家庭用プログラム「自立生活体操」カード

第１期　基本体操＋筋力アップ１セット＋２０分ウォーク
第２期　基本体操＋筋力アップ１～２セット＋２０分ウォーク
第３期　基本体操＋筋力アップ３セット（１セットの回数を増やす）

目　　的	家庭で行なうことによって、運動習慣づくり運動効果を高める
注 意 事 項	運動習慣の乏しい高齢者が運動することに慣れ、継続のイメージをつくる

基本体操　①朝起きたら布団の上で手足を動かし、起き上がってやってみましょう
②仕事（掃除・洗濯・調理・買い物）の前にやりましょう

足の筋力アップ　①昼食後、好きなテレビを見た後に・コマーシャルの間もいいですね
②夜寝る前に布団の上でやってみましょう

２０分ウォーキング　１日に１度は外で歩きましょう。（各自１０分の目標を決め往復）
①買い物コース　安売りないかな・本屋さん・花屋さん
②花探しコース　○○宅のバラ　○○宅の紫陽花　○○公園の紅葉
③子供笑顔コース　○○幼稚園　○○小学校
④雨の日コース　傘をさして家の回りを一周・音楽が聞こえたら足踏み

氏名 _____　年齢_____

１．　動作はゆっくり行ないましょう
２．　体操の目安　１項目について４～８回反復　１日２～３セット　できれば毎日

できたら表に記入します。

月日	基本体操			筋力アップ							ウォーク	
											買い物コ	花さがし