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、琳派等の流れの促進、関節の動作をよくする。 高齢化に伴う、認知症、寝たきりを予防し、健康寿命を延ばす。		
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、リンパ液を循環させる事による効果。	30 分	椅子
	●　脳の活性化～手指を動かす		
	●　内臓の強化～浅・深筋体操		
	●　さまざまな筋肉の強化による腰痛、肩こり予防		
	●　スムーズな歩行～足・足裏体操		
2.　実技	●　上記に基づいた実践	1 時間	
	●　ラップ芯・ボールを使用し全身の筋肉を動かす事により血液・リンパ液・体液の循環を善くする。		ラップ芯 ボール