

## ▶ 運動プログラムの方法（続き）

### 有酸素運動

② 強さは？

中強度40～60%最高心拍数  
自覚的強度：  
かなり楽～ややきつい

③ 時間は？

10分以上の運動を  
合計して30分

④ 頻度は？

週3～5回

### 筋力トレーニング

② 負荷の重さは？

非常に軽い～やや重い

③ 回数は？ セット数は？

8～12回  
(初期は10～15回)  
1～4セット

④ 頻度は？

週2～3回

### バランス運動

かなり楽～ややきつい

③ 回数は？ セット数は？

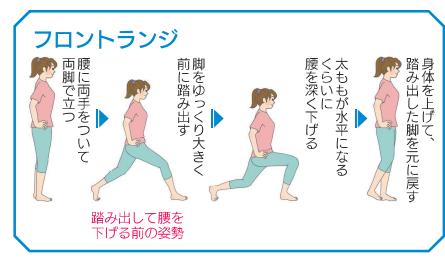
8～12回  
(初期は10～15回)  
1～4セット

④ 頻度は？

週2～3回

運動しながら頭を使うような運動（dual task exercise）の認知機能維持・低下予防への効果が期待されています。運動プログラムに加えてもよいでしょう。

### 【プログラムのモデル】



かなり楽 12回×2セット

合計の運動時間＝60分程度（運動前後のストレッチング\*含む）、初期はもっと短くてもよい

\*運動前後のストレッチングについては、「成人を対象にした運動プログラム」を参照してください。

## ▶ 運動プログラムをおこなった後に気をつけること

- ・有酸素運動が物足りなくなった時は、まずは時間を延ばしましょう。強度を上げる時は徐々に高めます。
- ・筋力トレーニングは、むやみに強度を上げる必要はありません。  
強度を上げる時は、健康運動指導士と相談してください。
- ・長期的に継続していくことで効果が高まります。楽しいプログラムが継続の秘訣です。

さあ！医療スタッフや紹介先の運動施設のスタッフと相談して  
あなただけの運動プログラムを作ってみよう。

運動型健康増進施設の一覧（厚生労働省ホームページ）

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/undou04/>