

3 筋力向上のプログラムはどんなものがあるか。

京都市	<ul style="list-style-type: none"> ・ 道具：セラバンド、ダンベル、重錘バンド、テニスボール、エアロバイク ・ 体操：ストレッチ、徒手運動 ・ スポーツ：水泳、水中歩行、ヨガ、ウォーキング ・ 園芸、散策
向日市	<ul style="list-style-type: none"> ・ 外出。解説付きにする。何回かにわたってウォークラリー形式にする。 ・ 球技等を工夫。各事業所対抗戦。
長岡京市	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体操、ダンス、ヨガ、太極拳。水中ウォーキング。ウォークラリー。チューブ、ゴム。
大山崎町	<ul style="list-style-type: none"> ・ ラジオ体操。
城陽市	<ul style="list-style-type: none"> ・ チューブ・ゴムバンド、椅子利用した運動、座ったまま体操、バランスボード、ステップ台（昇降運動）、ウォーキング（音楽に合わせて）、風船バレー、スワロビクス（演歌で）、ストレッチ体操（個人の状態に合わせてプログラム作成）。
八幡市	<ul style="list-style-type: none"> ・ 一定期間トレーニングして体力測定。結果を評価する。 ・ 本人との話し合いによる個人別介護予防プラン作成、モニタリングの義務づけ。 ・ ストレッチ体操など集団プログラムの作成。
宇治田原町	<ul style="list-style-type: none"> ・ 勝敗も入れての実施に熱意が感じられる。 ・ PT、OTによるゲームや運動指導員によるニュースポーツ。
山城町	<ul style="list-style-type: none"> ・ サランラップの芯。紐。砂糖の袋。テーブルや椅子。組での体操（仲間作り）。
木津町	<ul style="list-style-type: none"> ・ 通所するだけで刺激。散歩、歌体操、ボールやゴムを使用した体操、ゲーム。
加茂町	<ul style="list-style-type: none"> ・ 高齢者の筋力低下の要因が明確であるとき、その解決がまず重要。例えば、足の爪が巻き爪状態ならフットケア。
笠置町	<ul style="list-style-type: none"> ・ ボール。歌体操。椅子に座って体操。ゲーム。
和束町	<ul style="list-style-type: none"> ・ ウォーキング、ダンス。
精華町	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体操（タオル、はちまき、ペア、手すり）。
亀岡市	<ul style="list-style-type: none"> ・ ペットボトル（水、小豆）を利用したダンベル。 ・ 徒手による拮抗運動。 ・ 動機付けや意欲を引き出し、プログラムを実行する過程が重要。日常生活動作や様々なレクリエーション行事に参加。リハビリをしているという感じを求める人もいるので、看護師・本人・家族で話し合っ、廊下歩行、階段昇降などのリハビリのプログラムを計画、実行。 ・ 80歳以上ではマシン使用できない。生きがい、やりがい作りが第一。社会参加（交流、ボランティア、外出）。
美山町	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「いつでも」「どこでも」「気軽に」。道具が入らない又は身近にある道具。遊びリテーション。 ・ 多少の不便があっても自分で実行するための支援を継続すること。不用意に援助しないために介助に関わる職員の知識、技術の向上。
八木町	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体操。
日吉町	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分でできる体操、ストレッチ。集団での踊り、ゲーム。
三和町	<ul style="list-style-type: none"> ・ 散歩。レクリエーション。
夜久野町	<ul style="list-style-type: none"> ・ ストレッチ。
大江町	<ul style="list-style-type: none"> ・ マシンでは、それに依存する利用者を作り出すだけ。 ・ 高齢者自身の特性（閉じこもり、廃用）認知面を評価、アセスメントすること。 ・ その場だけの運動にならずに、あとの日々をどう行動を変えるかプランニングが重要。 <p>そこで、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 物理療法、マッサージ等 ・ 各種体操、グループ体操の考案と実施（OT、PT） ・ 転倒予防、リハビリ体操等効果があると認められる体操（専門職でなくても可能） ・ 自宅での暮らし全般の活性化のためのアセスメントとプログラムの発案（趣味の開発、近所との交流等） ・ 高齢者でも行えるスポーツ、レクリエーション、遊びリテーションの実施。

綾部市	・青竹踏み、ゴムチューブ、ボール（大）、ダンベル、ゲーム、ニギニギ体操。
宮津市	・日常生活で継続が可能な運動（太極拳、ゴムチューブ、ラジオ体操）。
伊根町	・バランスの強化（バランスマット、ボール体操等）。
加悦町	・おたっしや体操。
岩滝町	・体操。歩く。
野田川町	・健康運動指導士の元、筋力アップだけでなく、柔軟性、バランス、持久力も併せて強化。その結果、マツケンサンバを踊れる体力がついた。 ・高齢者が身近に行ける会場（虚弱な方でも行けること）の確保、運動だけでないメニューを織り込む等配慮が必要。
京丹後市	・ダンベル、チューブ、ゴムボールなど。 ・自分たちで自分専用の運動器具（ペットボトルなどを活用）を作成して、それを使った運動教室。専門家の指導で個別的な内容。 ・選択肢をたくさん作って、好みの内容を選んでもらえるようなシステム。
丹後保健所	・畑仕事（くわ等を使って収穫ができるレベル）。 ・運動指導士や体育指導員を派遣し、ダンベル体操の指導。 ・日常生活動作を利用した筋力向上（ショッピングセンターへの買い物等野外活動） ・ウォーキングやおたっしや体操
中丹東保健所	・ペットボトル。 ・好きなこと、得意なこと。昔していた遊び、スポーツ、特技（運動、草履踏み等）。
乙訓保健所	・利用者の望む生活やニーズを把握して、そのための目標設定、手段の選択。利用者自身がニーズを認識できていること。 ・厚労省が筋力向上に効果のあるメニューを開発すること。
山城北保健所	・現在の転倒骨折予防教室（PT、運動指導士等が実施）は、経験看護師でも研修すれば実施可能だが、個々の方のプログラム作成や中間評価等はDrかPTが望ましい。 ・チューブ、ボールなどの道具を使ったプログラムによるトレーニングの方法、留意点、評価の仕方について専門的研修を継続的に実施。 ・府のリハビリテーション支援センターなどの機関が事業所へ指導する体制の整備。PTが確保できないのであれば事業所職員が勉強すること。
山城南保健所	・社交ダンス。外出（買い物）。犬の散歩、ペットの世話。山登り。プール。