人材バンク“魅学”プログラム例記入書

登録者名（団体名）血液循環ロコモ体操指導協会

プログラム名	血液循環ロコモ体操 高齢者の体力測定（ロコモ度、サルコペニア測定）		
プログラムのねらい	血液、リンパ等の流れの促進、関節の動作を良くする。 高齢化に伴う、認知症、寝たきりを予防し、健康寿命を伸ばす。		
講座名・テーマ 学習分野等	学習内容等 （具体的に）	時間数 （分・時間）	備考 （備品等）
1. 講義	筋肉に血液、リンパを循環させることによる効果。	30分	いす
	・脳の活性化 ～ 手指を動かす。		
	・内臓の強化 ～ 浅、深筋体操		
	・様々な筋肉の強化による腰痛育り予防		
	・スムーズな歩行 ～ 足、足裏体操		
2. 実技	・上記に基づいた実践	30分	
	・ラップ芯、ボールを使用し、全身の筋肉をうごかす事により、血液、リンパ液、体液の循環を良くする。		ラップ芯、ボール