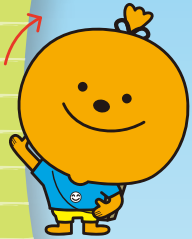


いきいき

シニアのための

簡単運動

メニューブック



「フレイル」のサインに気をつけましょう!

☑ あなたの状態をチェックしてみましょう!

- 半年間で体重が2~3kg減少した
- からだを動かすことが減った
- 疲れやすくなった
- ペットボトルのふたを開けにくくなった
- 横断歩道を青信号のうちに渡りきるのが難しくなった

該当する項目に
☑ (チェック) を
入れてみましょう。



健康です◎

この状態を維持しましょう。



フレイル予備軍!?

フレイルになる前の段階で
注意が必要です。



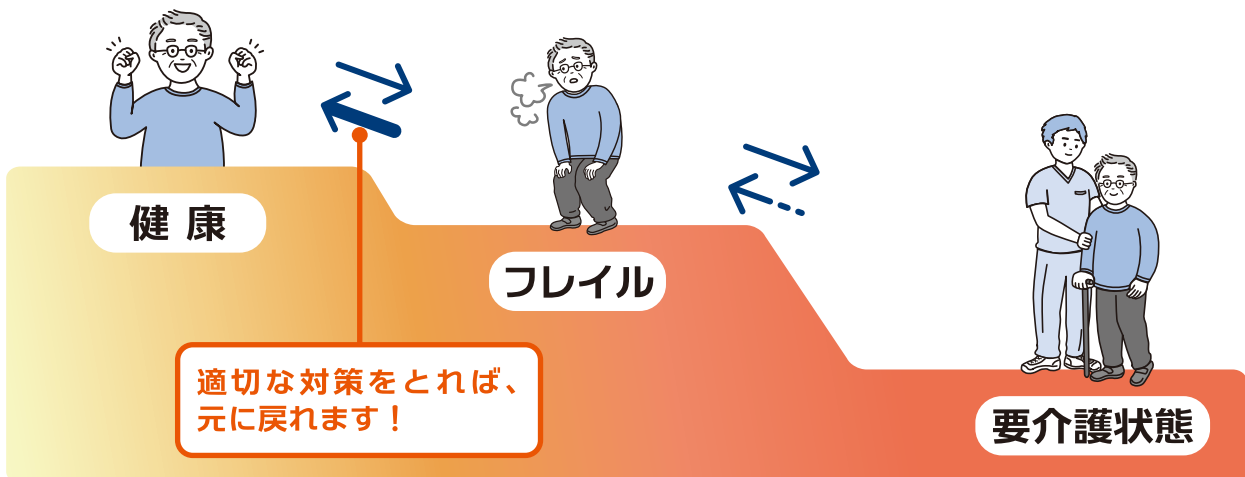
フレイルかも…

健康な状態に戻る
対策を始めましょう!



フレイルってなに?

フレイルとは、加齢や病気によって心身の活力が低下し、要介護になりやすい状態のことです。早めに気づいて適切な対策をとれば、健康な状態に戻ることができます。このメニューブックではフレイル予防に効果的な運動メニューを紹介します。今日からぜひ始めましょう!



運動するときは 次の点に注意しましょう!

- 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
- 動かしている体の部分（イラストの赤丸 ● の部分）を意識しましょう
- 運動中は息を止めず、声に出して数をかぞえましょう
- 反動をつけずに、ゆっくりと動かしましょう
- 痛いところまで無理に動かさないようにしましょう
- 膝や腰などに痛みがでたらすぐに中止し、かかりつけ医などの専門家に相談しましょう
- こまめに水分補給をしましょう

ストレッチとは…?

筋肉をのばすことで、「関節の動きをよくする」「けがの予防につながる」といった効果があるよ。1回あたり、20秒位伸ばそう!



健康づくり
イメージキャラクター よかろーもん

筋力トレーニングとは…?

筋肉を鍛えて強くするよ。

上半身のストレッチ

ストレッチの
動画はコチラ

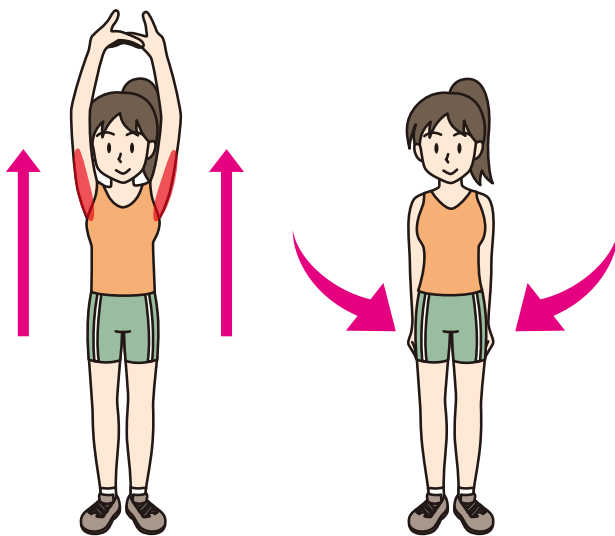


※椅子に座って行うこともできます



1

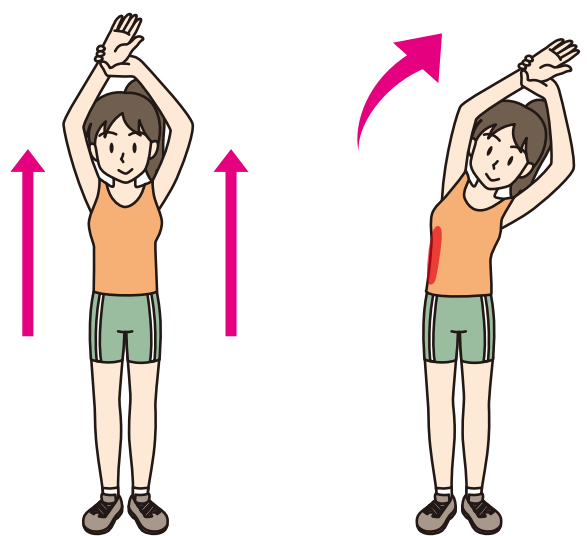
背伸び



手を組んで腕をゆっくり上に伸ばし、ゆっくり戻します。

2

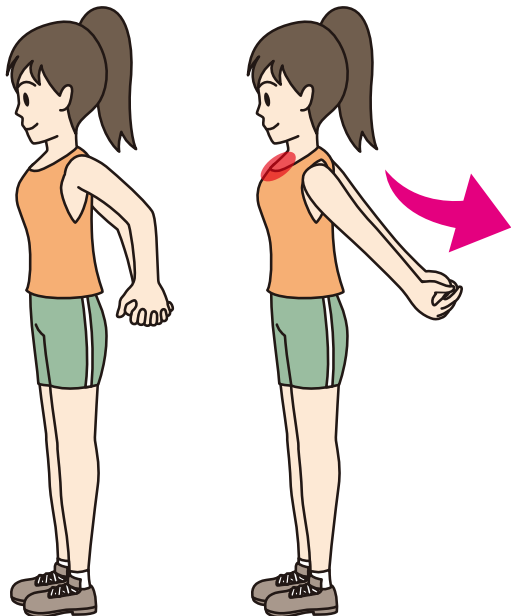
体側



手を伸ばして手首をつかみ、ゆっくりと体を倒して、体の横を伸ばします。

3

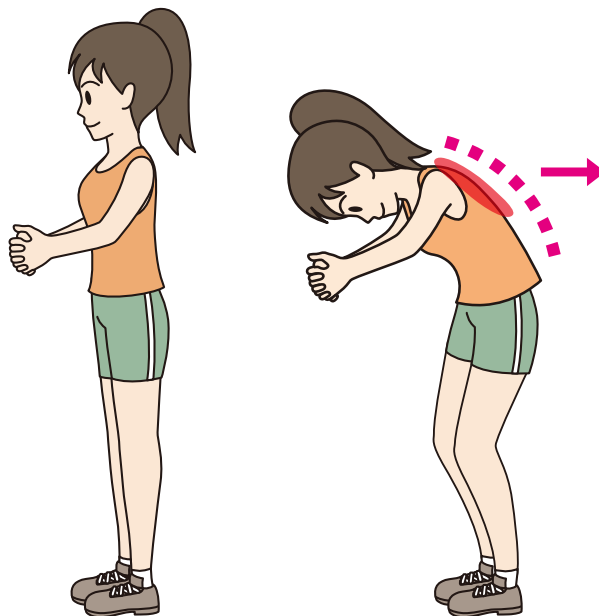
胸開き



手を後ろで組み、ひじを伸ばして肩甲骨を寄せ、胸を反らします。

4

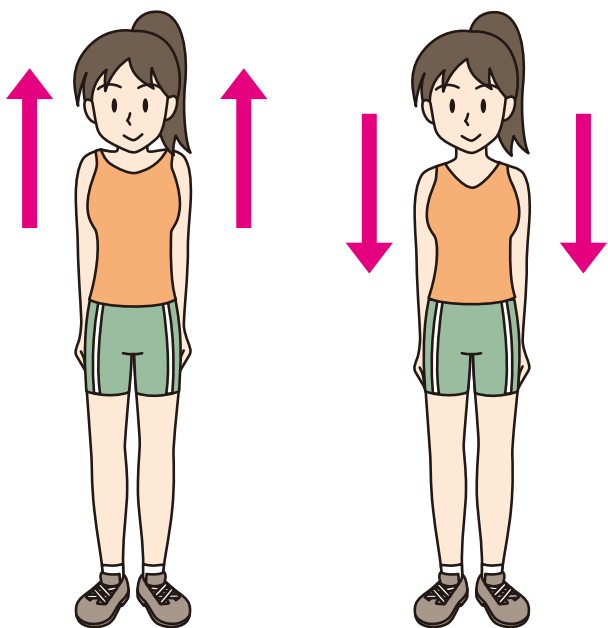
背中伸ばし



手を前で組み、おなかをのぞくように背中を丸めます。

5

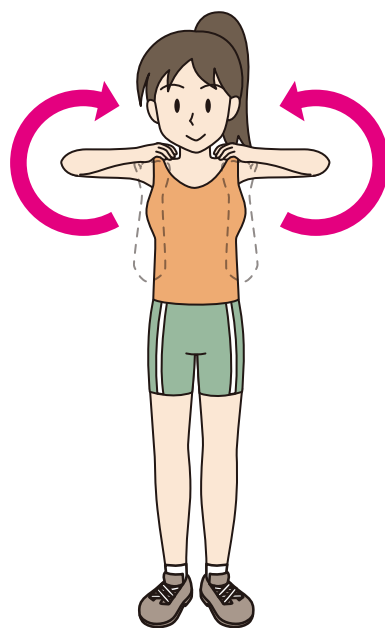
肩の上げ下げ



両肩を上にあげて、ゆっくり下ろします。

6

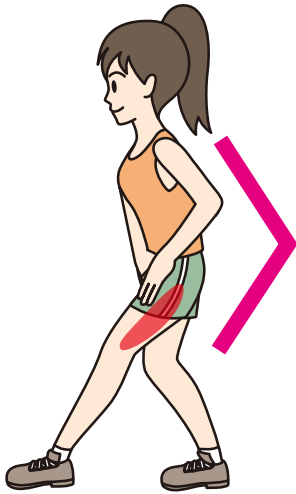
ひじ回し



ひじで円を描くように回し、肩甲骨を動かします。

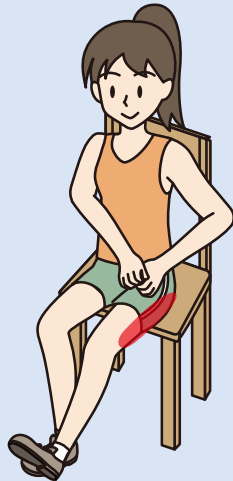
下半身のストレッチ

1 ももの裏側のストレッチ



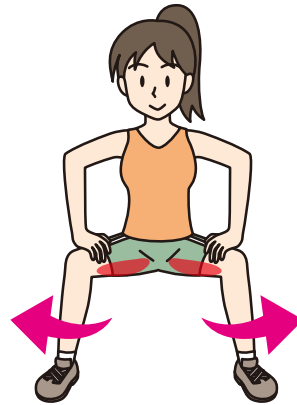
足を前に出し、
体をくの字に曲げる
ように上体を倒します。
目線は遠くを見ます。

★座って行う場合



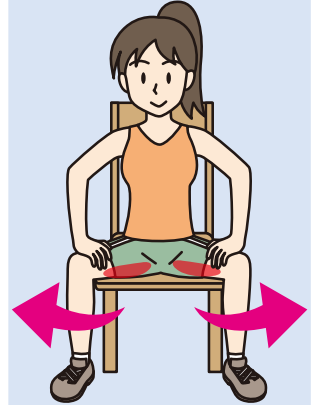
手を太もみに添え、
つま先を上に向け、
背筋を伸ばし
上体を倒します。

2 ももの内側のストレッチ

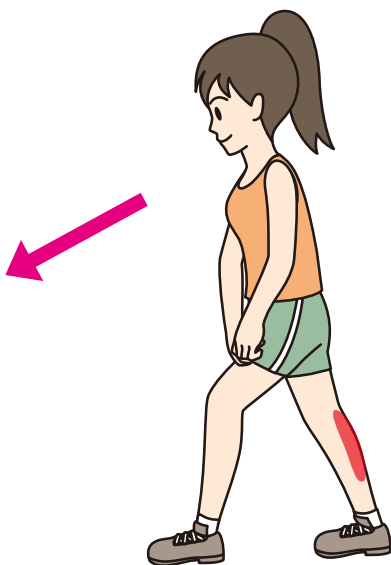


足を開き、手で足を押し開くようにしながら
上体を軽く倒します。

★座って行う場合

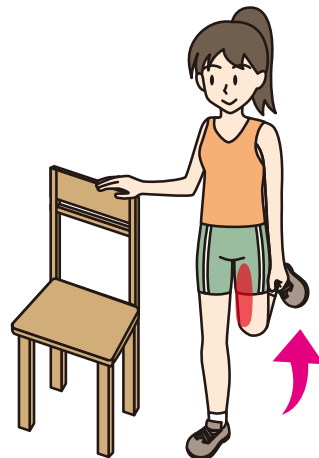


3 ふくらはぎのストレッチ



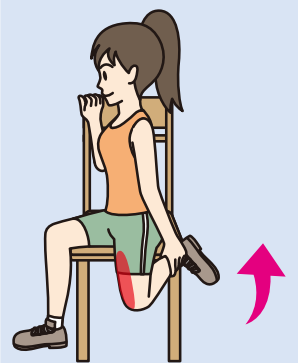
足を前に出し、太もみに手を添え、
ゆっくり前に体重をかけます。
後ろ足のかかとは浮かさないようにします。

4 ももの表側のストレッチ



足首を手でつかんで、
ゆっくり足を後ろに
引き上げます。

★座って行う場合



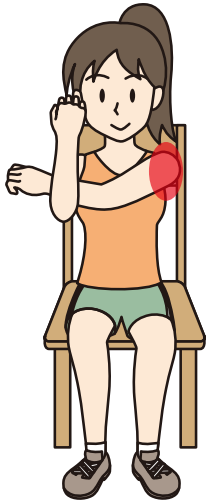
椅子の背につかまり、
足首を手でつかんで
ゆっくり後ろに
引き上げます。

こちらもおすすめ

ほかにも、こんなストレッチがあるよ。
追加で組み合わせてやってみるのもいいね。

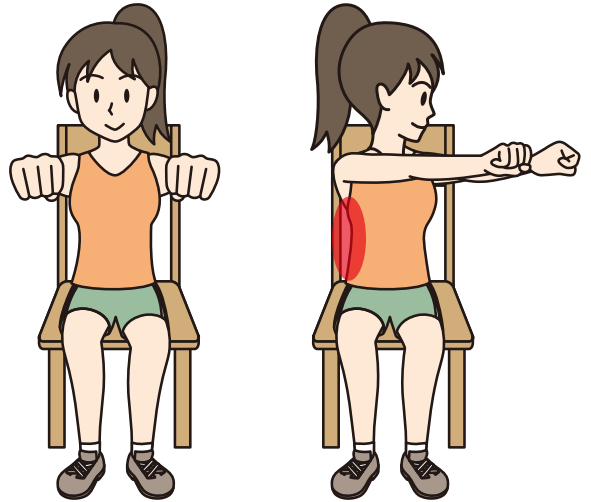


1 肩のストレッチ



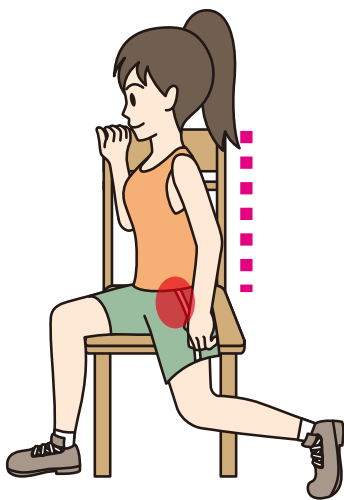
片方の腕を前に出し、
もう一方の腕で引き寄せます。

2 脇腹のストレッチ



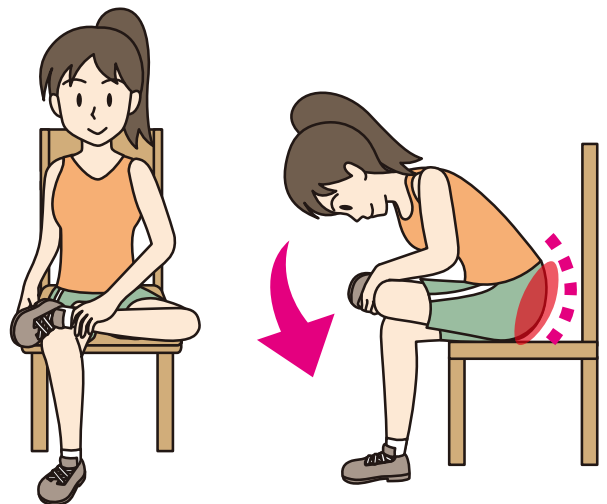
両手を肩の高さに上げて、
ゆっくりとひねります。

3 腸腰筋のストレッチ



椅子に横向きに浅くこしかけ、椅子の背に
つかまって、足を後ろに下げます。
背筋をのばし、足の付け根を意識して
のばします。

4 お尻のストレッチ



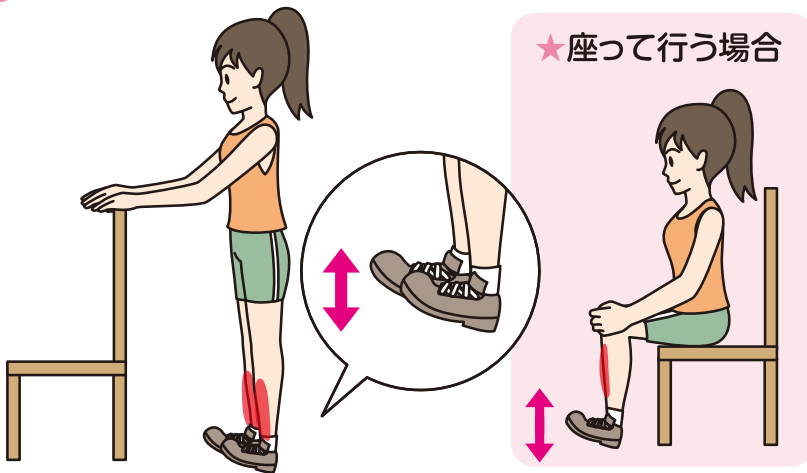
片方の足をもう一方の上に乗せて背筋を
のばした後、おなかをももに近づけるように
上体を倒します。

下肢筋力アップ

このページの
動画はコチラ



1 すねの筋力アップ(つま先上げ)



★座って行う場合

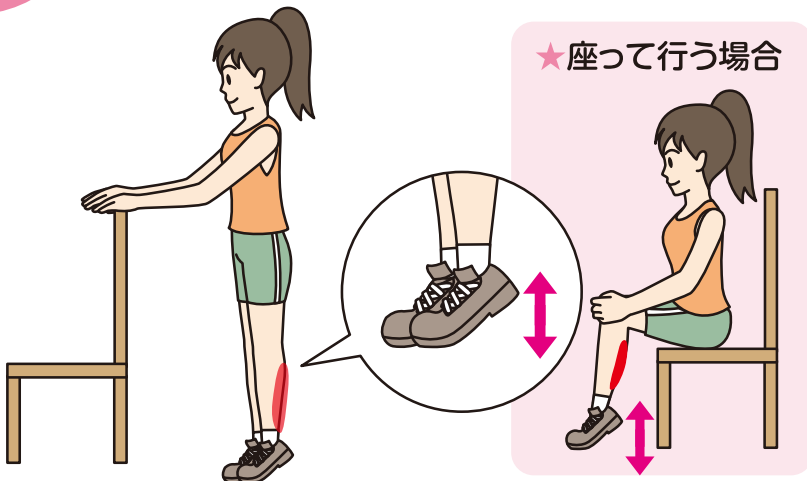
主に鍛えられる筋肉→**すね**
回数の目安→**10~20回**

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 ふくらはぎの筋力アップ(かかと上げ)



★座って行う場合

主に鍛えられる筋肉→**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！

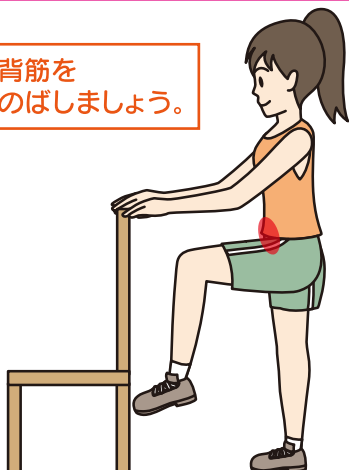


つま先を床につけたまま、
かかとの上げ下げを繰り返します。

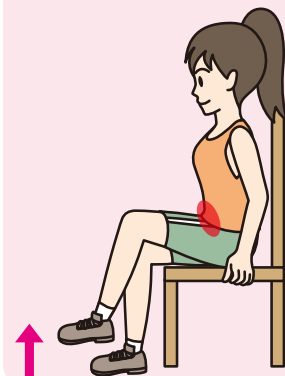
3 腸腰筋の筋力アップ(膝上げ)



背筋を
のばしましょう。



★座って行う場合



主に鍛えられる筋肉
→ **足をもち上げる筋肉(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。

膝を胸に引き寄せ、5秒間保ちます。
5秒数えたらゆっくり下ろします。



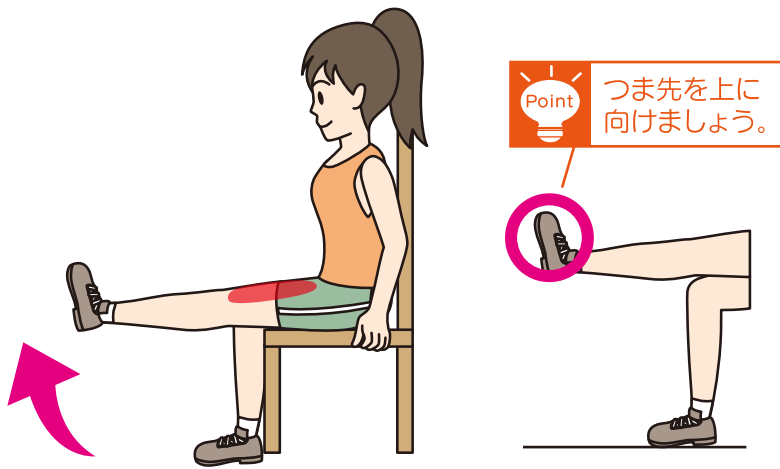
4 膝上の筋力アップ(膝伸ばし)

主に鍛えられる筋肉→**太もも**
回数の目安→**片足5~10回ずつ**

膝痛予防におすすめです!



膝をまっすぐ伸ばし、足を上げて
5秒保ち、ゆっくり下ろします。

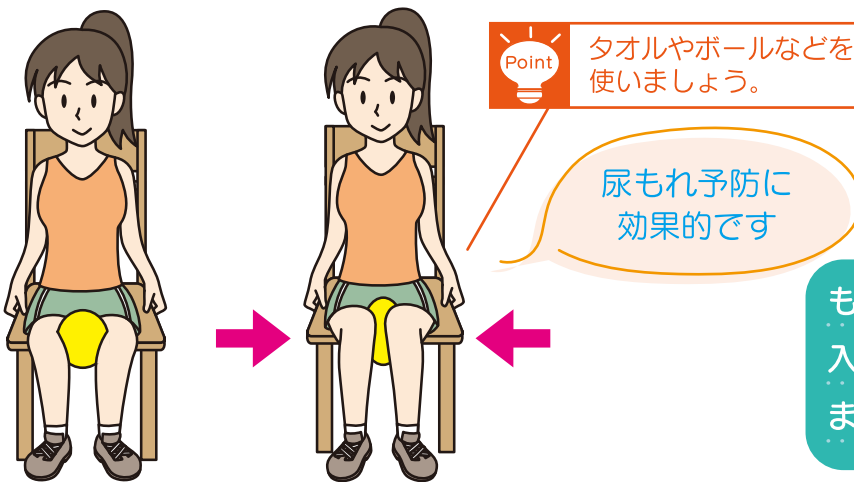


5 ももの内側の筋力アップ(膝合わせ)

主に鍛えられる筋肉
→**太もも内側、下腹部**
回数の目安→**5~10回**

尿もれ予防に
効果的です

ももの内側を合わせるように力を入れたまま5秒保ち、力を抜きます。



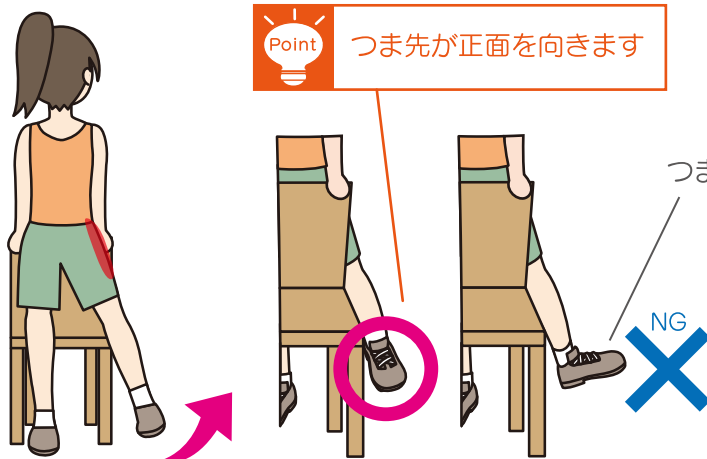
6 お尻の筋力アップ(足の横上げ)

主に鍛えられる筋肉→**中殿筋**
回数の目安→**5~10回**

Point つま先が正面を向きます

つま先は上(または外側)を向かないようにしましょう

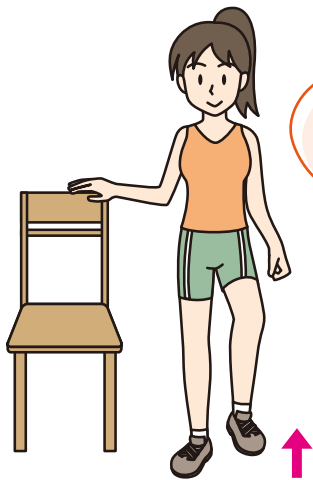
椅子の背に手をあて、両足を揃えて
立ちます。
片足を横に軽く上げ5秒保ち、
ゆっくり下ろします。





7 開眼片足立ち

回数目安 → 左右1分間ずつ、1日3回



支えが必要な人は両手をついて行います。

バランス能力や骨密度を高めます。

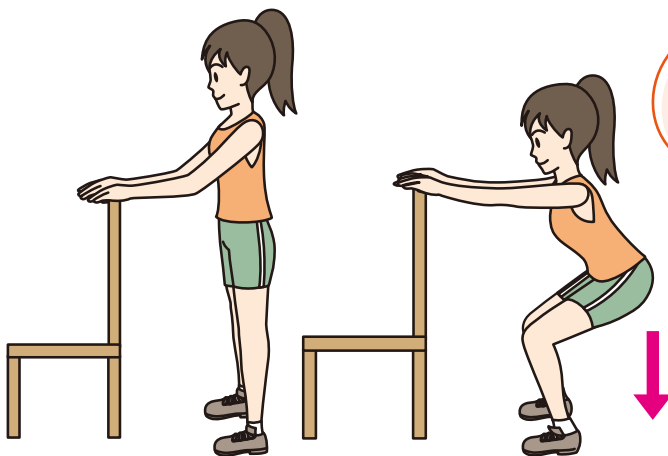


椅子などにつかまり、床につかない程度に片足をあげます。

その姿勢のまま1分間保ちます。

8 スクワット

回数目安 → 3~10回、1日3セット



足腰の筋力を鍛えます。

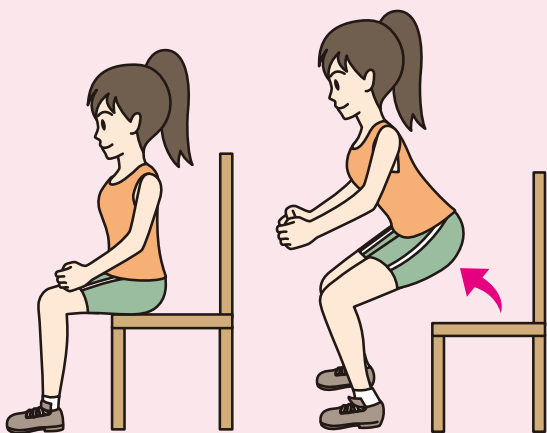
注意

- ★支えが必要な方は、机などを支えにして行いましょう。
- ★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すぎないようにしましょう。



足を肩幅に開いて椅子などにつかまり、椅子に腰かけるようにゆっくりと腰を下ろし、ゆっくりと立ち上がる動作を繰り返します。

★座って行う場合



注意

尻もちをつかないように気をつけましょう。



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す。

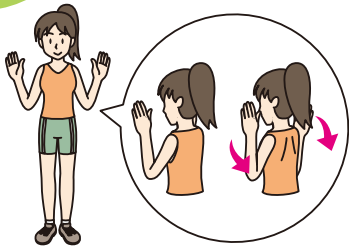


肩の運動

1 肩甲骨の体操

回数の目安

3~5回程度



背中
の筋肉を
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)、もとにもどします。



2 ひじ回し

回数の目安

前・後回し3~5回



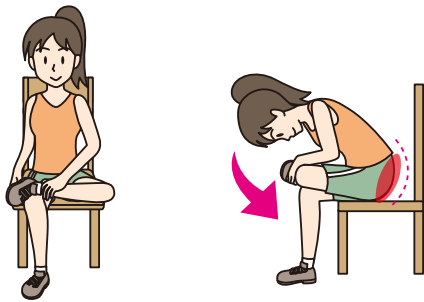
肩甲骨の動きを
良くして、背中
の筋肉を整えます。



ひじで大きな円を描くように
回します。

腰痛予防の運動

1 お尻のストレッチ



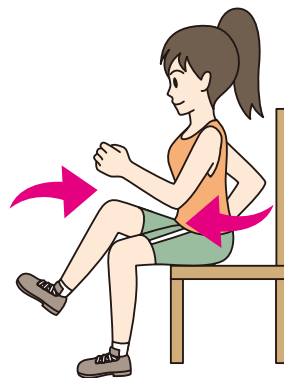
片足をもう一方の上ののせて背筋を
のばした後、おなかをももに近づける
ように上半身を倒します。

2 お尻歩き



Point
1 お尻を片方ずつ交互に
浮かすようにしましょう。
2 腕は軽く振りましょう。

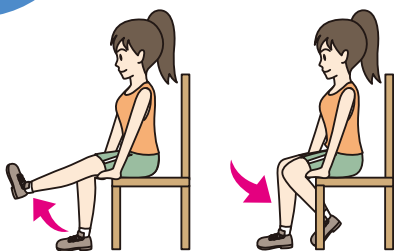
骨盤の動きを
良くします。



椅子に座って、
前後にお尻で
歩きます。

膝痛予防の運動

1 足ぶら体操



関節の動きを
良くします。



膝から下をリズムカルにぶらぶらと
前後に動かします。

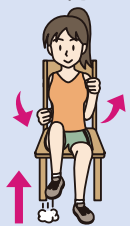
2 足踏み

回数の目安

片足10~20回ずつ



★座って行う場合



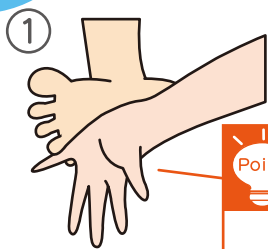
腕を振りながら足踏みをします。

足指運動 ~フットケア~

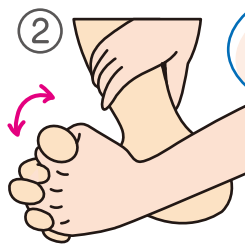
足はたくさんの骨や関節、筋肉からできています。それらを動かしたり、刺激したりすることによって足の機能が高められます。足の裏の筋肉を鍛えることで、ふんばる力やバランス能力の維持・向上にもつなげることができます。運動の前や後・入浴中や入浴後・テレビを見ながらなどのちょっとした時間を見つけて行ってみましょう。

1 足指ひらき

回数を目安 → 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入れましょう。



同じように左足もやってみましょう。



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★

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す。

2 足指じゃんけん ~グー・チョキ・パー体操~

回数を目安 → 3~5回

グーの形 



チョキの形 

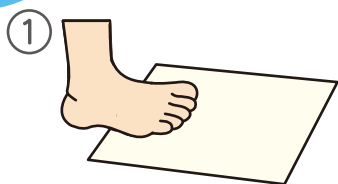


パーの形 

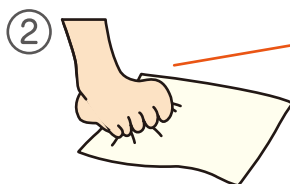


3 タオルギャザー ~タオルたぐりよせ体操~

回数を目安 → 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。



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。

Point 足指でタオルをつかむことが大切です。

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。

福岡市では、継続したい方を応援しています!

福岡市では、このテキストでご紹介した体操を「よかトレ」と名付けて推奨し、福岡市介護予防応援WEBサイト*で動画配信や、通いの場などの情報提供を行っています。

※「よかトレ」で検索または、下記コードからご覧いただけます。

※通信費は自己負担となりますのでご了承ください。



ご近所で続ける (通いの場)

動画で続ける

WEB
サイトは
こちら



お住まいの地域で
続けられる
場所を探せます



担当課	電話番号	FAX番号
東区 地域保健福祉課	(092)645-1088	(092)631-2295
博多区 地域保健福祉課	(092)419-1100	(092)402-1169
中央区 地域保健福祉課	(092)718-1111	(092)734-1690
南区 地域保健福祉課	(092)559-5133	(092)559-5135
城南区 地域保健福祉課	(092)833-4113	(092)822-2133
早良区 地域保健福祉課	(092)833-4363	(092)833-4349
西区 地域保健福祉課	(092)895-7080	(092)891-9894

お問い合わせ先