

生活習慣病等のリスク者への運動プログラム事業

令和元年度 あなたにぴったりの個別運動プログラム ～病気があっても運動したい人コース～

1 実施機関

宇部西リハビリテーション病院 トレーニングセンターFIT

2 指導者

理学療法士、健康運動実践者等

3 対象者

生活習慣病（糖尿病、高血圧、脂質異常症、心疾患など）及び運動器疾患等の有病者・既往者の宇部市民（在勤者を含む）で次の条件に該当する人

- ① 40 歳以上
- ② 主治医が運動プログラム参加可能と判断
- ③ 本人がプログラム参加に同意
- ④ 高血圧・糖尿病・脂質異常症・心疾患等に関する服薬治療を行っているが、スポーツ療法（運動）は未実施
- ⑤ 宇部市、主治医、運動プログラム実施事業者、筑波大学に個人情報の提供に同意ができる

4 参加費

1,500 円/月

5 内容

有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチ（開始時、終了時）

6 負荷・強度

参加時（10 月）、2 か月後（12 月）、4 か月後（2 月）に体力テストを実施し、個人の体力テスト結果に基づくプログラム内容により実施。

- ・自転車エルゴメーター（20～30 分程度）
- ・スクワット、上体起こし、腿上げなど（5～7 種目 10 回/セット 1～3 回実施）
- ・運動強度 4～6 メッツ

7 実施時間

週 1 回 約 90 分/回

8 実施基準

血圧が 180/100 mmHg 以上、脈拍 110 拍以上の場合や、胸痛、動悸などの自覚症状がある場合、発熱など体力が低下している場合は原則運動を中止します。

9 実施状況

曜日	月	火	水	木	金
時間	16:00~17:30				
参加者数(人)	5	4	5	5	5

10 体力テストの内容

- ・筋力(上半身): 握力
- ・筋力(大腰筋): 上体起こし
- ・柔軟性: 長座体前屈
- ・バランス: 開眼片足立ち
- ・つまずきにくさ: 10m障害物歩行
- ・持久力: 2分間腿上げ