

運動サポーターのための ガイドライン



栗原市マスコットキャラクター
「ねじりほんによ」

運動サポーターのためのガイドライン

運動を指導する前に確認したいこと

- 人前で話す苦手意識を克服するために！・・・ 2
- 体調の確認をしましょう・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
- 運動プログラムの流れを確認しましょう・・・ 4
- あいさつの内容を考えてみましょう・・・・・・・・ 5

実践してみましょう！

- 緊張をほぐすために！・・・・・・・・・・・・・・・・ 6
- 畳に座ってストレッチ・・・・・・・・・・・・・・・・ 7
- 畳に座って筋カトレーニング・・・・・・・・・・・・ 8
- イスに座ってストレッチ・・・・・・・・・・・・・・ 9
- イスに座って筋カトレーニング・・・・・・・・・・・・ 10
- 立ってできるストレッチ・・・・・・・・・・・・・・ 11
- 立ってできる筋カトレーニング・・・・・・・・・・・・ 12

災害に備えて知っておきたいこと

- エコノミークラス症候群について・・・・・・・・ 13
- 生活不活発病について・・・・・・・・・・・・・・ 14
- 災害時におけるサポーターの支援活動・・・・ 15
- 緊急時の連絡先リスト・・・・・・・・・・・・・・ 16



人前で話す苦手意識を克服するために！

人前でお話をしたり、リーダーとしてお手本を見せたり、慣れないことをする時は誰でも緊張するものです。

苦手意識をできるだけ克服するためには心と体の準備が必要です。

★例えば・・・こんな依頼が来ました
「地区の健康教室があるので15分
くらい簡単な体操をしてほしい」
「参加人数は20人くらい」
「70～80代の高齢者」



★不安材料を一つずつ解消していきましょう！！★

事前準備をする

《情報を集める》

- ・イスがある
 - ・立位での運動は難しい
- など

《内容と流れを決める》

- ・体調確認
- ・あいさつ
- ・運動 10分くらい
(ストレッチ・筋トレ・音楽に合わせた体操など)

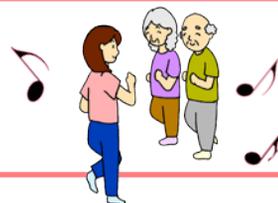
練習する

- ・ストレッチ
 - ・筋力トレーニング
 - ・音楽に合わせた体操
- など



本番

無理せず、楽しく笑顔で
運動しましょう！



事前準備も練習もできなかつたら・・・

そんな時はあわてず

テキストを見ながら行いましょう！

皆さんは運動の専門家ではないので、緊張したり、忘れたり、うまくできなくてもいいのです。

参加者が安全に楽しくできるような配慮をしましょう。



体調の確認をしましょう

日頃から自分の体調を確認する習慣をつけておくことが大切です。
運動を行う前には、参加者の体調も確認し安全に行えるよう配慮しましょう。

	チェック項目	回答	
1	足腰の痛みが強い	はい	いいえ
2	熱がある	はい	いいえ
3	体がだるい	はい	いいえ
4	吐き気がある、気分が悪い	はい	いいえ
5	頭痛やめまいがする	はい	いいえ
6	耳鳴りがする	はい	いいえ
7	過労気味で体調が悪い	はい	いいえ
8	睡眠不足で体調が悪い	はい	いいえ
9	食欲がない	はい	いいえ
10	二日酔いで体調が悪い	はい	いいえ
11	下痢や便秘をして腹痛がある	はい	いいえ
12	少し動いただけで息切れや動悸がする	はい	いいえ
13	咳やたんが出て、風邪気味である	はい	いいえ
14	胸が痛い	はい	いいえ
15	(夏季) 熱中症警報が出ている	はい	いいえ

運動を始める前に一つでも
「はい」があったら
今日の運動は中止してください

すべて「いいえ」であれば
無理のない範囲で
運動に取り組みましょう

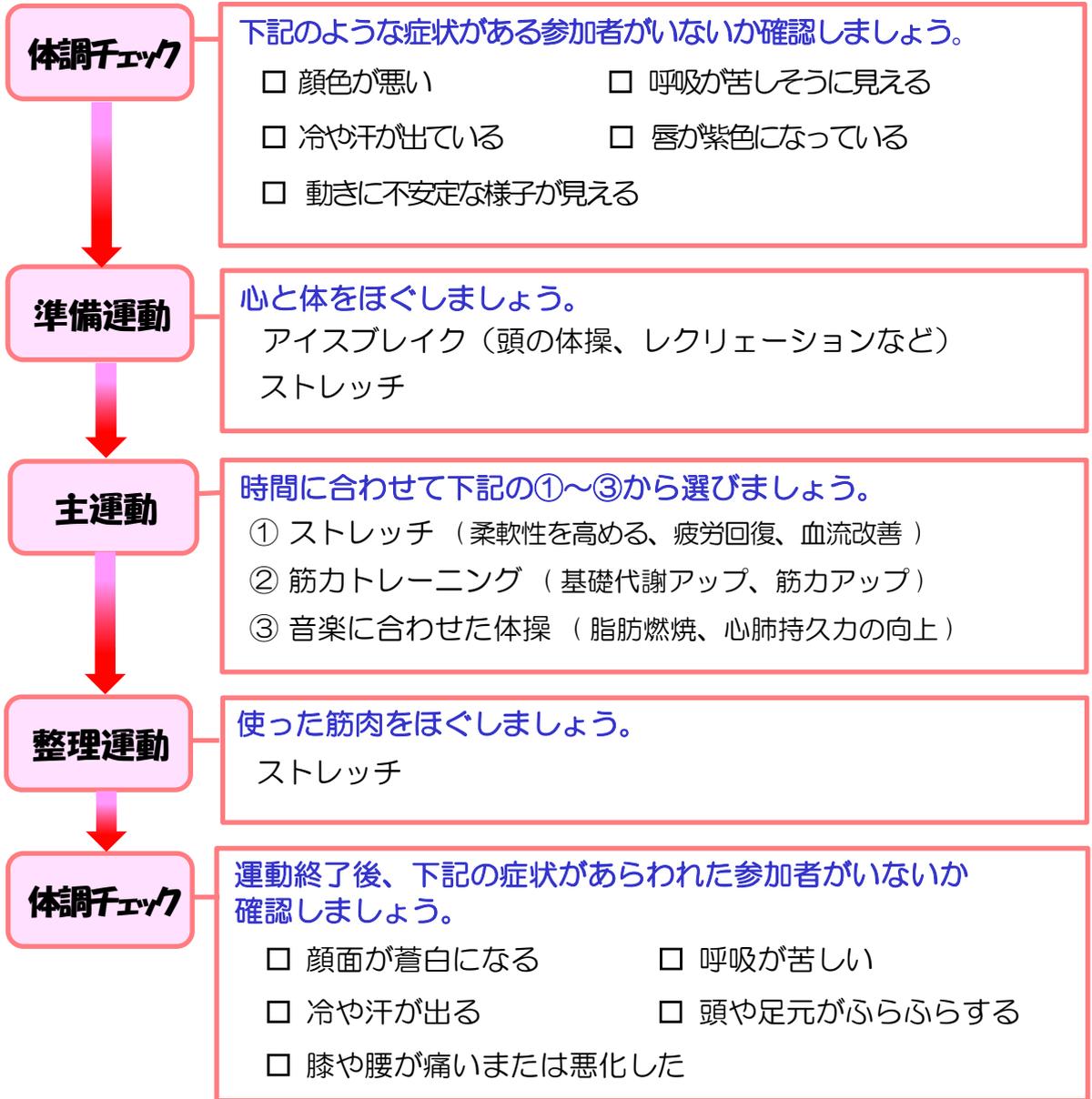
以下のどれか一つでも該当する場合は運動を中止しましょう

- 安静時に血圧が 180 / 110 mmHg 以上である
- 安静時脈拍数が 110 拍/分以上、または 50 拍/分以下である
- いつもと異なる脈の不整がある
- 関節痛・腰痛など慢性的な症状が悪化している

※参考:厚生労働省 健康づくりのための身体活動基準2013

※参考:厚生労働省 運動器の機能向上マニュアル

運動プログラムの流れを確認しましょう



水分補給はとても大切です！

水分摂取量の不足は、脱水症、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞などさまざまな健康障害の原因となります。

30分を超えるような運動を行う場合は、寒い時期など喉が渇いていなくても、運動中や前後に水分補給をするよう声掛けしましょう。



あいさつの内容を考えてみましょう

* 下記の枠内に自己紹介の内容を書いてみましょう。

《内容》

- 名前
- 当日の運動内容の簡単な説明
- 参加者に無理をさせない声掛け など

《例文》

みなさん、おはようございます。（こんにちは）

運動サポーターの〇〇〇〇〇〇です。

今日は、イスに座ったままできる簡単な体操を行いますので一緒に楽しくやってみましょう！

膝や腰など痛みがある人は、無理をする必要はありませんので、できるものだけ行ってみてください。

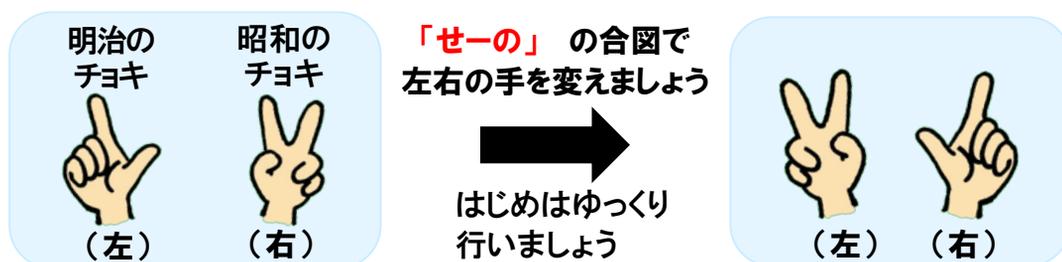
緊張をほぐすために！

教室が始まる前は、参加者も緊張しています。
運動を行う前に、頭の体操や簡単なレクリエーションで参加者の緊張をほぐし、コミュニケーションがとりやすい雰囲気づくりをしましょう。

指折り 「1,2,3...9,10」と声をだして一緒に数えながらやってみましょう！

- ★ 両手一緒に、親指から順番に指1本ずつ折っていく。
- ★★ 両手一緒に、小指から順番に指1本ずつ折っていく。
- ★★★ 片方の手は親指から順番に、もう片方の手は親指を1本折った状態で人差し指から順番に折り、追いかけてこをする。

明治のチョキと昭和のチョキ ★★



タオルを使ったレクリエーション

- ★ タオルを縦にして、両手で端をつまんでたぐり寄せる。
- ★ タオルを縦にして、片手で端をつまんでたぐり寄せる。
※慣れてきたら「ヨーイドン」の合図で競争しても楽しめます。
- ★★ タオルを丸めて結び、上に投げてキャッチする。
- ★★★ 投げている間に1回拍手をしてからキャッチする。
※できたら拍手の回数を2回、3回と増やしてみる。



- ◆円になって行いましょう。
- ★★★ タオルを丸めて結び、歌をうたいながらリズムに合わせて自分のタオルを右隣へ回し、左隣の人からのタオルを受け取る。
(♪合わせる歌：ウサギとカメ、かたつむり、チューリップ など)

※難易度を★で表しています。 ★やさしい ★★やや難しい ★★★難しい

畳に座ってストレッチ

【足首】



- ①両足を伸ばして床に座ります。
- ②つま先を立てたり、伸ばしたり繰り返しましょう。
- ③つま先で円を描くように回しましょう。
※ 反対回しも行いましょう。

【太もも 裏側】



両手を足首の辺りに置き、ゆっくり息を吐きながら
上体を前に倒しましょう。

【太もも 内側】



- ①両足を開き、背筋を伸ばして座ります。
- ②両手を前につき、上体を少しずつ前に
倒しましょう。

【胸】



- ①両手をお尻の後ろにつきます。
- ②胸を斜め上の方へ突き出しましょう。

【腰回り】



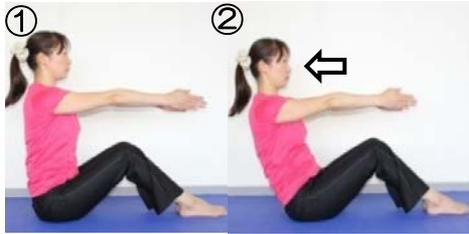
- ①両手をお尻の後ろについて両膝を立てます。
- ②両方の膝を一緒に倒しましょう。
※ 反対側にも倒しましょう。

畳に座って筋力トレーニング



【太もも 表側】

- ①片方の足を伸ばして姿勢よく座り、両手をお尻の脇につきます。
- ②伸ばした方のかかとを10cm上げましょう。(5~10秒保持)ゆっくり下ろします。
※ 反対側も同様に行いましょう。



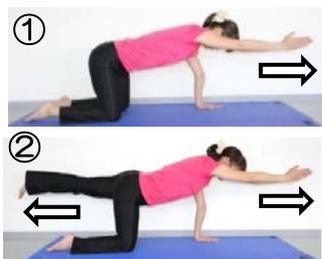
【腹筋 おへそより上】

- ①膝を立てて座り、両手を前に伸ばします。
- ②ゆっくり息を吐きながら上体を後ろに倒しましょう。(5~10秒保持)ゆっくり戻します。



【腹筋 おへそより下】

- ①膝を立てて座り、両手をお尻の後ろにつきます。
- ②お腹に力を入れて、両足を床から持ち上げましょう。(5~10秒保持)ゆっくり戻します。



【背筋】

- ①四つんばいの姿勢になり、片方の腕を伸ばしましょう。 ※ 反対側も同様に行いましょう。
★ ①が楽にできたら②に挑戦してみましょう!
- ②右腕と左足をまっすぐ伸ばしましょう。(5~10秒保持)ゆっくり戻します。
※ 反対側も同様に行いましょう。



【お尻~太もも 裏側】

- ①膝を立てて仰向けになり、両手はお尻の脇の床につきます。
- ②お尻を床から上げましょう。(5~10秒保持)ゆっくり戻します。

イスに座ってストレッチ

【膝 裏側】



- ①イスに浅く座ります。
- ②片方の膝を伸ばして、かかとを着き、つま先を上に向けましょう。
- ③両手を太ももに置いて、上体をゆっくり前に倒します。
※ 反対側も同様に行いましょう。

【太もも 内側】



- ①イスに浅く座ります。
- ②両手を膝に置き、姿勢をよくします。
- ③上体を少し前に倒しましょう。

【太もも 裏側～お尻】



- ①イスに浅く座ります。
- ②片方の膝を両手でかかえましょう。
※ そのまま上体を後ろに倒し、背もたれに背中をつけましょう。
※ 反対側も同様に行いましょう。

【ふくらはぎ】



- ①イスの後ろに立ち、両手は背もたれをつかみます。
- ②前後に足を開いて、両方のかかとを床につけて、前足の膝を軽く曲げましょう。
※ 反対側も同様に行いましょう。

【太もも 表側】



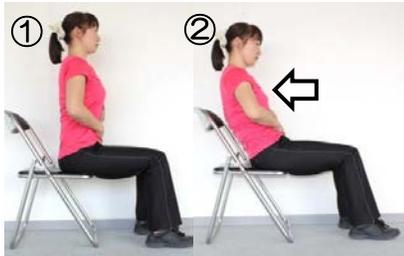
- ①イスに横向きに座ります。
- ②外側の膝を下におろし、足の付け根から太ももをまっすぐ伸ばしましょう。
※ 反対側も同様に行いましょう。

イスに座って筋力トレーニング



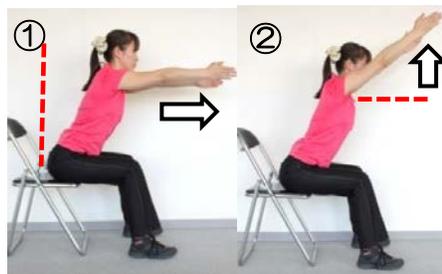
【太ももの前側】

- ①両手でイスの座面をつかみます。
- ②片側の膝を伸ばし、つま先を天井に向けましょう。
(5~10秒保持) ゆっくり戻します。
※ 反対側も同様に行いましょう。



【腹筋】

- ①姿勢を良くして座り両手をお腹に置きます。
- ②息を吐きながら上体を後ろに倒しましょう。
(5~10秒保持) ゆっくり戻します。



【背筋】

- ①両手を前に伸ばし、足の付け根から上体を前へ倒します。
- ②ゆっくり両手を上へ挙げましょう。
(5~10秒保持) ゆっくり戻します。



【ふくらはぎ】

- ①両足を腰幅に開いて立ちます。
- ②かかとを床から上げましょう。
(5~10秒保持) ゆっくり下ろします。
※ 親指の付け根(母子球)に体重がのるように声掛けしましょう。



【太もも 内側】

- ①両足を腰幅に開いて座ります。
- ②足の小指を床から少し上げましょう。
(5~10秒保持) ゆっくり戻しましょう。

立ってできるストレッチ



【体側】

- ①軽く足を開いて、片方の手を腰に置き、反対側の腕を上伸ばします。
- ②上体を少し傾けましょう。
※ 反対側も同様に行いましょう。



【胸】

- ①両手を後ろで組みます。
- ②お尻から手を少し離してみましょう。



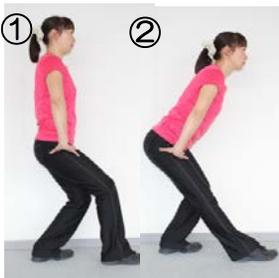
【太もも 表側】

- ①片方の手で壁やイスにつかまります。
- ②反対側の手で足の甲をつかみ、お尻の方に引き寄せましょう。
※ 反対側も同様に行いましょう。



【ふくらはぎ】

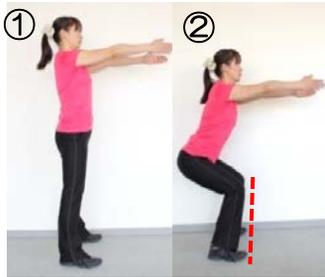
- ①腰幅に足を開き、片足を前に出します。
- ②前足の太ももに両手を置き、軽く膝を曲げましょう。
※ かかとが床から浮かないようにしてみましょう。
※ 反対側も同様に行いましょう。



【太もも 裏側】

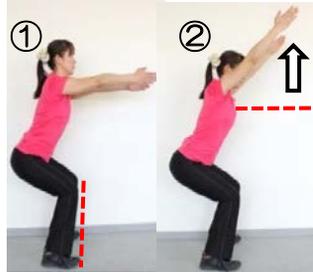
- ①前後に足を開き、両方の膝を軽く曲げます。
両手は足の付け根に置きましょう。
- ②お尻を後ろに引くと、前足の膝が伸びます。
※ 反対側も同様に行いましょう。

立ってできる筋力トレーニング



【太もも】

- ①腰幅に足を開き、両手を前に伸ばして立ちます。
- ②お尻を後ろに引くようにしながら膝を曲げましょう。
※ 膝よりつま先が前に出ないように注意しましょう。



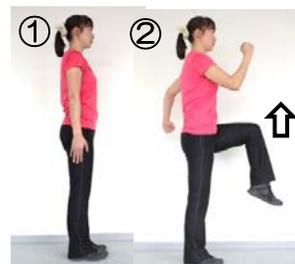
【背 中】

- ①両手を前に伸ばして立った姿勢から、お尻を後ろに引くようにしながら膝を曲げます。
- ②そのままの姿勢で、ゆっくり両手を上へ挙げましょう。
(5~10秒保持) ゆっくり戻しましょう。



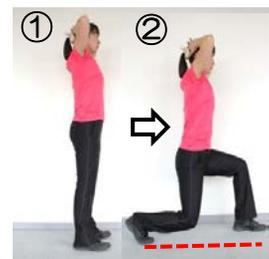
【お尻の外側】

- ①壁やイスにつかまってまっすぐに立ちます。
- ②片側の足を横に少し上げましょう。
※ 反対側も同様に行いましょう。



【足の付け根】

- ①まっすぐ前を見て立ちます。
- ②腰の高さまで膝を引き上げるように意識して足踏みをしてみましょう。



【太もも～お尻】

- ①両手を頭の後ろに組んでまっすぐ立ちます。
- ②片足で前に一步踏み込んで膝を曲げ、ゆっくり戻りましょう。
※ 後ろ足の膝は床に着かないようにしましょう。
※ 左右交互に行いましょう。

エコノミークラス症候群について

【エコノミークラス症候群(深部静脈血栓症/肺塞栓)とは】

長時間足を動かさず、同じ姿勢でいることにより静脈に血の塊ができ、その血の塊の一部が血流にのって肺に流れて、肺の血管を閉塞してしまう(肺血栓)ことにより、生命の危険を生じる可能性がある病気のことです。

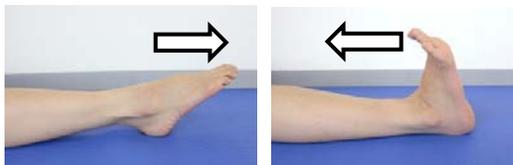
予防のためにできること

- 水分をしっかり摂取する
- 手足を動かし、軽い体操やストレッチを行う
- 長時間同じ姿勢は避ける
- 眠るときは足を少し高くする
- ゆったりとした服装で身体を締め付けないようにする



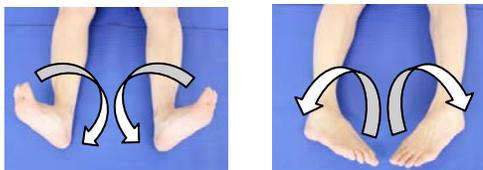
予防体操

1. 足首の運動



つま先を伸ばしたり、立てたりしましょう。5~10回。

2. 足首の回旋



つま先で円を描くように回しましょう。内回し、外回しそれぞれ5~10回。

3. ふくらはぎをさする



ふくらはぎを、両手で足首から心臓の方向に血液を戻すようにやさしくさすりましょう。10~20回。

4. 肩回し(背中中の血流をよくします)



両手を肩におき、肘で円を描くようにゆっくり回しましょう。前回し、後ろ回しそれぞれ5~10回。

生活不活発病について

【生活不活発病】

「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことです。

生活不活発病の症状

- 疲れやすくなる
- 立ちくらみやめまいを起こす
- 食欲がなくなる
- うつ状態になる
- 関節の曲げ伸ばしがしにくくなる
- 筋力が衰える
- 周囲への関心がなくなる

予防のための生活

① 避難所の生活

- 横になるのを防ぐため、昼間は毛布をたたむ。
- 歩きやすいように通路を確保する。
- ボランティアによる必要以上の手助け、介護を避ける。
- 避難所でも楽しみや役割を持つ。

② 普段の生活

生活不活発病は、避難所生活だけではなく普段の生活の中でも起こりうる症状であり高齢者に多いとされています。普段から下記のことを心がけましょう。



- 毎日の生活の中で活発に動くようにする。
- 楽しみや役割をもつ。（散歩や趣味など気分転換をしましょう）
- 杖や手すりを利用して、できるだけ自分の力で歩く。
- 疲れやすい時は、少しずつ、休憩を入れながら回数を多くする。
- 病気の時は、どのくらい動いてよいか医師に相談する。



災害時におけるサポーターの支援活動

災害時における支援の5つのポイント

【ポイント 1】

災害のストレスを軽くさせるためには、被災体験を聞くことです。無理に聞きだしたり、安易な励ましやアドバイスは避けて相手のペースに任せて聞きましょう。



【ポイント 2】

被災数週間後、多くの人が怒りや不安の感情を支援者にぶつけます。しかし、支援者を責めているわけではないので、傷ついたり、落ち込まなくていいのです。非難や否定をせず、その感情を受け止め、困っていることなどを聞きましょう。



【ポイント 3】

下記の症状がある方がいる場合には、早めにスタッフに伝えましょう。

- 眠れない日が続いている
- ひどく落ち込んでいる
- 表情が全くない
- 自殺をほのめかしている
- ささいなことでも涙が出る
- いつもよりよくしゃべる
- いつもは感じない身体の不調が続いている



【ポイント 4】

交代する前に、次のスタッフが困らないように支援活動を毎日記録して引継ぎしましょう。



【ポイント 5】

周囲と情報を共有しつつ、プライバシー保護に配慮しましょう。



迷ったり、分からないことがあれば、一人で判断せず、現場にいる専門スタッフに相談しましょう。

緊急時の連絡先リスト

市

課

担当者

TEL

その他 連絡先

氏名 TEL

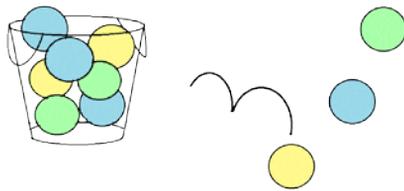
氏名 TEL

氏名 TEL

氏名 TEL

氏名 TEL

メモ



「健康・体力づくり事業財団 健康運動指導研究助成事業」の
助成金を受けて作成しました。

運動サポーターのためのガイドライン
平成 29 年 3 月 発行

制作



一般財団法人 宮城県成人病予防協会

〒981-3107 仙台市泉区本田町8-12

TEL 022-375-7115