

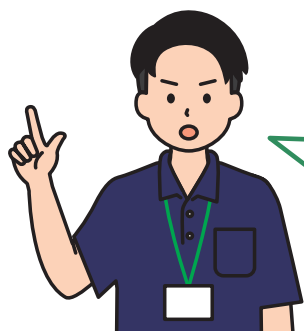
ほほえみ通信

vol.73
夏秋号

西宮協立デイケアセンター ほほえみ
西宮市津門呉羽町10-13
tel.0798-36-6780 fax.0798-36-6766

西宮協立デイケアセンター 第2 ほほえみ
西宮市津門呉羽町9-10 1F
tel.0798-33-3501 fax.0798-33-3502

2026年9月24日発行



デイケアに通っていても 自主トレは重要です！

デイケアでの運動に加えて、ご自宅でも自主的に運動を続けている方は少ないかもしれません。ところが、厚生労働省が提示する身体機能を高めるために必要な運動量は、1日40分以上の身体活動、毎日6000歩以上とされています。また、数日運動しないだけで筋肉は落ちてしまいます。つまり、リハビリの効果を高めるためには、デイケアでの運動に加え、ご自宅でも運動を行うことが重要なのです！今回は自主トレを行うメリットや運動量の目安、リハビリメニューについてご紹介いたします。

詳しくはこちら



KOYUKAI FRIENDS
脳卒中再発予防のための
身体活動について

▶ 自主トレを行う3つのメリット

歩行がラクになる



立ったり座ったり歩いたりするために必要な筋力の維持や向上になります。

転倒予防



筋力をつけることで転倒によるケガや寝たきりの予防になります。

認知機能の低下予防



体を動かすことで全身の血流が良くなり、脳への血流も増えます。また、日中の運動を確保することで睡眠の質も上がります。

▶ 自主トレにおける運動量・「きつさ」の目安



運動量の目安

- 筋トレは週3日程度
- バランス、柔軟運動は週3日以上

Point!

買い物や散歩、体操などをうまく組み合わせることで必要な運動量を確保しましょう。



「きつさ」の目安

- 運動メニュー：ややきつと感じる程度
- 柔軟メニュー：痛気持ちいいところで止める

Point!

負荷の多いトレーニングよりも軽い負荷で回数を増やす方が重要です。



- きついときや、痛みがあるときは休むなど、無理のない範囲で行いましょう。
- 個人の疾患などにより運動量やきつさの目安は異なる場合があります。

自宅で自主トレしよう

▶ ほほえみ・第2 ほほえみのリハビリメニュー表

ほほえみ・第2 ほほえみでは一人ひとりに合わせた個別のリハビリメニューを作成し、お持ち帰りいただいております。ご自宅でも運動を行うことで、リハビリの効果がより高まり、日常生活動作能力の維持や向上につながります。自宅でもメニュー表を見て運動をする習慣をつけていきましょう。



ほほえみ

- メニュー表を見ながら、デイケアで行っている運動を自宅でも行えます。
- 「自宅でできる運動」がひと目でわかるようになっています。

ほほえみリハビリメニュー			
目標『近所のスーパーに買い物にいく』		担当：○○・○○	
メニュー	回数・設定・時間	注意点・目的	
1 マット 全身の運動(赤)	各20回	①お尻上げ ②腰上げ ③膝ひねり ④足伸ばし ⑤つま先上げ	
2 腰～股～膝関節運動(黄)	各10回	①ひざ立て足上げ ②足上げ ③もも回し ④お尻し	
3 平行棒 足の筋力(黒)	各20回	①足踏み ②足上げ ③足後ろ伸ばし ④スクワット ⑤お尻立ち ⑥つま先上げ ⑦かかと上げ ⑧ひざはさみ	
4 椅子 足踏み	30回	目的：歩幅が大きく出るようにする	
5 膝伸ばし	30回	目的：膝周りの筋力強化、痛み予防	
6 ボール	各30回	目的：股関節周囲の筋力、動き強化	
7 ゴム体操(黄)	各10回	①はさみ ②転がし ③踏み 目的：下半身の筋肉を鍛えます。	
8 マシン ⑦セラトレ	負荷3 6分	目的：全身持久力の向上や股関節の動きを引き出す。	
9 ④チェストプレス	2 足5a 30回	目的：胸や腕の筋力を鍛えます。	
10 ⑥滑車	5分	目的：肩周りの関節の動きを拡大します。	
11 グループ体操	15：10～		

第2 ほほえみ

- メニュー表を持ち運びできるサイズにリニューアルしました。
- 平行棒やマットの運動のほかに、テーブル運動メニューの項目も自宅で行えるよう設定しています。

テーブルメニュー			
メニュー		回数・時間	
1 両足ジャンプ	1回	注意：足元を滑らさないように注意。	
2 両足踏み	1回	注意：足元を滑らさないように注意。	
3 両足踏み	1回	注意：足元を滑らさないように注意。	
4 両足踏み	1回	注意：足元を滑らさないように注意。	
5 両足踏み	1回	注意：足元を滑らさないように注意。	
6 両足踏み	1回	注意：足元を滑らさないように注意。	
7 両足踏み	1回	注意：足元を滑らさないように注意。	
8 両足踏み	1回	注意：足元を滑らさないように注意。	
9 両足踏み	1回	注意：足元を滑らさないように注意。	
10 両足踏み	1回	注意：足元を滑らさないように注意。	
11 両足踏み	1回	注意：足元を滑らさないように注意。	
12 両足踏み	1回	注意：足元を滑らさないように注意。	
13 両足踏み	1回	注意：足元を滑らさないように注意。	
14 両足踏み	1回	注意：足元を滑らさないように注意。	
15 両足踏み	1回	注意：足元を滑らさないように注意。	
16 両足踏み	1回	注意：足元を滑らさないように注意。	
17 両足踏み	1回	注意：足元を滑らさないように注意。	
18 両足踏み	1回	注意：足元を滑らさないように注意。	
19 両足踏み	1回	注意：足元を滑らさないように注意。	
20 両足踏み	1回	注意：足元を滑らさないように注意。	

テーブル運動メニュー			
メニュー		回数・時間	
1 ワイピング	30回	注意：肘を伸ばし、手先で動かす。	
2 肘伸ばし	30回	注意：肘を伸ばし、手先で動かす。	
3 肘伸ばし	30回	注意：肘を伸ばし、手先で動かす。	
4 肘伸ばし	30回	注意：肘を伸ばし、手先で動かす。	
5 肘伸ばし	30回	注意：肘を伸ばし、手先で動かす。	
6 肘伸ばし	30回	注意：肘を伸ばし、手先で動かす。	
7 肘伸ばし	30回	注意：肘を伸ばし、手先で動かす。	
8 肘伸ばし	30回	注意：肘を伸ばし、手先で動かす。	
9 肘伸ばし	30回	注意：肘を伸ばし、手先で動かす。	
10 肘伸ばし	30回	注意：肘を伸ばし、手先で動かす。	
11 肘伸ばし	30回	注意：肘を伸ばし、手先で動かす。	
12 肘伸ばし	30回	注意：肘を伸ばし、手先で動かす。	
13 肘伸ばし	30回	注意：肘を伸ばし、手先で動かす。	
14 肘伸ばし	30回	注意：肘を伸ばし、手先で動かす。	
15 肘伸ばし	30回	注意：肘を伸ばし、手先で動かす。	
16 肘伸ばし	30回	注意：肘を伸ばし、手先で動かす。	
17 肘伸ばし	30回	注意：肘を伸ばし、手先で動かす。	
18 肘伸ばし	30回	注意：肘を伸ばし、手先で動かす。	
19 肘伸ばし	30回	注意：肘を伸ばし、手先で動かす。	
20 肘伸ばし	30回	注意：肘を伸ばし、手先で動かす。	

平行棒運動メニュー			
メニュー		回数・時間	
1 お尻上げ	10回×2	注意：お尻を伸ばし、手先で動かす。	
2 お尻上げ	10回×2	注意：お尻を伸ばし、手先で動かす。	
3 お尻上げ	10回×2	注意：お尻を伸ばし、手先で動かす。	
4 お尻上げ	10回×2	注意：お尻を伸ばし、手先で動かす。	
5 お尻上げ	10回×2	注意：お尻を伸ばし、手先で動かす。	
6 お尻上げ	10回×2	注意：お尻を伸ばし、手先で動かす。	
7 お尻上げ	10回×2	注意：お尻を伸ばし、手先で動かす。	
8 お尻上げ	10回×2	注意：お尻を伸ばし、手先で動かす。	
9 お尻上げ	10回×2	注意：お尻を伸ばし、手先で動かす。	
10 お尻上げ	10回×2	注意：お尻を伸ばし、手先で動かす。	
11 お尻上げ	10回×2	注意：お尻を伸ばし、手先で動かす。	
12 お尻上げ	10回×2	注意：お尻を伸ばし、手先で動かす。	
13 お尻上げ	10回×2	注意：お尻を伸ばし、手先で動かす。	
14 お尻上げ	10回×2	注意：お尻を伸ばし、手先で動かす。	
15 お尻上げ	10回×2	注意：お尻を伸ばし、手先で動かす。	
16 お尻上げ	10回×2	注意：お尻を伸ばし、手先で動かす。	
17 お尻上げ	10回×2	注意：お尻を伸ばし、手先で動かす。	
18 お尻上げ	10回×2	注意：お尻を伸ばし、手先で動かす。	
19 お尻上げ	10回×2	注意：お尻を伸ばし、手先で動かす。	
20 お尻上げ	10回×2	注意：お尻を伸ばし、手先で動かす。	

マット運動メニュー			
メニュー		回数・時間	
1 お尻上げ	10回×2	注意：お尻を伸ばし、手先で動かす。	
2 お尻上げ	10回×2	注意：お尻を伸ばし、手先で動かす。	
3 お尻上げ	10回×2	注意：お尻を伸ばし、手先で動かす。	
4 お尻上げ	10回×2	注意：お尻を伸ばし、手先で動かす。	
5 お尻上げ	10回×2	注意：お尻を伸ばし、手先で動かす。	
6 お尻上げ	10回×2	注意：お尻を伸ばし、手先で動かす。	
7 お尻上げ	10回×2	注意：お尻を伸ばし、手先で動かす。	
8 お尻上げ	10回×2	注意：お尻を伸ばし、手先で動かす。	
9 お尻上げ	10回×2	注意：お尻を伸ばし、手先で動かす。	
10 お尻上げ	10回×2	注意：お尻を伸ばし、手先で動かす。	
11 お尻上げ	10回×2	注意：お尻を伸ばし、手先で動かす。	
12 お尻上げ	10回×2	注意：お尻を伸ばし、手先で動かす。	
13 お尻上げ	10回×2	注意：お尻を伸ばし、手先で動かす。	
14 お尻上げ	10回×2	注意：お尻を伸ばし、手先で動かす。	
15 お尻上げ	10回×2	注意：お尻を伸ばし、手先で動かす。	
16 お尻上げ	10回×2	注意：お尻を伸ばし、手先で動かす。	
17 お尻上げ	10回×2	注意：お尻を伸ばし、手先で動かす。	
18 お尻上げ	10回×2	注意：お尻を伸ばし、手先で動かす。	
19 お尻上げ	10回×2	注意：お尻を伸ばし、手先で動かす。	
20 お尻上げ	10回×2	注意：お尻を伸ばし、手先で動かす。	