



介護予防

「運動実技」編

さあ、運動を始めましょう！！

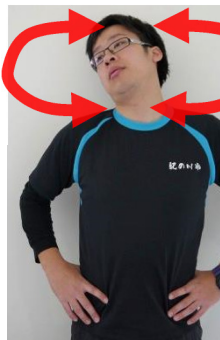
運動を始める前に必ずご自身の体調を確認してください。
無理をしないことも大切です。

準備運動

※わかやまシニアエクササイズより抜粋

大きな動きは控えて、体調を確認するように、2~3回ゆっくりと

①



首の回旋運動

目を開けて、左右に2、3回程度ゆっくりと首を回します。首を回していることを意識します。

②



肩の上げ下げ運動

ゆっくりと反動をつけないように行います。上げるときにゆっくりと息を吸い、下げるときにゆっくりと息を吐くようにしましょう。

③



腰の回旋運動

腰に手をあて、お尻で円を描くようにゆっくりと回します。前方向と後方向に交互に回します。

④



膝の回旋運動

膝に両手をあてて、膝を軽く曲げて、円を描くようにゆっくりとまわします。前方向と後方向に交互に回します。

5



足首の回旋運動

ゆっくりと足首を回します。左右行います。

運動前のストレッチ

※わかやまシニアエクササイズより抜粋

- 動きやすい服装で、筋肉や身体が温かく、リラックスした状態で行います。
- 体調を確認し、筋肉や関節に痛みのある場合は、行わないようにします。
- できるだけゆっくりと息を吐きながら伸ばします。動きを止めたときには普通に呼吸を行い、かんだり、息を止めないようにします。
- 反動をつけないようにし、伸ばす筋肉を意識します。
- 痛みを感じる手前で動きを止めます。
- 10秒から20秒間動きを止めます。

毎日、習慣的に行ってください。

1



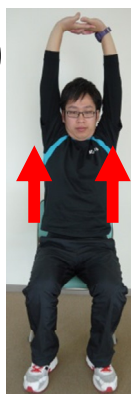
首のストレッチ

肩こり予防

目を開けて、ゆっくりと首を横に傾け、頭を肩に近づけるイメージで行いましょう。(左右)

体ごと傾かないよう注意しましょう。

2



肩から体側にかけてのストレッチ

肩こり・腰痛予防

手を組み、手のひらを天井に向けるようにして手を伸ばします。手が耳に当たるように伸ばしましょう。

無理しないで行う場合：手の甲を上



③



肩から体側にかけての
ストレッチ

肩こり・腰痛予防

手を上げ、伸ばす側の手首
もしくは親指以外を持ちま
す。腰から折り曲げるので
はなく、肩から腰にかけて
丸くなるように伸ばしま
す。(左右)

お尻が浮くと、体を傾けすぎです。

④



胸から肩にかけての
ストレッチ

肩こり・腰痛予防

手をうしろで組み、胸を張
るように組んだ手をななめ
下に引き下げましょう。

あごが上がらないよう、気をつけましょう。

⑤



ふくらはぎストレッチ

膝関節痛予防

足を前後に開き、前の
脚だけを曲げ、膝をゆ
っくりと前へ押し出し
ます。反動をつけない
ようにしましょう。

つま先はまっすぐ前を向くように、
かかとが浮かないようにしましょう。
かかとが浮くと膝を前へ押し出しすぎです。

筋力トレーニング

※わかやまシニアエクササイズより抜粋

- リラックスして行います。
 - 秒針の速さで、ゆっくりと運動を行います。
動作は、4秒かけて持ち上げ、4秒かけて元に戻します。
動作を止めることなく、滑らかな動きを心がけましょう。
- 片足ずつ10回繰り返します。6回から7回で「ややきつい」感じる動きをします。「きつい」と感じたら動きを小さくし、10回できるよう調節しましょう。
 - 息を止めて運動しないようにしましょう。声を出すと呼吸が自然とできます。数え方は、「(持ち上げ) イチ、ニー、サン、シー、(元に戻す) イチ、ニー、サン、シー」、「ニー、ニー、サン、シー、ニー、ニー、サン、シー」、「サン、ニー、サン、シー、…」…「ジュウ、ニー、サン、シー、ジュウ、…」のように数えると、10回まで回数を間違えずに運動を行えます。
- 10回目が終わると大きく深呼吸し、頑張った筋肉をさすってあげましょう。決して叩かないようにしてください。30秒から1分休憩を入れ、反対の足の運動を始めましょう。

1週間に2~3回を目標に運動してみましよう!!

1

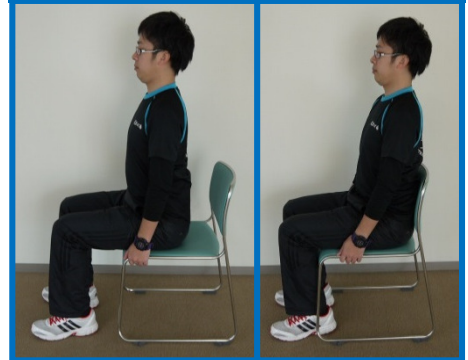


太もも持ち上げ

太ももを引き上げる筋肉のトレーニング

足首の力を抜き、「ゆっくり」と等速で、4秒かけて膝を持ち上げ、4秒かけて元に戻します。持ち上げるスピードの目安は、秒針のスピードです。

基本姿勢



※腰に負担をかけないで行う場合は、イスに深く腰かけて行いましょう。

良くない例

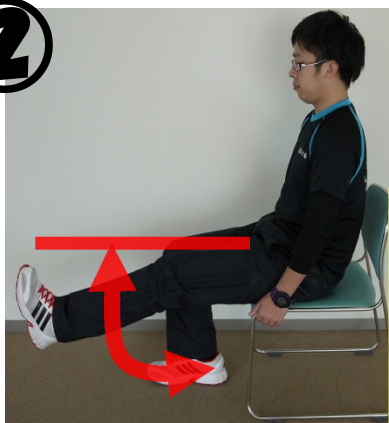


回数を重ねることで疲れたり、無理に太ももを上げようとすると、体が倒れてきます。基本姿勢を保って、行いましょう。

同じ脚を「10回」ずつ繰り返しましょう。

10回がきつい場合は、5回からでも結構です。
まずは、始めてみましょう。

2

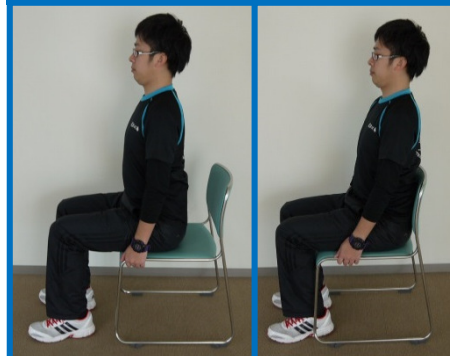


下肢引き上げ

太ももの筋肉のトレーニング

足首の力を抜き、「ゆっくり」と等速で、4秒かけて膝を伸ばし、4秒かけて元に戻します。持ち上げた脚が床と平行になるよう持ち上げましょう。持ち上げるスピードの目安は、秒針のスピードです。

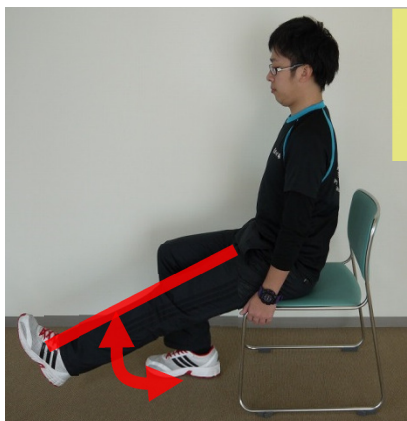
基本姿勢



※腰に負担をかけないで行う場合は、イスに深く腰かけて行いましょう。

同じ脚を「10回」ずつ繰り返しましょう。

10回がきつい場合は、5回からでも結構です。まずは、始めてみましょう。



最初は脚を斜めに伸ばす程度から始めます。

良くない例



回数を重ねることで疲れたり、無理に脚を引き上げようとすると、体が倒れてきます。基本姿勢を保って、行いましょう。

有酸素運動

※わかやまシニアエクササイズより抜粋

例として、ウォーキングの仕方をご紹介します。

筋力トレーニング等を行うことで下半身の筋力が維持または向上され、身体が軽く感じられることや姿勢がよくなること、歩行スピードが速くなることなどが実感されるはず。このようなことが感じられるようになったら1日8,000歩を目標にウォーキングしてみましょう。

膝を持ち上げ、姿勢良く、かかとから着地して、つま先でけり出すように歩いてみましょう！！

その他にも、ジョギングやスイミング、サイクリング等も有効です。

正しいウォーキングの仕方

視線は10m~20m先に向ける。

肩の力を抜き、姿勢良く。

手は軽く握り、ひじを軽く曲げ、少し後ろ引き上げるように。

膝を持ち上げるよう、意識する。

歩幅をやや大きくし、しっかりと踏み出す。

正しい足の動き

かかとから着地 ⇒ 指先で地面をつかむように ⇒ つま先で蹴り出す

運動後のストレッチ

※わかやまシニアエクササイズより抜粋

ウォーキングや筋力トレーニングのあとは、筋肉の張りを抑えたり、翌日以降に筋肉の疲労を残さないためにも運動の前後には、ストレッチを心がけましょう。注意点は、運動前のストレッチと同様です。

1



太もも背面のストレッチ

膝関節痛予防

脚を開き、片脚を内側に曲げ、伸ばしている脚の方向にゆっくり体を倒していきます。(左右)

●ひざ痛のため片脚を内側に曲げられない方は、無理に曲げる必要はありません。伸ばしたまま行いましょう。

●姿勢良く座り、その時点で太ももの背面が突っ張ったような感覚がある場合は、無理に体を倒す必要はありません。また、体を倒す場合は、背中を丸めることなく姿勢を正したまま倒しましょう。手は添える程度で膝を押さえないようにしましょう。



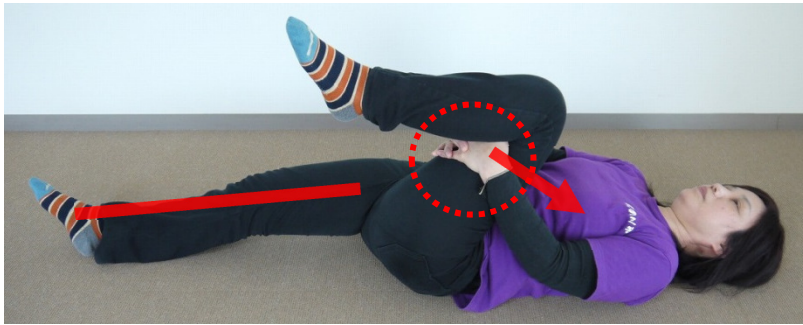
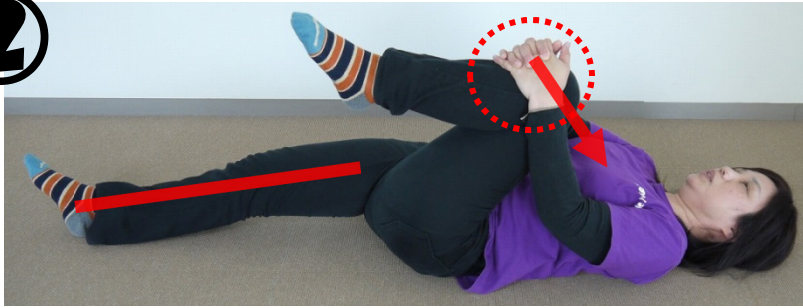
太もも背面のストレッチ
～イスに座って～

床に座ってすることが難しい方は、イスに座っても行えます。(左右)

●写真のように太もも背面に座面が当たらない位置で脚を伸ばしましょう。

●姿勢良く座り、その時点で太ももの背面が突っ張ったような感覚がある場合は、無理に体を倒す必要はありません。また、体を倒す場合は、背中を丸めることなく姿勢を正したまま倒しましょう。手は添える程度で膝を押さえないようにしましょう。

②



お尻のストレッチ

股関節痛予防

仰向けになり、片脚のひざに両手を置き、ゆっくりとおなかに膝を引き寄せます。(左右)

膝の上に手を置きにくい方は、下の図のようにひざの裏に手を置いていただいてもかまいません。(左右)

仰向けになるのが難しい方は、イスに座って行っていただいてもかまいません。(左右)

上記①、②に加え、運動前のストレッチ「⑤ふくらはぎのストレッチ」を運動後にしていただいても効果的です。

ストレッチは日常的に、筋トレやウォーキングは週2回から始めてみましょう。運動の際は、必ず記載されている注意点を良くお読みいただき、安全に行いましょう。生活の中に運動を習慣化することが、いつまでもいきいきとお元気に高齢期をお過ごしいただくことにつながります。何歳から始めても遅くありません。運動をすることの心地良さは、やってみないとわかりません！運動を始めたいとお考えの方は、高齢介護課までお問い合わせください。

厚生労働省ホームページ(運動) http://www1.mhlw.go.jp/topics/kenko21_11/b2.html

公益財団法人 長寿科学振興財団 健康長寿ネット「高齢者の身体活動の必要性」

<http://www.tyoju.or.jp/hp/page000000400/hpg000000340.htm>