

いきいき

シニアのための

簡単

メニューブック



平均寿命が80歳を超えている現在、健康に長生きを楽しむためには、元気なうちから健康づくり・介護予防に取り組むことがとても大切です。

このメニューブックでは、高齢者の皆さんが気軽に健康づくりに取り組めるよう、自宅などで簡単にできる筋力アップの体操を紹介しています。

メニューブックを活用して、健康づくり習慣を始めましょう！

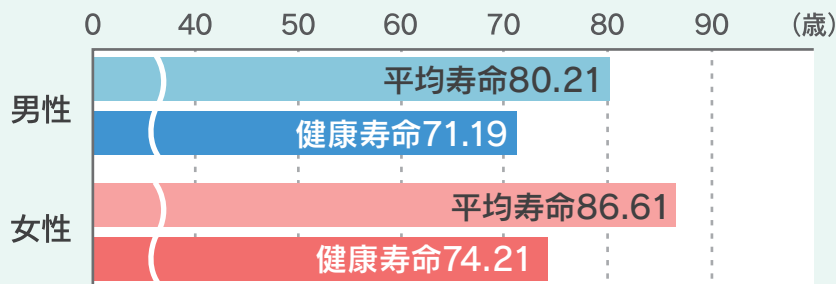
「平均寿命＝健康寿命」ではありません！

「健康寿命」という言葉をご存知ですか？

「健康寿命」とは、「介護を必要とせずに自立した生活を送れる期間」のことです。

平均寿命から健康寿命を引くと、男性は9.02年、女性は12.40年となります。

つまり、入院なども含め何らかの介護を必要とする期間が、平均で男性9.02年、女性12.40年もあるということです。



出典：
平成25年
「健康日本21（第2次）の推進に
関する参考資料」

平均寿命が80歳を超えている現在、健康寿命を延ばし、いくつになっても生きがいを持ち自分らしく生活するためには、できる限り**介護が必要にならない努力**が大切です。

健康寿命を延ばすカギは、 「生活習慣病予防」と「ロコモ予防」

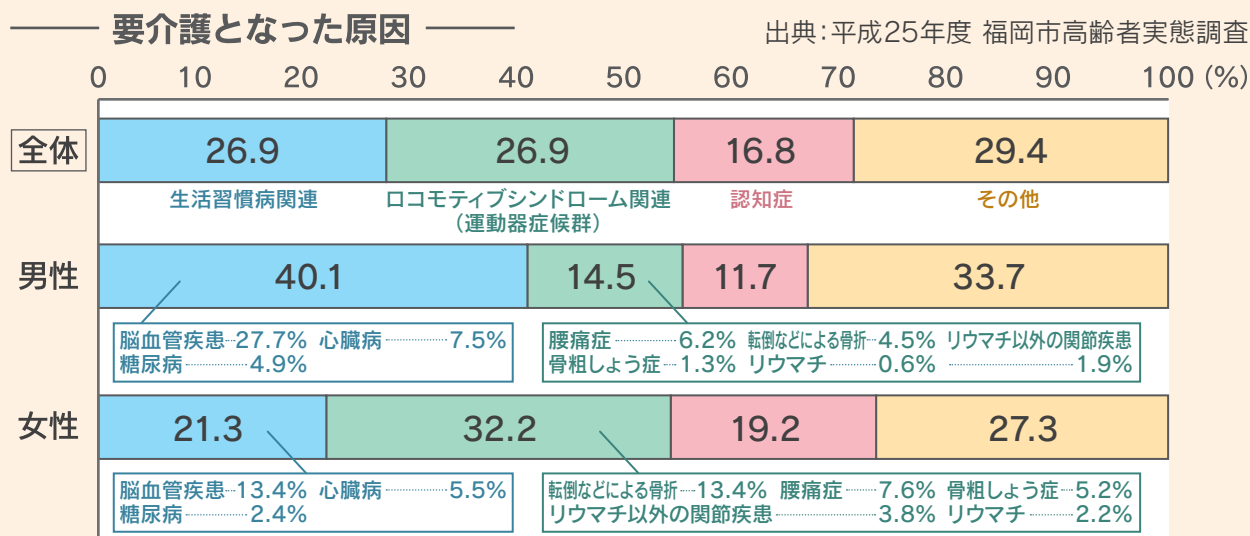
男性が要介護となった原因で最も多いのは、**脳血管疾患（脳卒中）**や**心臓病**などの**生活習慣病**に関するもので、40.1%を占めます。

一方、女性の場合では、**転倒・骨折**、**関節疾患**といった**ロコモティブシンドローム**^(※)に関するものが32.2%を占めます。

全体でみると、要介護状態となった方の**約7割超**が生活習慣病とロコモティブシンドローム・認知症に起因しますが、これらの原因はほとんどの場合、**日常生活習慣を改善**することで予防することができます。

※ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）とは、筋肉、骨、関節といった運動器に障害がおり、歩行や日常生活になんらかの障害をきたしている状態をいいます。

※ロコモについて詳しくは、P9・10をご覧ください。





で健康寿命を延ばしましょう!

身体を動かす時間が増えると、糖尿病や高血圧といった生活習慣病や口コモ、認知症などになるリスクが下がることが分かっています。

今より10分多く身体を動かすことで、**生活習慣病や口コモ、認知症の予防**につながります。

プラス・テン +10を生活に取り入れ、健康寿命を延ばしましょう。

毎日の生活に**プラス・テン +10**の習慣を★

例えば…

- 朝の目覚めにラジオ体操
- ウォーキングや散歩など
- 掃除や洗濯はキビキビと。家事の合間にストレッチ
- 庭の手入れ
- テレビを見ながらストレッチや口コトレ(P10参照)
- 近所のスーパーへ歩いて買い物
- 休日には家族や友人と外出を楽しむ



プラス・テン +10の習慣に
メニューブックも上手に
活用しましょう★

目標は1日合計40分
生活に合わせて**プラス・テン +10**
を組み合わせましょう。

ストレッチ 10分
散歩 10分
そうじ 10分
買い物 10分

年に1回は健診を受けましょう

生活習慣病の予防や早期発見のためには、**健診の受診**が大切です。

生活習慣病は本人の自覚がないまま進行します。

健康に自信がある人も**年に1回**は健診を受けましょう。

75歳未満の方の問い合わせ先

よかドック案内センター

TEL.711-4826

75歳以上の方の問い合わせ先

福岡県後期高齢者医療広域連合 TEL.651-3111



よかドック
イメージキャラクター
よかろーもん

運動するときは 次の点に注意しましょう!

- ① 運動(P5~8)の前後には、必ずストレッチ(P3~4)を行う
- ② 痛いところまで無理に動かさない
- ③ 運動中に息を止めない
- ④ 反動をつけずに、ゆっくりと動かす
- ⑤ 膝や腰などに痛みがでたらすぐに中止し、専門家に相談する
- ⑥ 動かしている体の部分(イラストの赤丸●の部分)を意識する

その日の体調に合わせて無理のない範囲で取り組みましょう!!

運動の前には、ストレッチを行いましょう★

上半身のストレッチ

1

背伸び



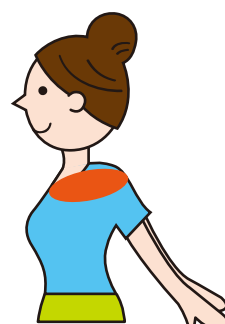
2

体側



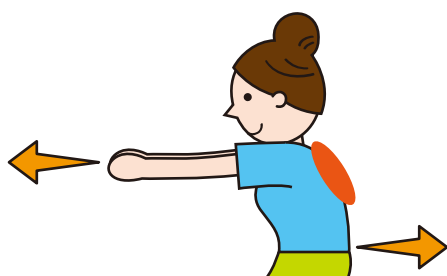
3

胸開き



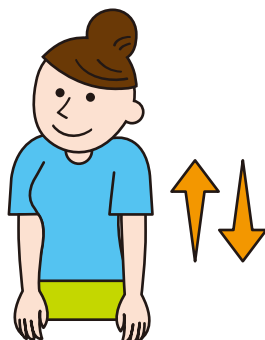
4

背中伸ばし



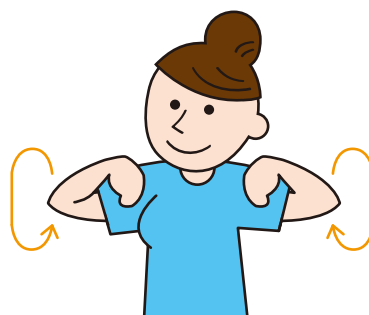
5

肩の上げ下げ



6

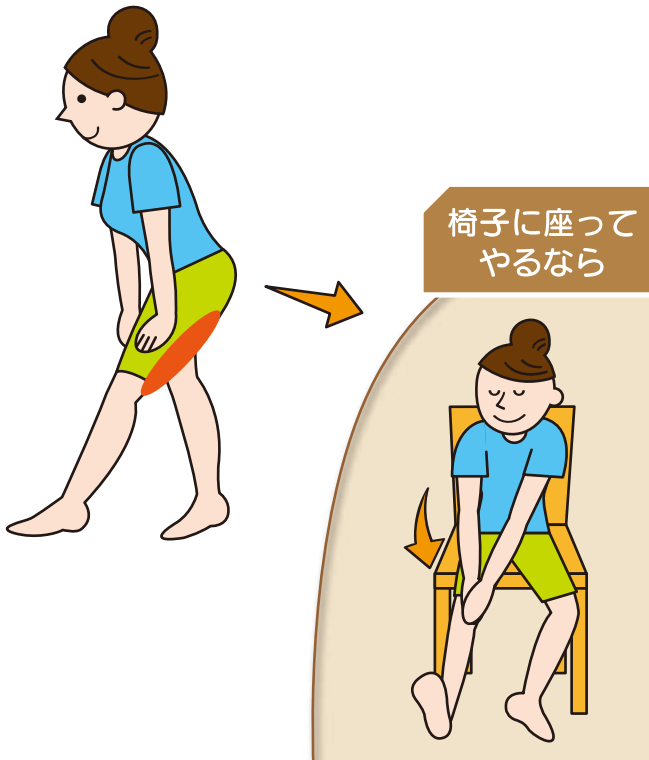
ひじ回し



下半身のストレッチ

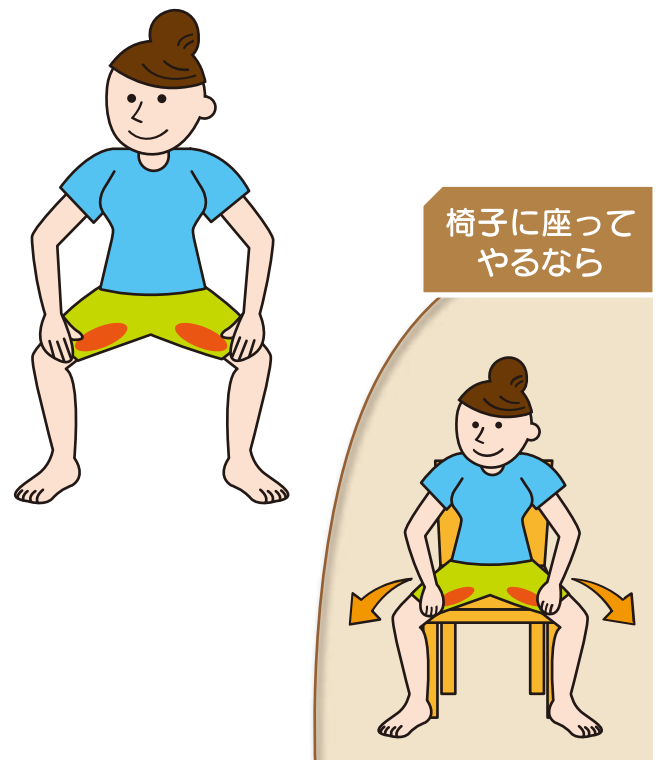
1

ももの裏側



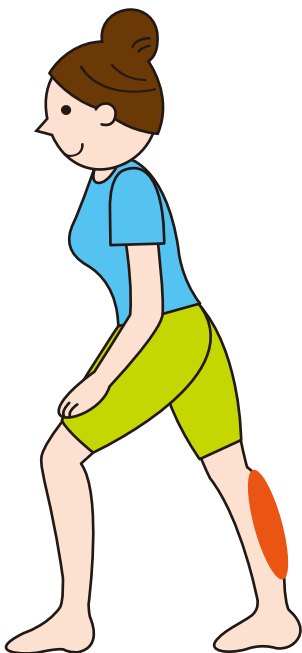
2

ももの内側



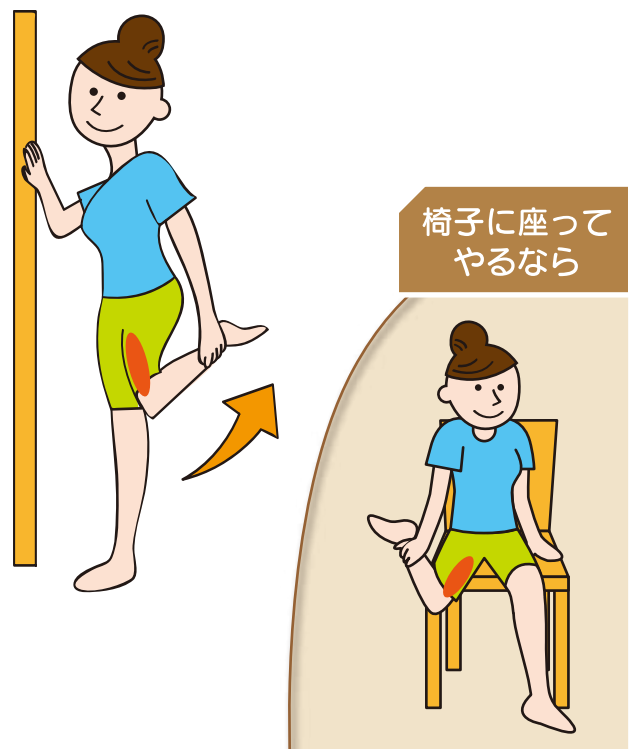
3

ふくらはぎ



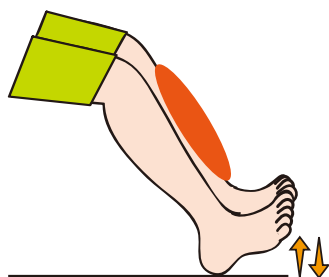
4

ふとももの表



下肢筋力アップの運動

1 つま先上げ



座って行うとき



立って行うとき



鍛えられる筋肉→**すねなど**

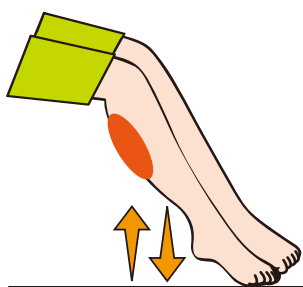
回数の目安→**10～20回**

つまずき予防に
効果的です。

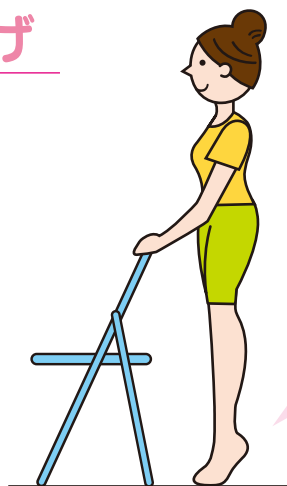


かかとを床につけたまま、
つま先の上げ下げを繰り返します。

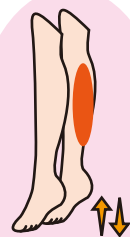
2 かかと上げ



座って行うとき



立って行うとき



鍛えられる筋肉→**ふくらはぎ**

回数の目安→**10～20回**

ふくらはぎは、歩く時に
使う大切な筋肉です！



つま先を床につけたまま、
かかとの上げ下げを繰り返します。

3 片足の上げ下げ



背すじをのばしましょう。

腰痛予防にもおすすめです！



鍛えられる筋肉→**足を持ち上げる筋肉(腸腰筋)**

回数の目安→**片足10回ずつ**

※腸腰筋はお腹のなか深くにあり、
股関節と腰部に関わる大切な筋肉です。

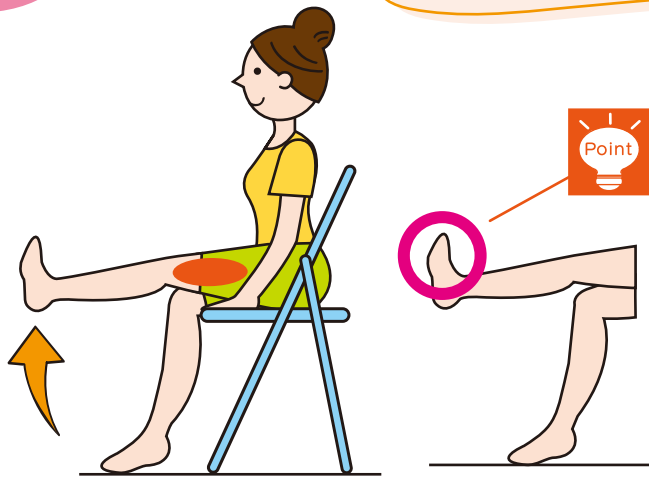
右ひざを胸に引き寄せ、5秒間保ちます。
5秒数えたらゆっくり下ろしましょう。
同じように左足も行います。
左右交互に行いましょう。

4 膝伸ばし

膝痛予防におすすめです！



鍛えられる筋肉→**太ももなど**
回数の目安→**片足5～10回ずつ**



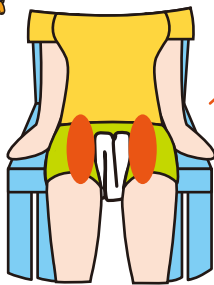
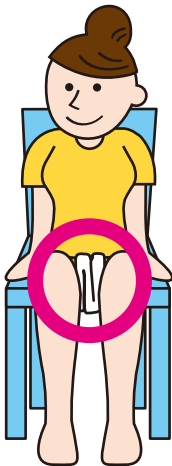
Point

つま先を上に向けましょう。

膝が曲がった状態から足を上げ膝をまっすぐ伸ばし、5秒保ちゆっくり下ろしましょう。

5 膝合わせ

太ももの内側を鍛えることで、尿もれ予防にも効果的です。



Point

1 タオルやボールなどを使いましょう。
2 声に出して数をかぞえましょう。

鍛えられる筋肉→**太もも内側、下腹部**
回数の目安→**5～10回**

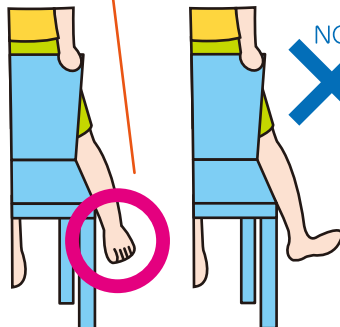
ももの内側を合わせるように力を入れたまま5～15秒保ち力を抜きましょう。

6 足の横上げ

バランスや歩行の安定に効果的です。

Point

つま先が正面を向きます



NG

つま先は上を向かないようにしましょう

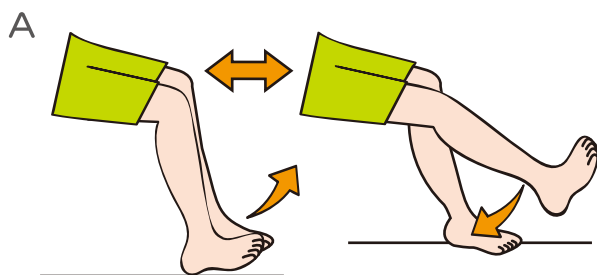
椅子の背に手をつけ両足を揃えて立ちます。
片足を横に軽く上げ5～15秒保ちゆっくり下ろします。

鍛えられる筋肉→**お尻の横**
回数の目安→**5～10回**

膝痛予防の運動

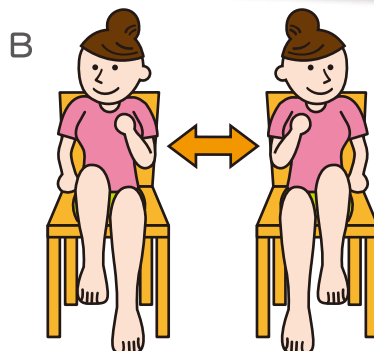
1 関節液循環運動

回数の目安 → 片足10～20回ずつ



膝から下を45～90度の範囲で
リズムカルに動かします。

関節の動きを
良くします。

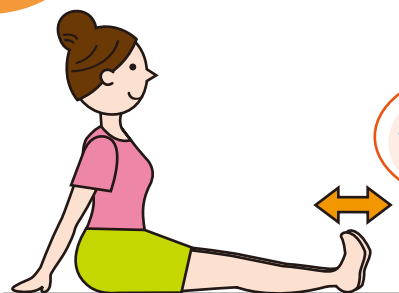


椅子に座って足踏みをします。

2 足首の運動

回数の目安

↓
10～20回



膝裏のかたさが
とれます。

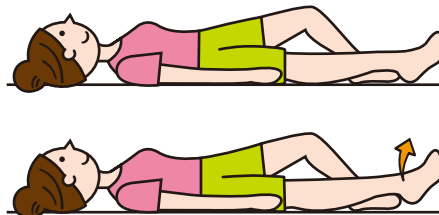
つま先をそらせて、もも・すねに
約5秒間力を入れます。



3 足の 持ち上げ運動

回数の目安

↓
片足5～10回ずつ



太ももの前を
鍛えます。

あお向けになって足を持ち上げる。



肩の運動

1 肩甲骨の体操

回数の目安

↓
3～5回程度



背中筋肉を
鍛えると、
猫背の予防にも
つながります。

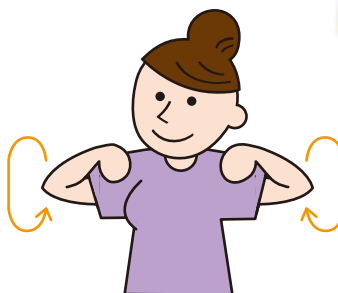
肩甲骨を中心に寄せ、背中に力を
入れ(3～5秒)、もとにもどす。



2 ひじ回し

回数の目安

↓
前・後回し各3～5回



肩甲骨の動きを
良くして、背中
の筋肉を整えます。

ひじで大きな円を描くように回します。

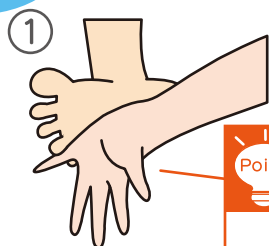


足指運動 ~フットケア~

足にはたくさんの骨や関節、筋肉からできています。
それらを動かしたり、刺激したりすることによって足の機能が高められます。
足の裏の筋肉を鍛えることで、ふんばる力やバランス能力の
維持・向上にもつなげることができます。
運動の前や後・入浴中や入浴後・テレビを見ながらなどの
ちょっとした時間を見つけて行ってみましょう。

1 足指ひらき

回数の目安 → 片足3~5回



Point

1 手のひらと足の裏を
合わせましょう。
2 指の付け根までしっ
かりといれましょう。



同じように左足も
やってみましょう。

右足の指の間に
左手の指を入れます。

足指を足の甲へ反らせたり、
足裏の方へ曲げたりしましょう。



指をはさんだまま
足首を動かす「足首回し」も
やってみましょう★

2 足指じゃんけん ~グー・チョキ・パー体操~

回数の目安 → 3~5回

グーの形



チョキの形

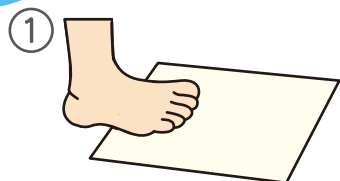


パーの形



3 タオルギャザー ~タオルたぐりよせ体操~

回数の目安 → 片足10回ずつ



タオルを床に敷き、
端に足指の付け根をおきます。



Point

足指でタオルをつかむことが大切です。

タオルを足指全てを使って、つかむ
ように自分の方へたぐり寄せます。

まずは、足指でタ
オルをつかむ練習から
やってみましょう。

ロコモティブシンドローム(ロコモ)

ロコモティブシンドロームってなに？

ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)とは、筋肉、骨、関節といった運動器に障害がおこり、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態をいいます。

「よくつまずく」、「手すりを使わないと階段が昇れない」など「足腰が弱ったなあ」と感じるようになったらロコモの始まりかもしれません。

このような状態のまま何もしないでいると、介護が必要になったり、

さらには寝たきりの状態になってしまうこともあります。

いつまでも健康に生活するためには、**ロコモを予防**することがとても大切です。

7つのロコチェック

～ロコチェックで思いあたることはありませんか？～

1

チェック欄

☐

家の中で
つまずいたり
滑ったりする

5

チェック欄

☐

15分くらい
続けて歩けない

2

チェック欄

☐

片脚立ちで
靴下がはけない



6

チェック欄

☐

2kg程度の買い物をして
持ち帰るのが困難である
(1Lの牛乳パック2個程度)



3

チェック欄

☐

階段を上るのに
手すりが
必要である

7

チェック欄

☐

家のやや重い仕事が
困難である
(掃除機の使用、
布団の上げ下ろしなど)

4

チェック欄

☐

横断歩道を
青信号で
渡りきれない



ひとつでも当てはまれば、

**ロコモーション
トレーニング**

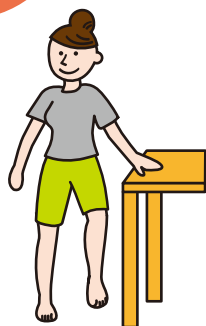
を始めましょう!!



ロコモーショントレーニング(ロコトレ)

1 開眼片足立ち

回数の目安→左右1分間ずつ、1日3回



机などにつかまり、床につかない程度に片足をあげましょう。その姿勢のまま1分間保ちます。



★転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。



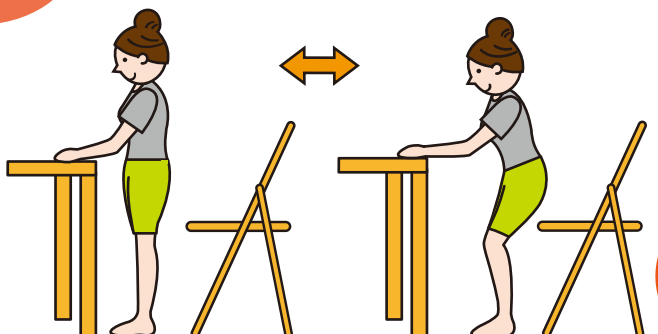
支えが必要な人は両手について行います。

バランス能力や骨密度を高めます。



2 スクワット

回数の目安→3~10回、1日3セット



机などにつかまり、椅子に腰かけるようにしゃがんだり立ったりを繰り返しましょう。

足腰の筋力を鍛えます。



★支えが必要な方は、机などを支えに行いましょう。

★膝は90度以上曲げないようにしましょう。

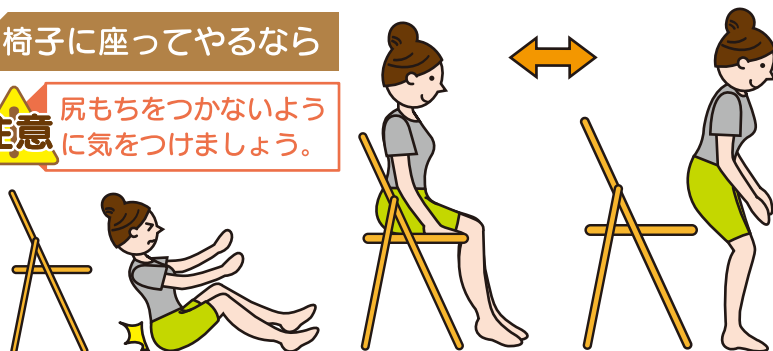
★膝がつま先より前に出ないようにしましょう。



椅子に座ってやるなら



尻もちをつかないように気をつけましょう。



回数の目安→5~10回、1日2セット

5秒間で椅子から腰を5~10cm浮かし、5秒間で腰を下ろしましょう。

3 その他のロコトレ

ストレッチ



ウォーキング



ラジオ体操



各種スポーツ



私たちが高齢者の皆さんの健康づくりを応援します!



各区保健福祉センター地域保健福祉課では、保健師や健康運動指導士が高齢者の皆さんの健康づくりをお手伝いしています。

運動からはじめる認知症予防教室

好奇心を持って、新しいことにチャレンジすることは脳の若々しさを保つ秘訣です。認知症予防教室で頭と体をしっかり動かして、仲間とともに健康寿命を延ばしましょう!



こんな取り組みを行っています★

- 対象者** 65歳以上の方(介護保険のサービス利用者を除く)※お身体の状態によっては、参加できない場合があります。
- 内容** 認知症予防についての話、有酸素運動や頭の体操(脳トレ) など
- 場所** 区保健福祉センター など
- 回数** 全5～8回程度

生き生き講座

専門スタッフ(保健師や運動指導士など)が公民館や集会所に出向いて、認知症予防や生活習慣病予防など、健康づくり・介護予防をテーマとした講座を行っています。身近なグループでお申し込みください。

- 対象者** 10～30名程度の高齢者グループ
- 内容** 運動、認知症予防、栄養バランス、お口の健康 など
- 時間** 平日10:00～16:00の間で2時間程度

メニューブックや教室については、お住まいの区の地域保健福祉課へお問い合わせください。

担当課		電話番号	FAX番号
東区	地域保健福祉課	645-1088	631-2295
博多区	地域保健福祉課	419-1100	441-0057
中央区	地域保健福祉課	718-1111	734-1690
南区	地域保健福祉課	559-5133	512-8811
城南区	地域保健福祉課	833-4113	822-2133
早良区	地域保健福祉課	833-4363	833-4349
西区	地域保健福祉課	895-7080	891-9894