いきいき

シニアのための 簡単運動 メニューブック







福岡市

「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
- [ ] 体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。



✔が0

健康です◎

フレイル予防に取り組み、健康を維持しましょう。



✔が1～2つ

フレイル予備軍!?

健康な状態に戻るため、予防に取り組みましょう。

✔が3つ以上

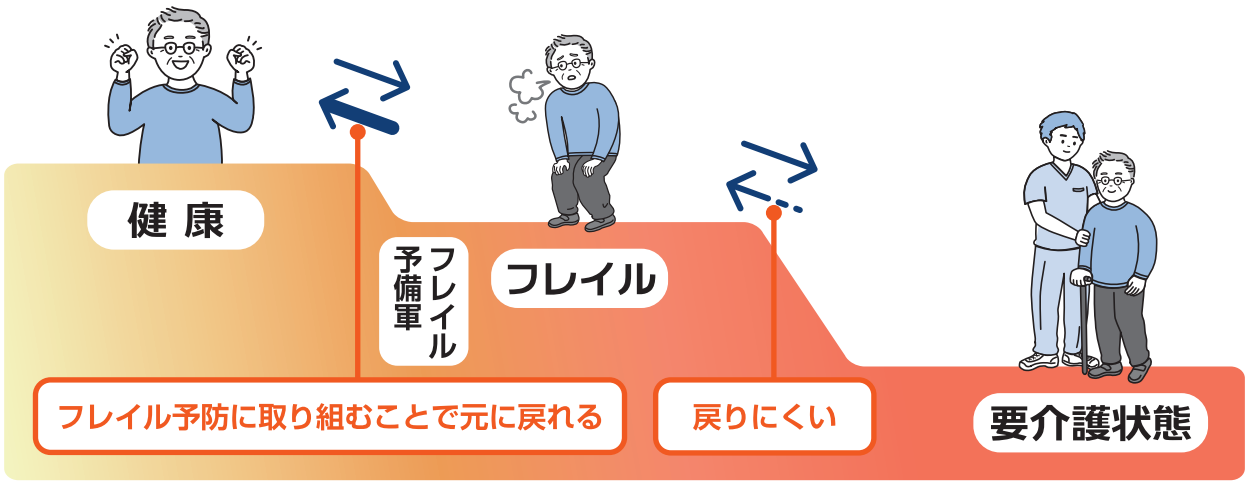
フレイルかも…

フレイル状態を改善するため、予防に取り組みましょう。



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。早めに気づいてフレイル予防に取り組めば、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

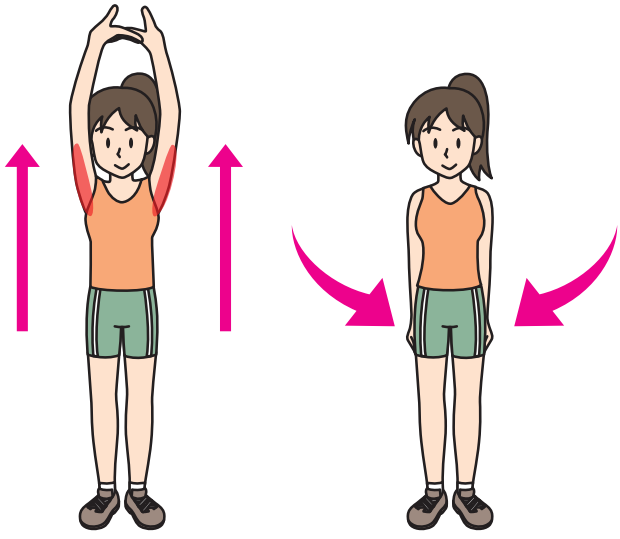
筋力トレーニングとは…?
筋肉を鍛えて強くするよ。

ストレッチの
動画はコチラ

上半身のストレッチ

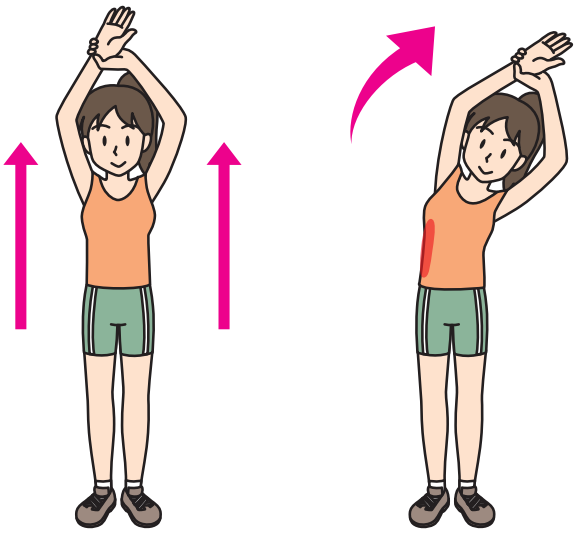
※椅子に座って行うこともできます

1 背伸び



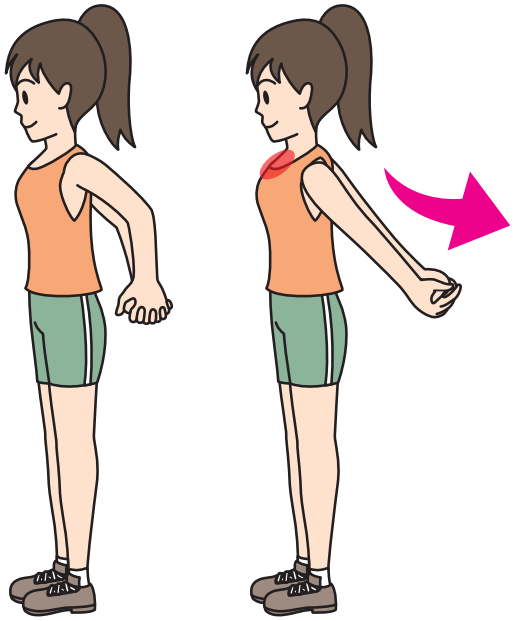
手を組んで腕をゆっくり上に伸ばし、
ゆっくり戻します。

2 体側



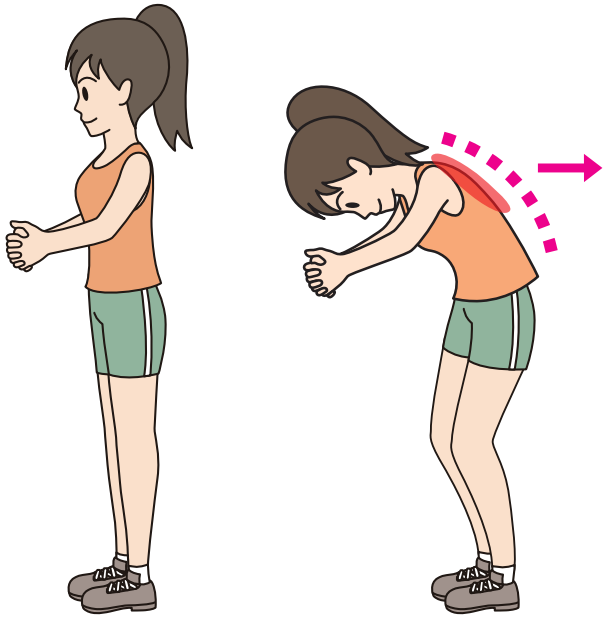
手を伸ばして手首をつかみ、
ゆっくりと体を倒して、体の横を伸ばします。

3 胸開き



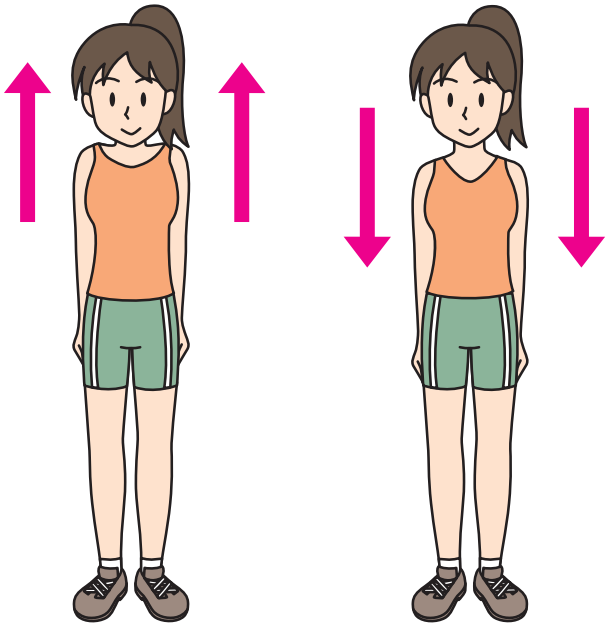
手を後ろで組み、ひじを伸ばして
肩甲骨を寄せ、胸を反らします。

4 背中伸ばし



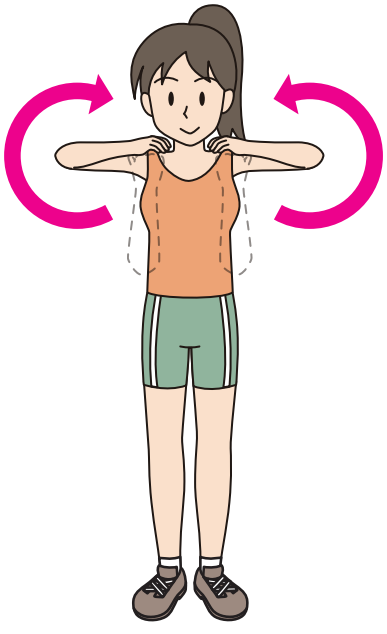
手を前で組み、おなかをのぞくように
背中を丸めます。

5 肩の上げ下げ



両肩を上にあげて、ゆっくり下ろします。

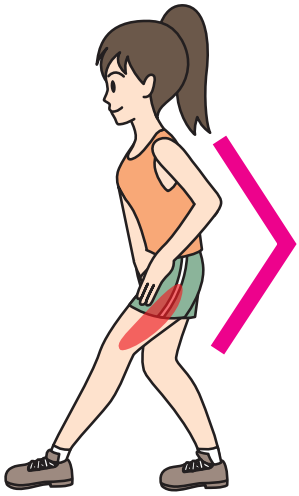
6 ひじ回し



ひじで円を描くように回し、
肩甲骨を動かします。

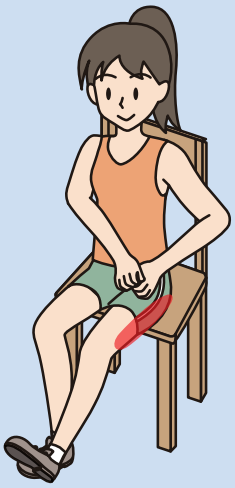
下半身のストレッチ

1 ももの裏側のストレッチ



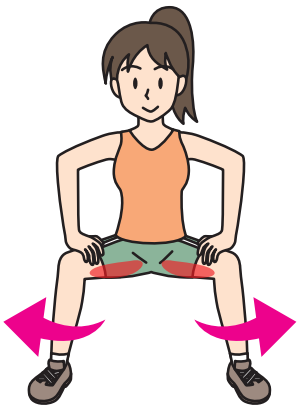
足を前に出し、
体をくの字に曲げる
ように上体を倒します。
目線は遠くを見ます。

★座って行う場合

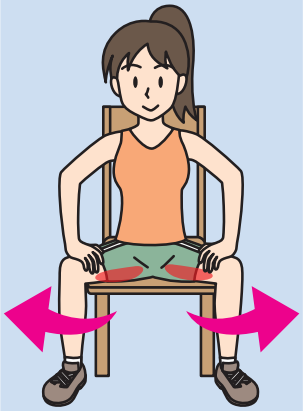


手を太ももに添え、
つま先を上に向け、
背筋を伸ばし
上体を倒します。

2 ももの内側のストレッチ

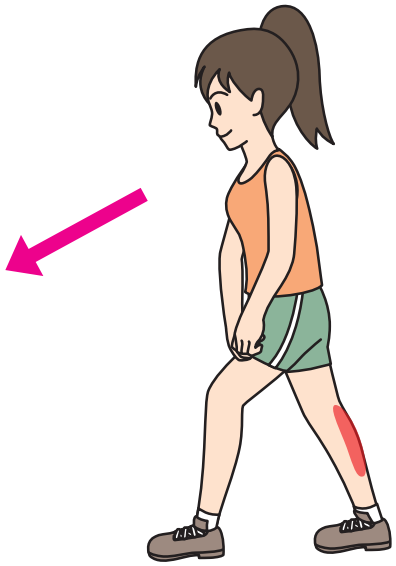


★座って行う場合



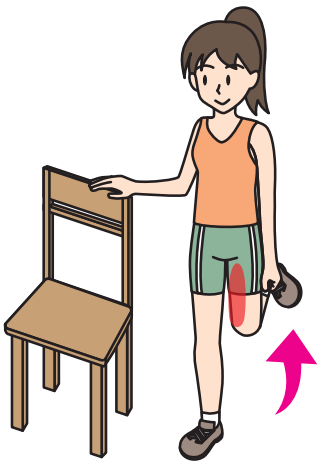
足を開き、手で足を押し開くようにしながら
上体を軽く倒します。

3 ふくらはぎのストレッチ



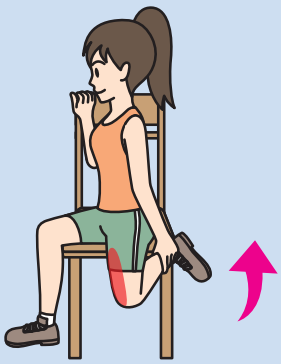
足を前に出し、太ももに手を添え、
ゆっくり前に体重をかけます。
後ろ足のかかとは浮かさないようにします。

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



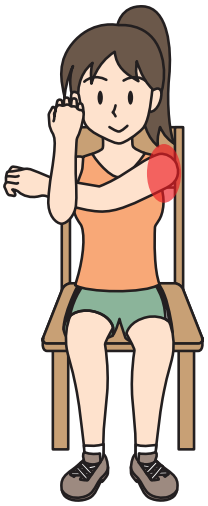
椅子の背につかまり、
足首を手でつかんで
ゆっくり後ろに
引き上げます。

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。

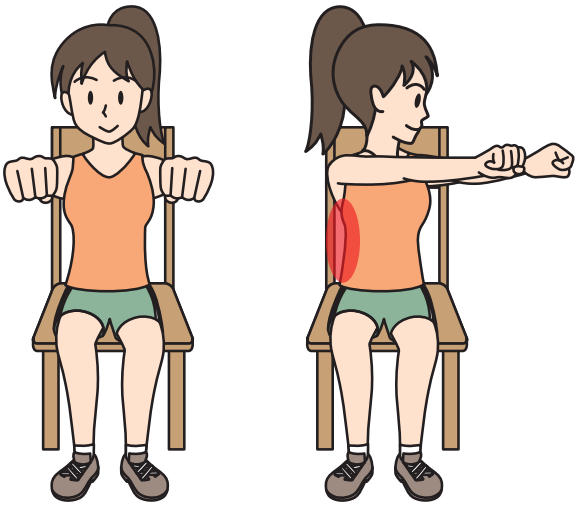


1 肩のストレッチ



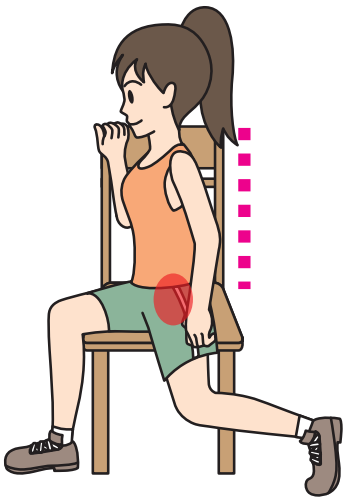
片方の腕を前に出し、
もう一方の腕で引き寄せます。

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。

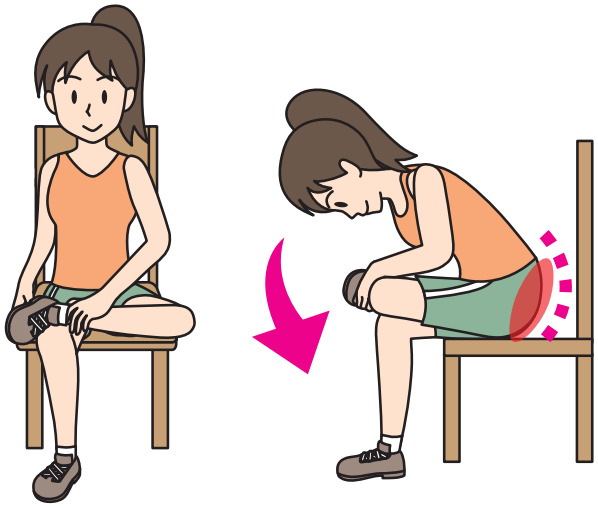
3 腸腰筋のストレッチ



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



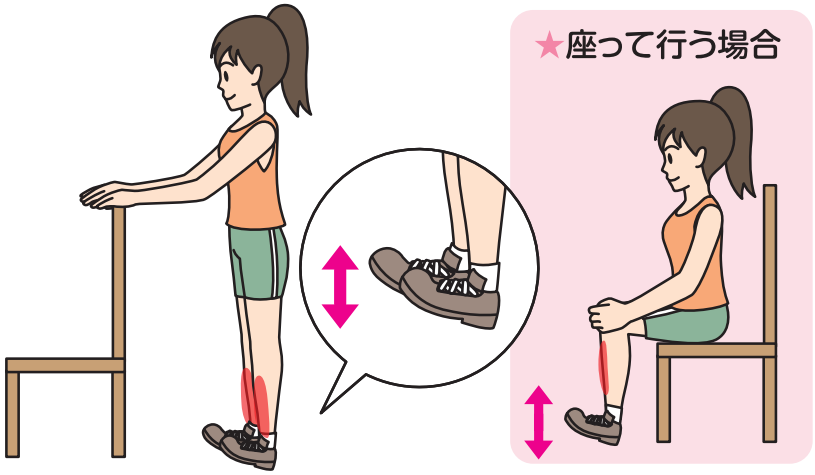
片方の足をもう一方の上にのせて背筋をのばした後、おなかをももに近づけるように上体を倒します。

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）

主に鍛えられる筋肉→すね
回数の目安→10～20回



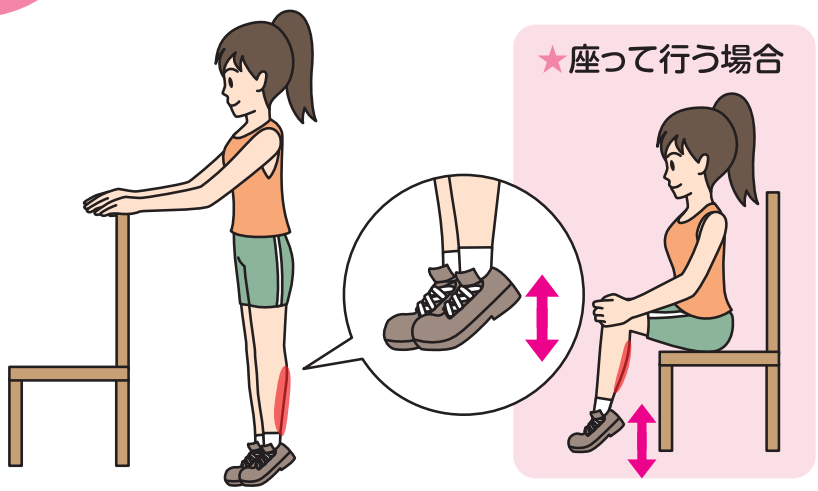
つまずき予防に
効果的です。



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）

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！

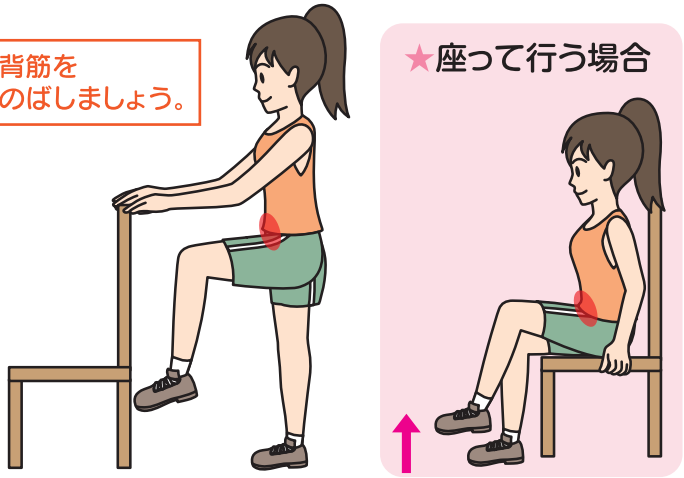


つま先を床につけたまま、
かかとの上げ下げを繰り返します。

3 腸腰筋の筋力アップ（膝上げ）

主に鍛えられる筋肉
→ 足を持ち上げる筋肉(腸腰筋)
回数の目安→片足10回ずつ

Point 背筋を
のばしましょう。



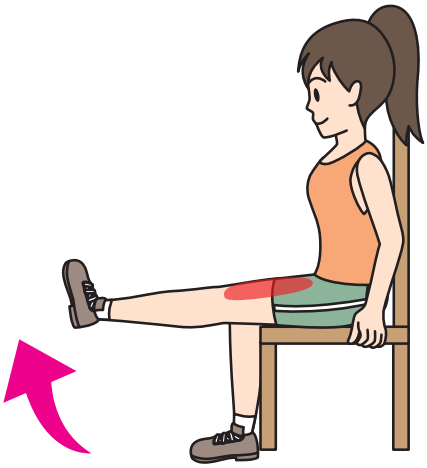
※腸腰筋はお腹のなか深くにあり、
股関節と腰部に関わる大切な筋肉です。

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。

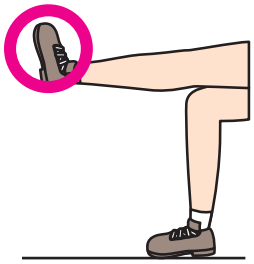
このページの
動画はコチラ

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



Point つま先を上に向けましょう。



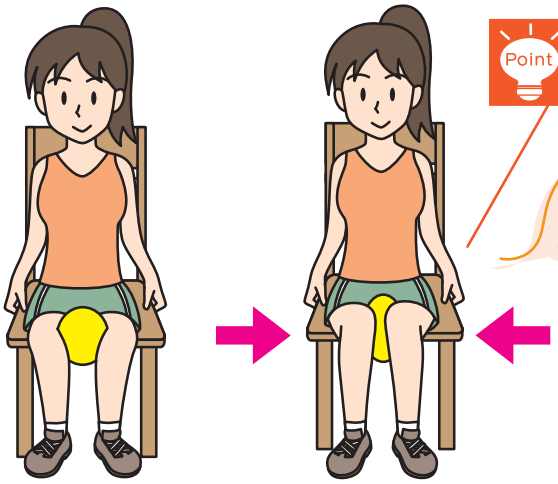
膝痛予防におすすめです！



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



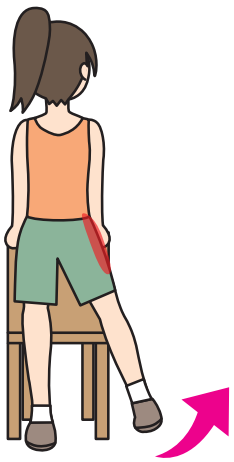
Point タオルやボールなどを使いましょう。

尿もれ予防に効果的です

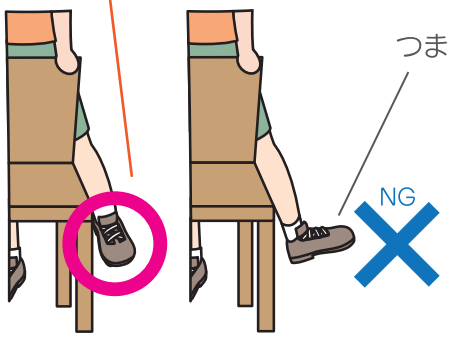
ももの内側を合わせるように力を入れたまま5秒保ち、力を抜きます。

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



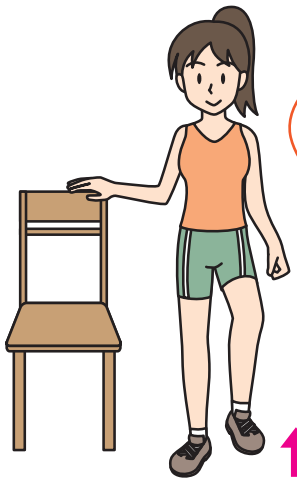
つま先は上（または外側）を向かないようにしましょう

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。

このページの
動画はコチラ

7 開眼片足立ち

回数の目安→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。

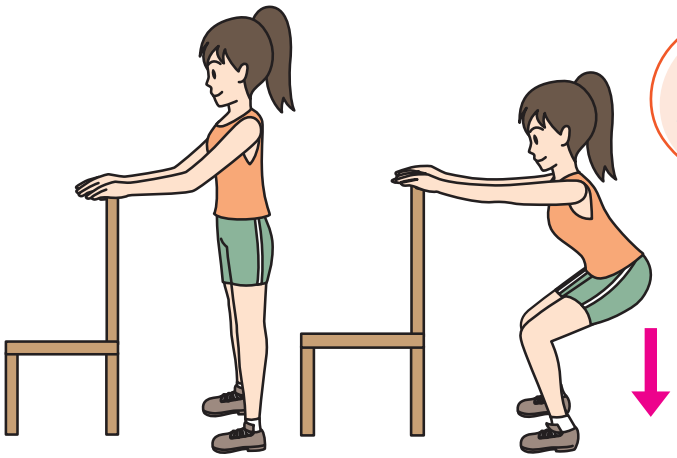
バランス能力や
骨密度を高めます。



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

回数の目安→3～10回、1日3セット



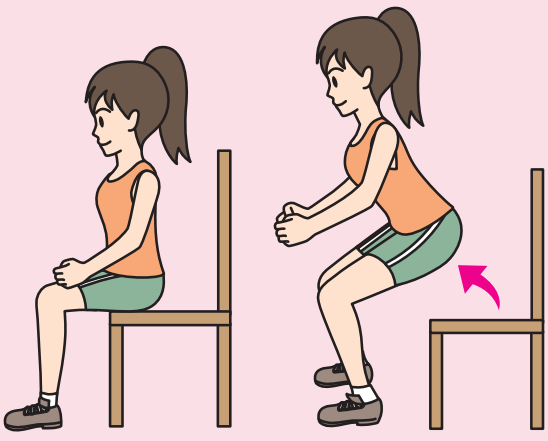
足腰の
筋力を
鍛えます。



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。

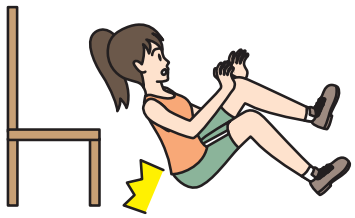
足を肩幅に開いて椅子などにつかまり、
椅子に腰かけるようにゆっくりと腰を下ろし、
ゆっくりと立ち上がる動作を繰り返します。

★座って行う場合



回数の目安→5～10回、1日2セット

注意 尻もちをつかないように気をつけましょう。



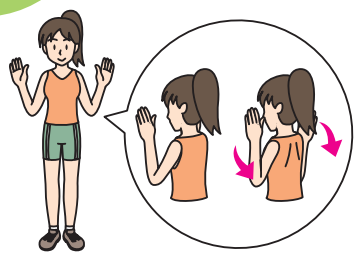
5秒間で椅子から
腰を5~10cm浮かし、
5秒間で腰を下ろします。

肩の運動

このページの動画はコチラ

1 肩甲骨の体操

回数の目安 ↓ 3～5回程度

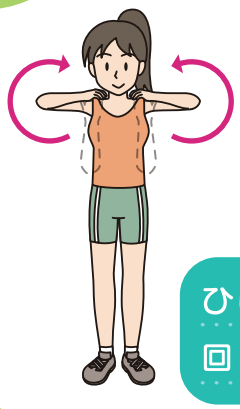


背中の筋肉を鍛えると、猫背の予防にもつながります。

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

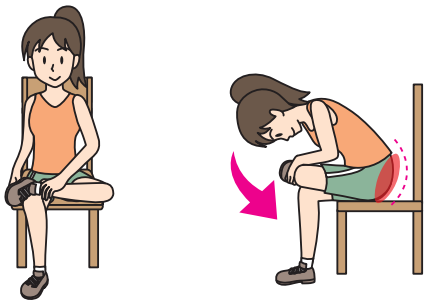


肩甲骨の動きを良くして、背中の筋肉を整えます。

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

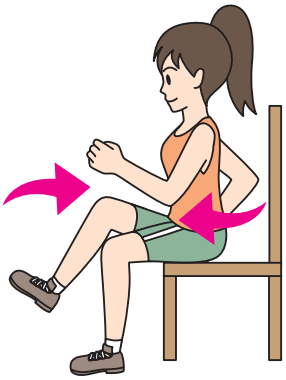


片足をもう一方の上にのせて背筋をのばした後、おなかをももに近づけるように上半身を倒します。

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。

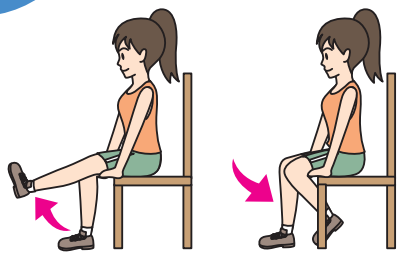
骨盤の動きを良くします。



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

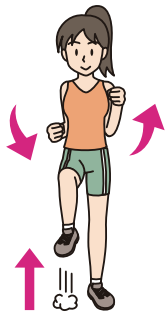


関節の動きを良くします。

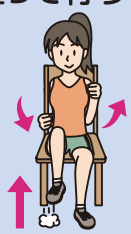
膝から下をリズミカルにぶらぶらと前後に動かします。

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。

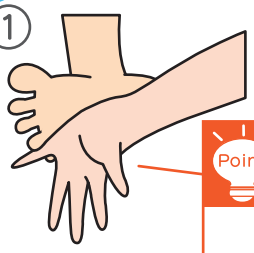
足指運動 ～フットケア～

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

回数の目安→片足3～5回

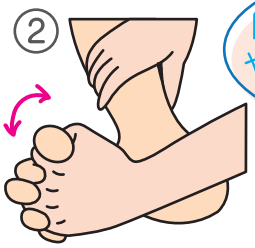
①



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。

右足の指の間に
左手の指を入れます。

②



足指を足の甲へ反らせたり、
足裏の方へ曲げたりします。

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★

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



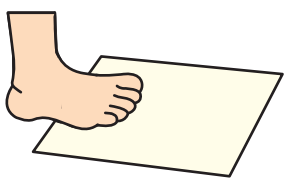
パーの形



3 タオルギャザー ～タオルたぐりよせ体操～

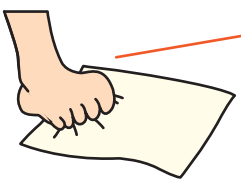
回数の目安→片足10回ずつ

①



タオルを床に敷き、
端に足指の付け根をおきます。

②



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。

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、福岡市フレイル予防応援サイト※で動画配信や、通いの場などの情報提供を行っています。

※通信費は自己負担となりますのでご了承ください。





福岡市
フレイル予防応援サイト

サイトは
こちら

ご近所で続ける（通いの場）



動画で続ける





お問い合わせ先

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

福岡市福祉局地域包括ケア推進課　令和8年11月発行