐きながら頭を上げましょう。
 (おへそを見るように意識します。)
 床から肩甲骨が少し浮く程度でも
 効果はあります。

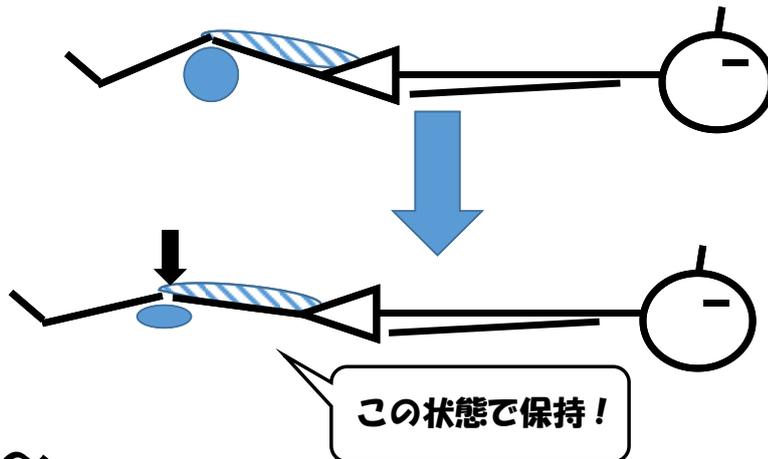


NO. 5

膝裏クッションつぶし

回数： 10 回 ____秒保持

セット数： 1 2 3 4 セット



～目的～

太ももの筋肉をきたえます。

～効果～

膝の痛みが減ります。

～留意点～

膝裏にクッションを入れて下に押しつぶします。

クッションは丸めたバスタオルなどでもいいです。

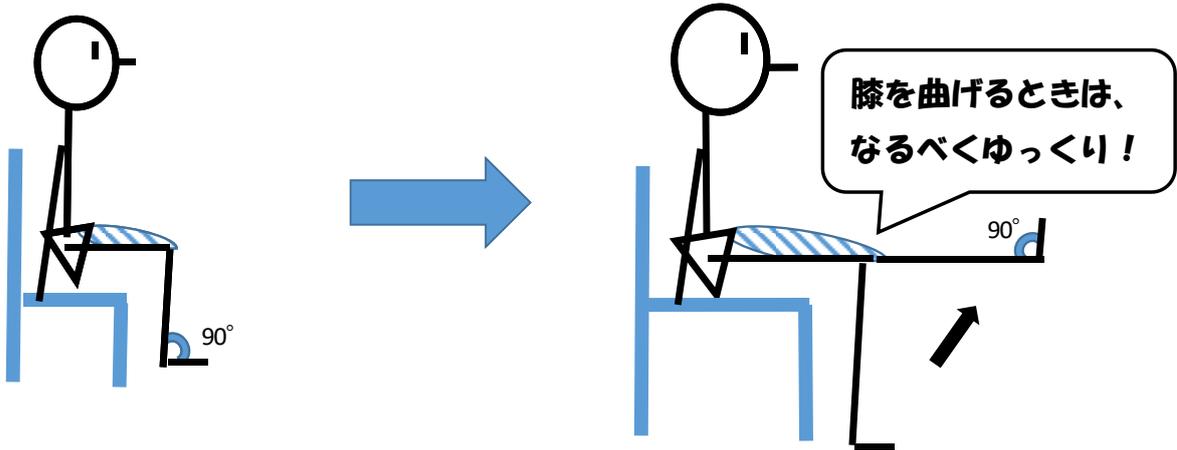
膝が痛い時や痛みが出る時は休みましょう。

NO. 6

膝伸ばし

回数： 10 回

セット数： 1 2 3 4 セット



～目的～

太ももの前側の筋肉をきたえます。

～効果～

膝の痛みが減ります。歩く動作が楽になります。

ゆっくり曲げることで、階段昇降も楽になります。

～留意点～

椅子に浅く腰かけて、太ももを少し浮かして行いましょう。

背すじを伸ばして行いましょう。

4秒かけて伸ばし、4秒かけて元に戻しましょう。

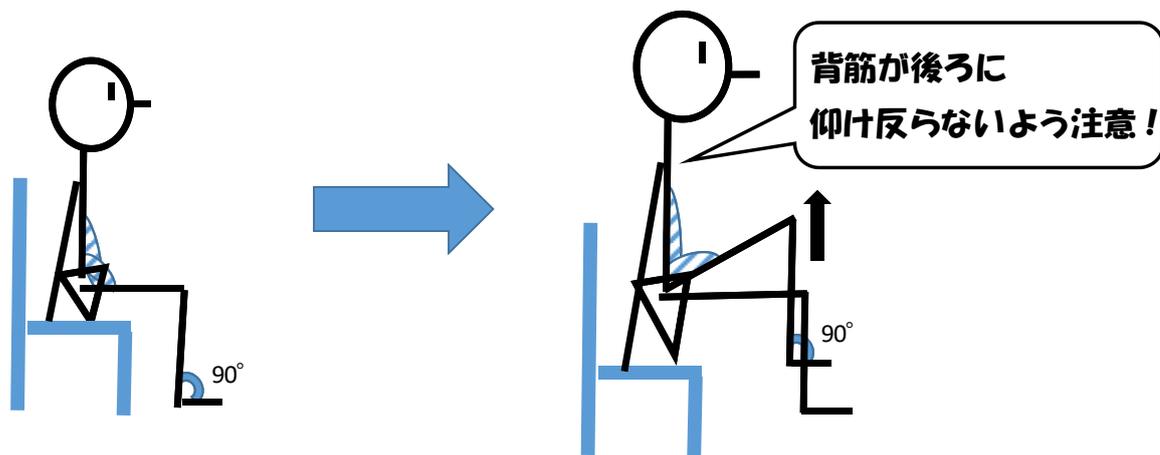
足首が90度になるように意識しましょう。

NO. 7

もも上げ

回数： 10 回

セット数： 1 2 3 4 セット



～目的～

太ももの前側やおなかの筋肉をきたえます。

～効果～

歩く時に転びにくくなります。

～留意点～

背すじを伸ばして行いましょう。

足首が90度になるよう意識しましょう。

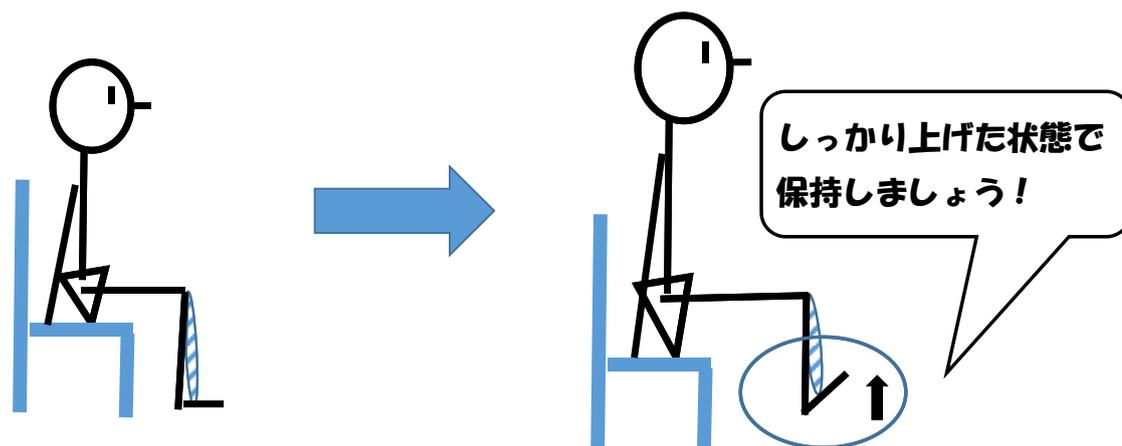
4秒かけて上げて、4秒かけて元に戻しましょう。

NO. 8

つま先上げ

回数： 10 回 _____秒保持

セット数： 1 2 3 4 セット



～目的～

足のすねの筋肉をきたえます。

～効果～

歩く時のつまづきを予防します。

～留意点～

背すじを伸ばして行いましょう。

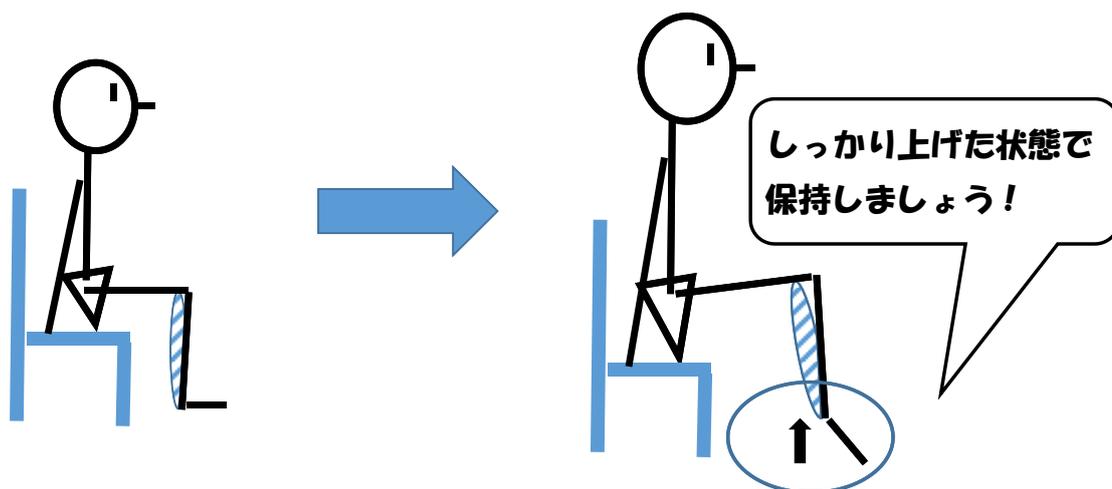
できるだけ高くつま先を上げましょう。

NO. 9

かかと上げ

回数： 10 回 _____秒保持

セット数： 1 2 3 4 セット



～目的～

ふくらはぎの筋肉をきたえます。

～効果～

足のむくみ予防になります。

歩く時に、前に進みやすくなります。

～留意点～

背すじを伸ばして行いましょう。

できるだけ高くかかとを上げましょう。

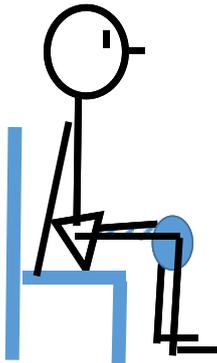
NO. 10

両膝クッションはさみ

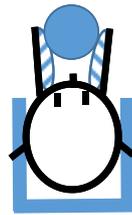
回数： 10 回 _____秒保持

セット数： 1 2 3 4 セット

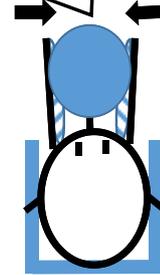
横から見たとき



上から見たとき



この状態で保持!



この運動をした際は、No2かNo18を行い、太ももの内側とお尻の横側をバランスよく鍛えましょう!

～目的～

太ももの内側の筋肉をきたえます。

～効果～

尿もれが減ります。足のおくみ予防になります。

～留意点～

背すじを伸ばして行いましょう。

クッションは丸めたバスタオルなどでもいいです。

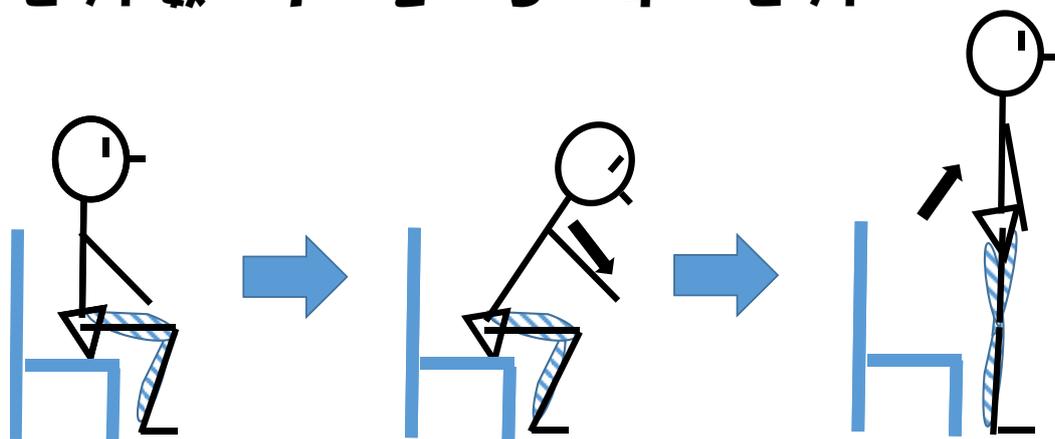
左右同じ力で、はさむように意識しましょう。

NO. 11

椅子からの立ち上がり

回数： 10 回

セット数： 1 2 3 4 セット



足幅は肩幅くらいに広げて行いましょう。

～目的～

太ももの前後面、ふくらはぎの筋肉をきたえます。

～効果～

椅子から楽に立ち上がれるようになります。

～留意点～

ふらつきがあれば、手すりなどを持ちましょう。

椅子に浅く腰かけましょう。

かかとを後ろに引いて、おじぎをしながら、

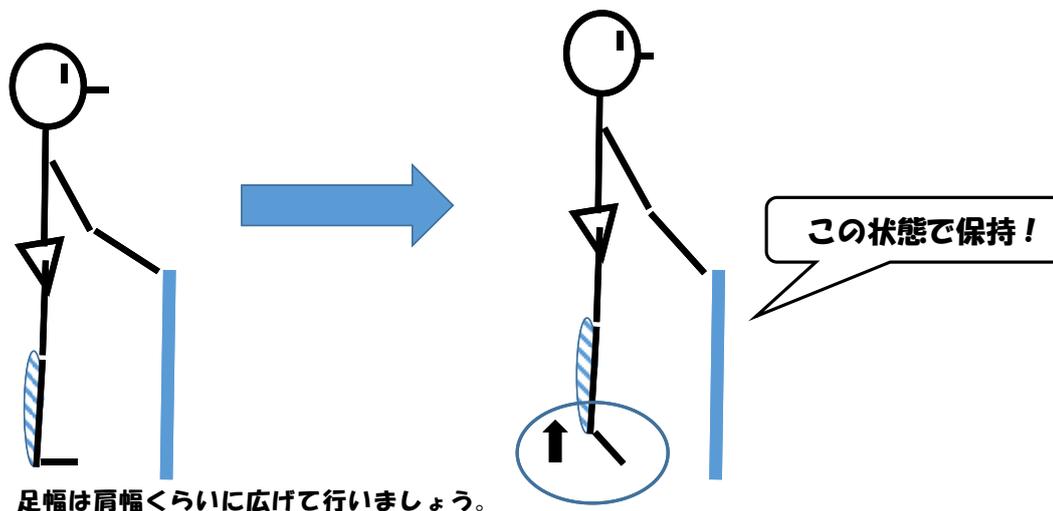
4秒かけて立ち、4秒かけて座りましょう。

NO. 12

つま先立ち

回数： 10 回 ____秒保持

セット数： 1 2 3 4 セット



～目的～

ふくらはぎの筋肉をきたえます。

～効果～

バランスが良くなります。姿勢が良くなります。

歩く時に、前に進みやすくなります。

～留意点～

テーブルなど安定した支えられる物を持ちましょう。

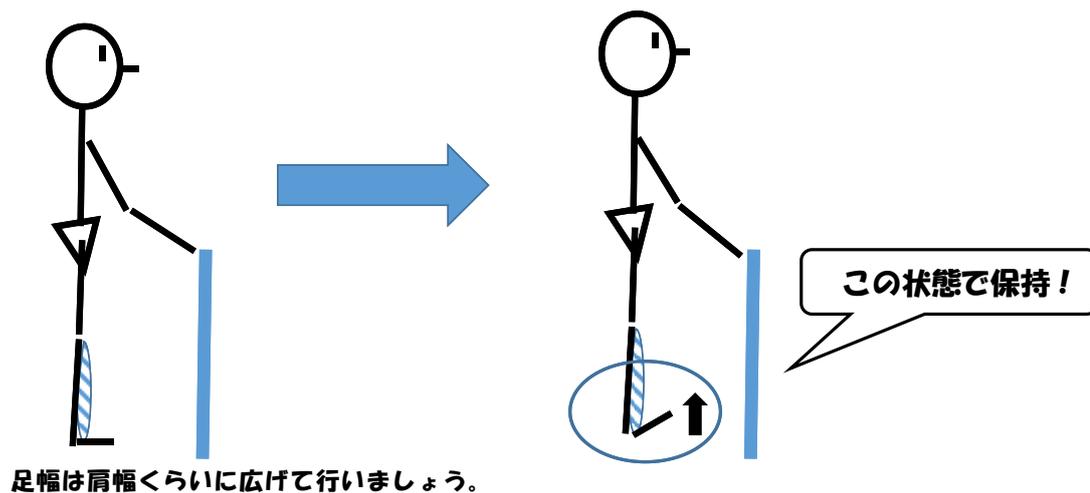
背すじがまっすぐになるよう意識しましょう。

NO. 13

かかと立ち

回数： 10 回 ____秒保持

セット数： 1 2 3 4 セット



～目的～

すねの筋肉をきたえます。

～効果～

歩く時のつまづきを予防します。

～留意点～

テーブルなど安定した支えられる物を持ちましょう。

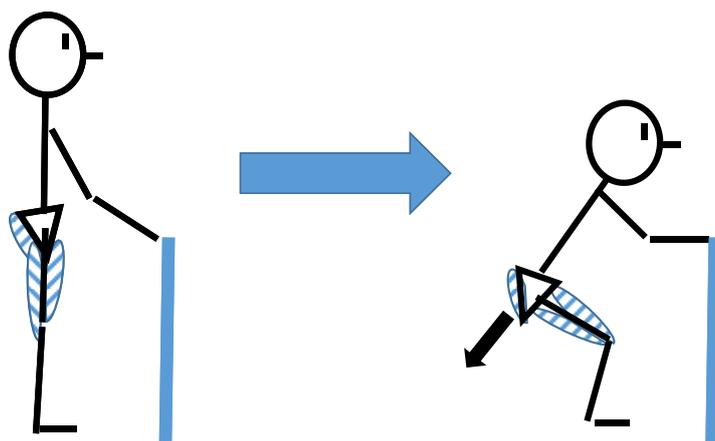
背すじがまっすぐになるよう意識しましょう。

NO. 14

スクワット（膝の屈伸）

回数： 10 回

セット数： 1 2 3 4 セット



足幅は肩幅くらいに広げて行いましょう。

～目的～

太もも前面や膝、お尻など足の筋肉をきたえます。

～効果～

足のがつき、転倒しにくくなります。

～留意点～

テーブルなど安定した支えられる物を持ちましょう。

背すじがまっすぐになるよう意識しましょう。

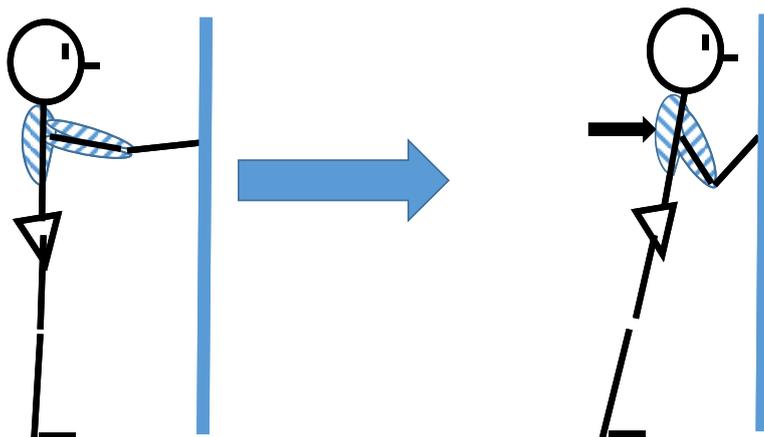
膝が痛い時や痛みが出る時は休みましょう。

4秒かけて引き下げ、4秒かけて元に戻しましょう。

回数： 10 回

セット数： 1 2 3 4 セット

腕は肩幅くらいに広げて行いましょう。



～目的～

主に肩・腕の筋肉をきたえます。

～効果～

腕の力がつき、重い物を持てるようになります。

作業を行う際、腕が疲れにくくなります。

～留意点～

安定した壁で行いましょう。

背すじがまっすぐになるよう意識しましょう。

肩や肘が痛い時や痛みが出る時は休みましょう。

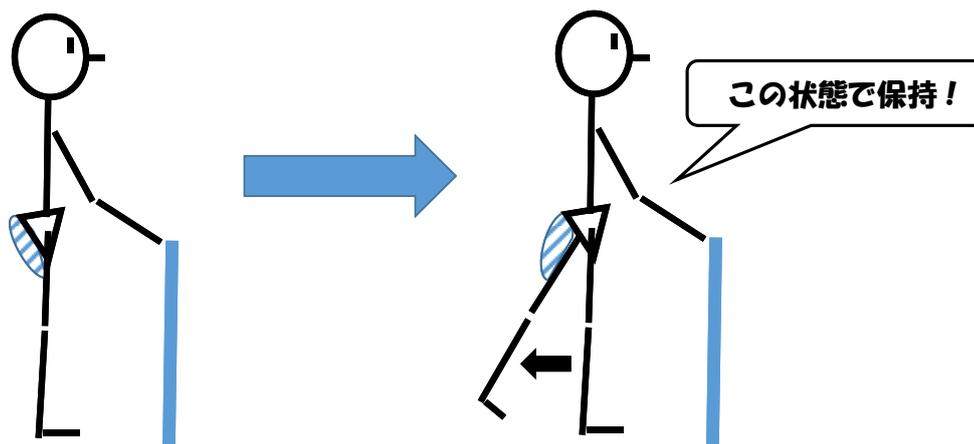
4秒かけて肘を曲げ、4秒かけて元に戻しましょう。

NO. 16

後ろに蹴る

回数： 10 回 ____秒保持

セット数： 1 2 3 4 セット



足幅は肩幅くらいに広げて行いましょう。

～目的～

お尻の筋肉をきたえます。

～効果～

姿勢が良くなります。

歩く時に、前に進みやすくなります。

～留意点～

テーブルなど安定した支えられる物を持ちましょう。

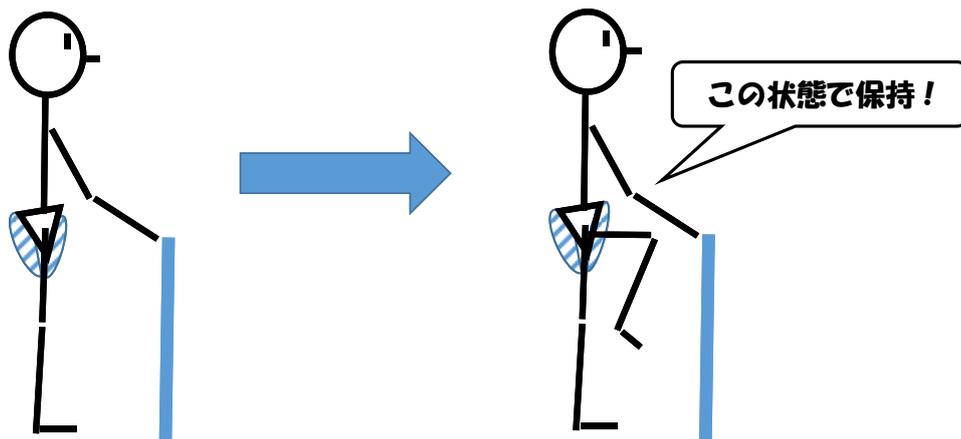
背すじがまっすぐになるよう意識しましょう。

膝を曲げないよう意識しましょう。

NO. 17	片足立ち
--------	------

回数： 10 回 ____秒保持

セット数： 1 2 3 4 セット



足幅は肩幅くらいに広げて行いましょう。

～目的～

立っている側のお尻回りの筋肉をきたえます。

～効果～

バランスが良くなります。転びにくくなります。

～留意点～

テーブルなど安定した支えられる物を持ちましょう。

背すじがまっすぐになるよう意識しましょう。

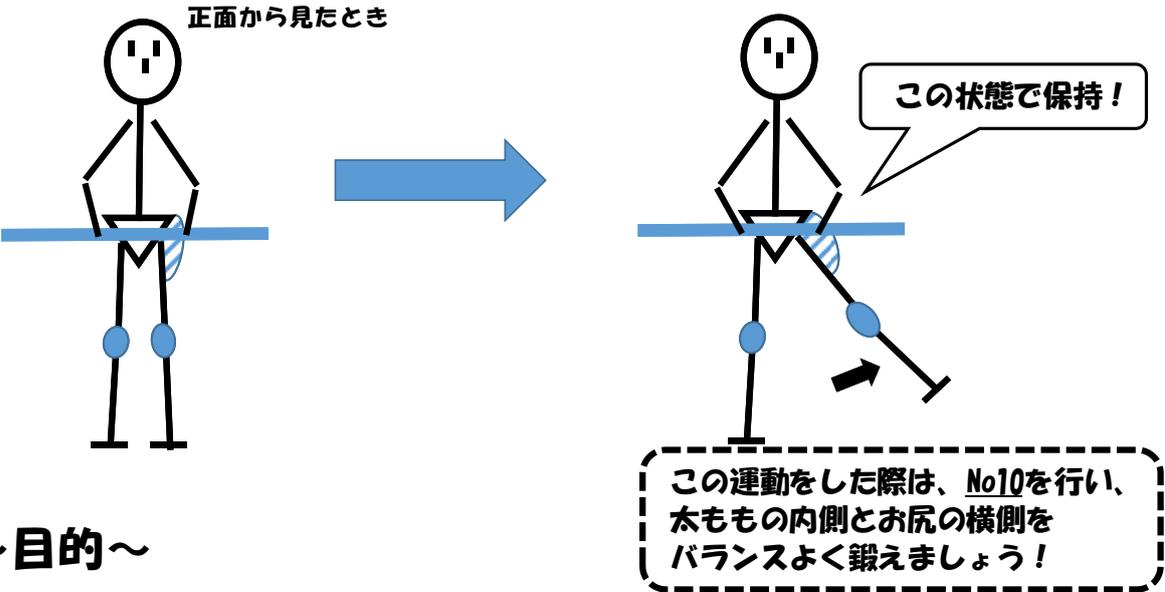
両手支えで安定すれば片手で支えてみましょう。

ふらつく場合は無理のない秒数でかまいません。

NO. 18	足の横上げ
--------	-------

回数： 10 回 ____秒保持

セット数： 1 2 3 4 セット



～目的～

足の付け根・お尻の横側の筋肉をきたえます。

～効果～

歩く時の左右のふらつきが減ります。

～留意点～

テーブルなど安定した支えられる物を持ちましょう。

背すじがまっすぐになるよう意識しましょう。

膝のお皿「●」が正面を向くようにしましょう。

反動をつけずにゆっくり行いましょう。

⑥ 太もも裏のばし
椅子に浅く座り、右足を前に
伸ばしゆっくりと
上体を前に倒しましょう
左足も同様に行います。



① 上体伸ばし
両手を組んで腕を上伸ばしましょう。



椅子に座って!!

自宅deゆっただいストレッチ

ポイント!

・10秒程度数をかぞえて息を止めないように!

② 上体ひねり
両手を組んで肩の高さに上げ左右
にひねりましょう。



⑤ 股関節伸ばし
両足を大きく開き、膝が内
に入らないよう手で押さえ
ながら前屈しましょう。



③ 肩まわし
肩に手を置き、ゆっくりと
後まわしと前まわしを行きましょう。



④ 股関節の運動

両手で右膝を抱えて胸の方に引き寄せ
ましょう。左膝も同様に行います。

自主トレーニング提案表

	No1	No2	No3	No4	No5	No6	No7	No8	No9	No10	No11	No12	No13	No14	No15	No16	No17	No18
set数																		
	No1	No2	No3	No4	No5	No6	No7	No8	No9	No10	No11	No12	No13	No14	No15	No16	No17	No18
set数																		
	No1	No2	No3	No4	No5	No6	No7	No8	No9	No10	No11	No12	No13	No14	No15	No16	No17	No18
	No1	No2	No3	No4	No5	No6	No7	No8	No9	No10	No11	No12	No13	No14	No15	No16	No17	No18

訪問型短期集中サポートサービス 自主トレーニング及び注意点

～運動する前に～

- ・はつらつ元気手帳34～35ページの運動開始前の健康チェックと運動実施の10か条を確認しましょう。
- ・「自宅deゆったりストレッチ」を行い、けがを防止しましょう。

～運動時の注意点～

- ・各運動の目的を意識し、留意点も確認しましょう。
- ・提案された回数以上はけがの防止のためにも控えましょう。
※痛みがある場合は中止しましょう。

「座って行う運動」

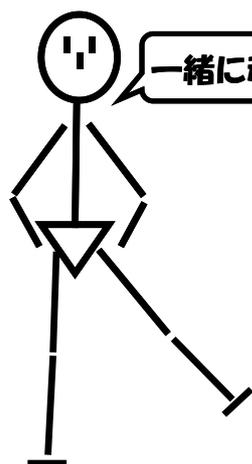
- ・膝が90度曲がる程度の高さの椅子にしましょう。
- ・椅子の横や肘かけをしっかりと持って行いましょう。

～運動した後に～

- ・運動実施後、チェックシートに記入しましょう。

「自己評価」

- ・3か月間実施した後、振り返って自己評価をするため、はつらつ元気手帳の9ページに書き込みましょう。



一緒に頑張りましょう!

継続は

力

日付・名前を記載する。

作成日（※お渡し日）：令和 年 月 日
作成者：吹田市高齢福祉室
訪問型短期集中サポートサービス担当
作業療法士（ ）

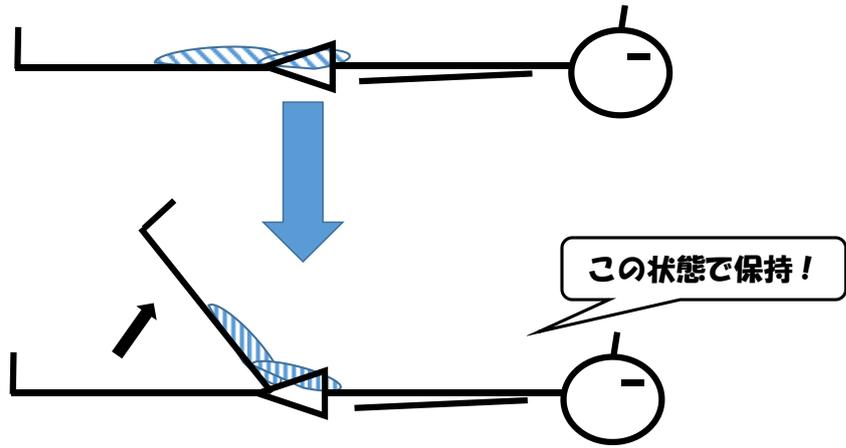
NO. 1	足上げ
-------	-----

本人に合わせて「保持秒数」記載等を行う

回数： **10** 回 ___秒保持

セット数： 1 **2** 3 4 セット

セット数に○を記載する。



～目的～

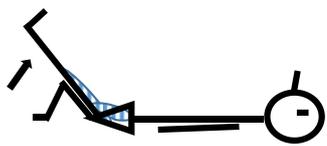
太もも・足の付け根の前側の筋肉をきたえます。

～効果～

歩く時に転びにくくなります。

各運動での目標・効果・留意点を説明する。
 そのほか個人に合わせた注意点があれば記載する。
 (※追記内容は経過記録などにも記載する)

～留意点～

膝を伸ばしながら行いましょう。 

腰が痛い時や痛みが出る時は休みましょう。

反対側の膝を曲げると、腰の負担が軽くなります。

自主トレニングチェックシート

No\日付	7/13	7/14	7/15	7/16	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27
No.1 足上げ	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
No.3 ヒップアップ	●	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
No.6 膝伸ばし	●	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
No.7 もも	●	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
No.11 椅子から立ち上がり	●	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
しんどさ	2	2	3	1											
No\日付	7/28	7/29	7/30	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
しんどさ															

各運動で予定通り実施できたかどうか印を入れていただく。
 (例) 予定通り実施できた→● 予定通り実施できなかった→▲

提案した運動メニューを記載

自主トレニングを実施した際のしんどさを、
 三段階で点数を記載してもらおう。
 (例) 1・・・弱い
 2・・・ちょうど良い
 3・・・きつい

○・・・予定通り自主トレを実施することができた
 ▲・・・予定通り自主トレを実施することができなかった

しんどさ
 1・・・弱い 2・・・ちょうど良い 3・・・きつい

自主トレーニング提案表

	No1	No2	No3	No4	No5	No6	No7	No8	No9	No10	No11	No12	No13	No14	No15	No16	No17	No18
R2	No1	No2	No3	No4	No5	No6	No7	No8	No9	No10	No11	No12	No13	No14	No15	No16	No17	No18
7/2																		
set数	2	3	3	2	2	2	2			3								
8/6	No1	No2	No3	No4	No5	No6	No7	No8	No9	No10	No11	No12	No13	No14	No15	No16	No17	No18
set数																		
	No1	No2	No3	No4	No5	No6	No7	No8	No9	No10	No11	No12	No13	No14	No15	No16	No17	No18
	No1	No2	No3	No4	No5	No6	No7	No8	No9	No10	No11	No12	No13	No14	No15	No16	No17	No18

提案した日付を記載

2

3

2

2

3

提案した運動メニューのセット数を記載

提案した運動メニューが変更になった場合は随時記載