

令和2年4月

自宅で楽しく！ 貯筋体操

市公式チャンネル
You Tube で公開中



※スマートフォンやタブレット端末で
左の二次元コードを読み取ってください

一宮市高年福祉課

(協力：一宮市リハビリテーション連絡協議会)

運動の注意点

◎息を止めない

◎決して無理しない

◎心配な方は医師などに相談

運動は「継続」が一番大切です。無理なくできる範囲で続けていきましょう！

こんな時は トレーニングを中止しましょう

【自覚症状】

- 1、運動中に強い疲労感を感じる
- 2、足がもつれて歩行や運動が困難になる
- 3、吐き気、めまい、頭痛が出現する
- 4、運動中に強い息苦しさをを感じる
- 5、胸がかきまわされるように苦しくなる
- 6、胸の痛みが運動とともに強くなる
- 7、手足の筋肉に強い痛みが出現する
- 8、足・膝・股(関節)などの関節に痛みが出現する

【他覚的所見】

- 1、顔面が青白くなる
- 2、冷や汗が出る
- 3、唇が紫色になる
- 4、息がが苦しそうに見える
- 5、トレーニング中の動きにふらつきや不安定な様子が見られる
- 6、動きのスピードが急に遅くなる
- 7、トレーニング中の脈拍に、10回以上の不整脈が出現する
- 8、運動中に脈拍が、140回/分以上または運動前の130%を超えた場合

ストレッチのポイント

**1、痛みのない範囲で
(はずみをつけてのばさない)**

2、20-30秒間保ち、リラックス

3、3~5回繰り返す

4、息を止めない

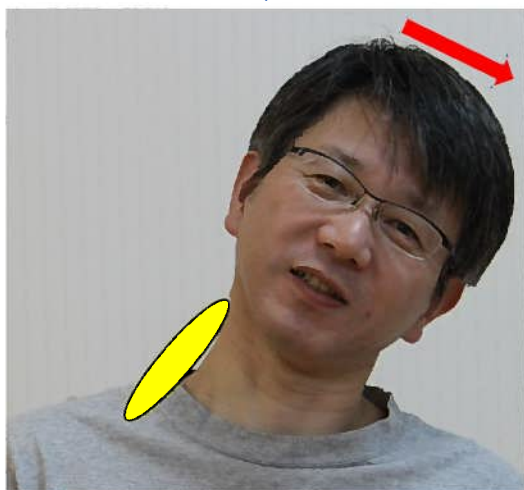
**転倒予防において関節の柔軟性は
はととても重要です！**

首のストレッチ



・背すじを伸ばしながら、
頭を左右・前後に伸ばす。
(20~30秒)

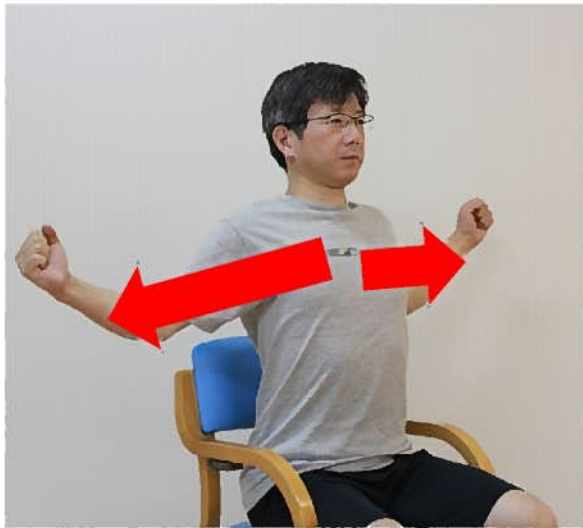
・首の横・前・後ろが伸び
ているのを感じましょう。



* 首の柔軟性は歩行姿
勢に影響します！

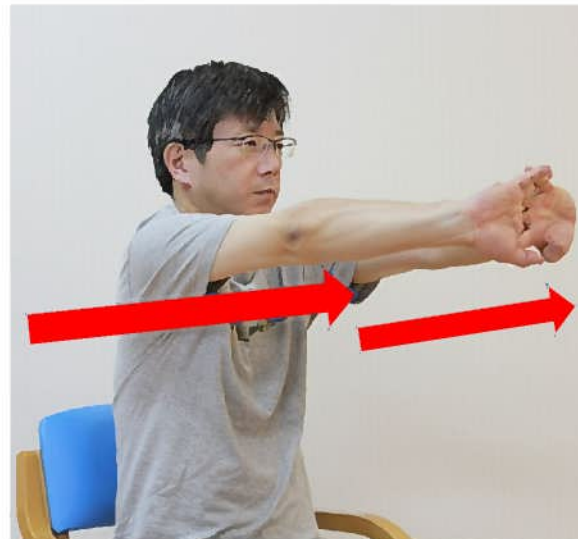
* 痛みの無い範囲で、曲
げすぎないようにしま
しょう。

けんこうこつ 背中（肩甲骨周り）のストレッチ



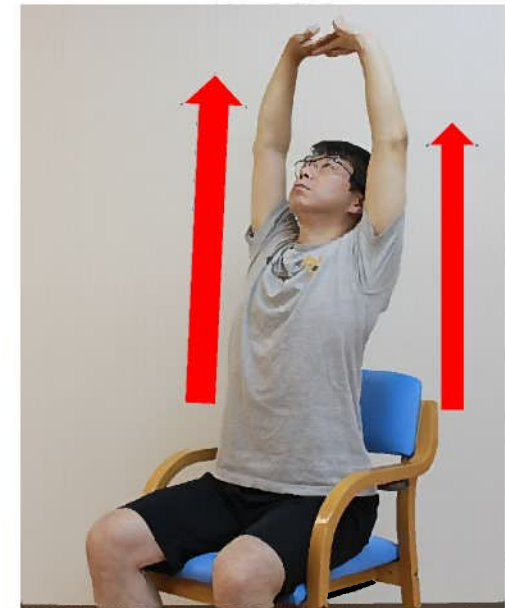
・背すじを伸ばしながら、
両腕を肩の高さまで上げて
胸を開く(20~30秒)

・肩甲骨と肩甲骨が近づ
いていることを意識する



・背すじを伸ばしながら、
両腕を肩の高さまで上げ、
手を合わせて両腕を前に
出す(20~30秒)

・肩甲骨と肩甲骨が離れ
ていくことを意識する

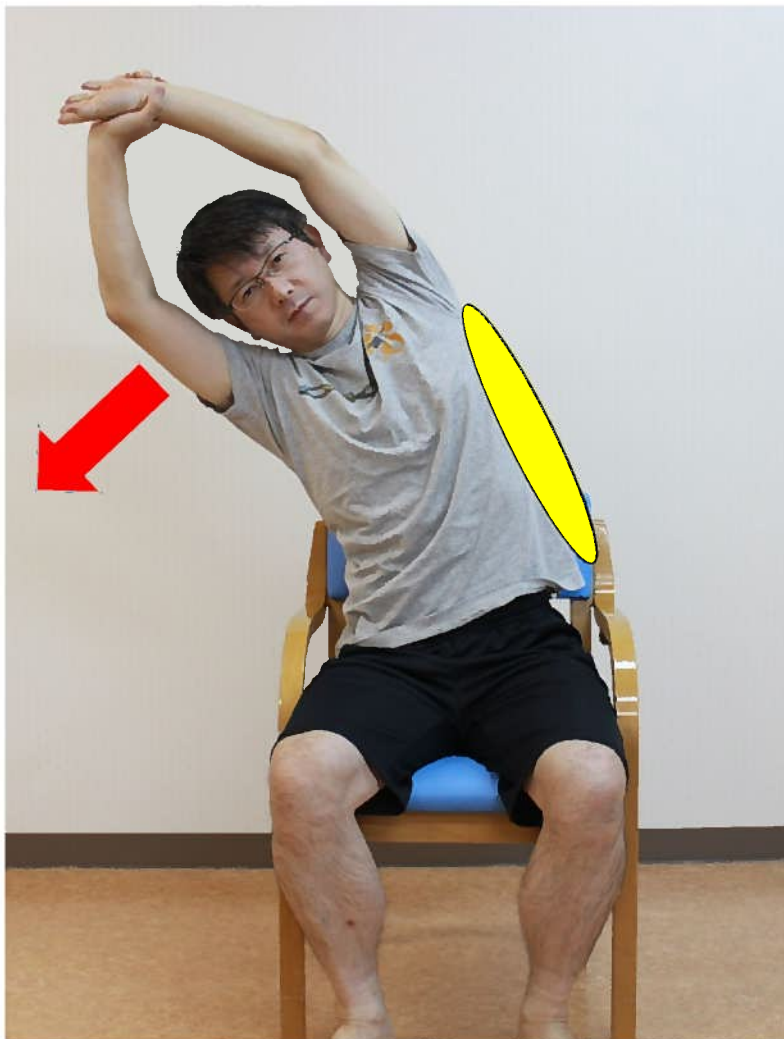


・背すじを伸ばしながら、
両手を合わせて腕を上げ
ていく(20~30秒)

・肩甲骨が上がっているい
くことを意識する

背中の柔軟性も歩行姿勢に影響します

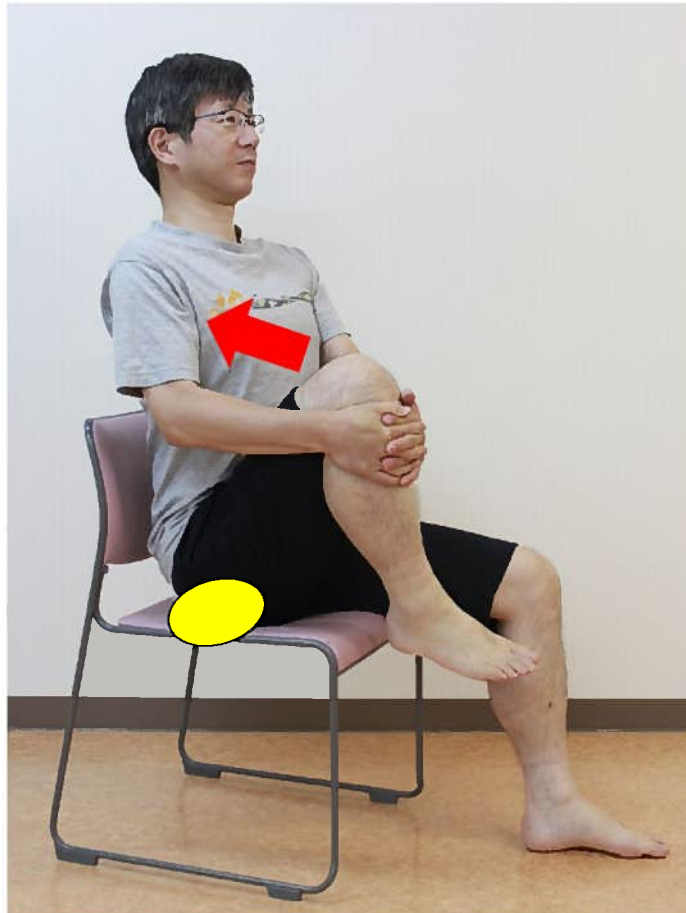
脇腹のストレッチ



- ・手を組んで両腕を上げる
- ・背すじを伸ばしながら、体を右に倒す。（20～30秒）
- ・左脇腹がしっかり伸びているのを感じましょう。

- * 反対側も行いましょう
- * 痛みの無い範囲で、伸ばしましょう

お尻の筋のストレッチ



- 右脚を曲げて、両手で右膝(もしくは太ももの裏)を抱える
 - 背すじを伸ばしながら、右膝を胸に引き寄せる(20~30秒)
 - 右のお尻の筋肉が伸びているのを感じましょう
- ※反対側も行いましょう

脚の裏側のストレッチ



- 椅子に浅く腰掛ける
- 右足を伸ばして踵をつき、つま先を上に向ける
- 両手を左太ももの上に置いて背すじを伸ばす
- 背すじを伸ばしたまま体を前に傾ける(20~30秒)
- 太ももの裏側とふくらはぎが伸びているのを感じましょう

※反対側も行いましょう

脚の表側のストレッチ（座って）



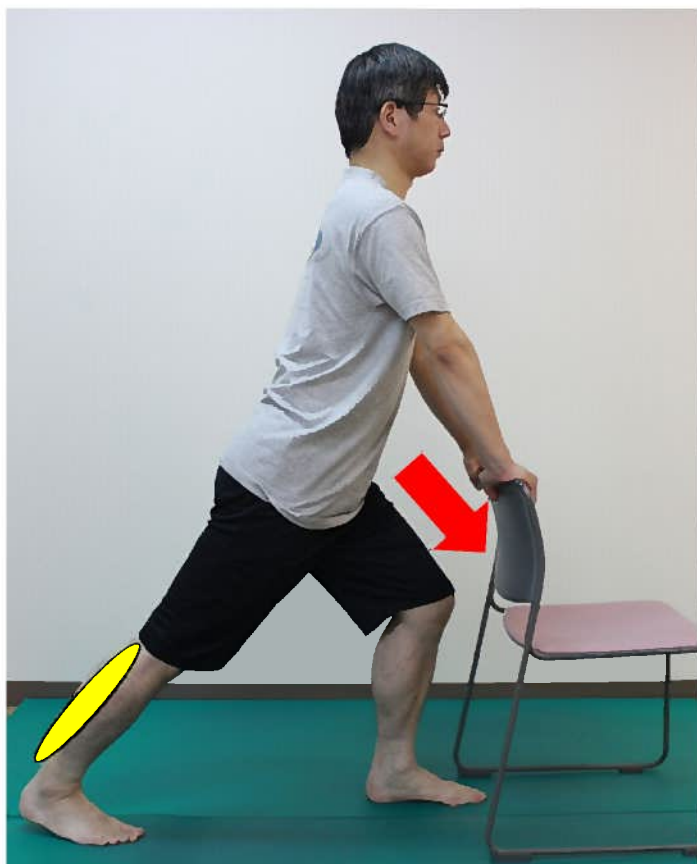
- 座面から右脚をおろす
 - 体を支えるため、左手は椅子の背もたれを掴む
 - 右膝を曲げて、右足の甲を右手で掴み、後ろに持ち上げる（右足を持ってない場合は右脚を出来るだけ後ろに伸ばす）
 - 背すじを伸ばす（20～30秒）
 - 太ももの表側が伸びているのを感じましょう
- ※反対側も行いましょう

脚の表側のストレッチ（寝て）



- ・足を延ばして床に座る
 - ・体を支えるため、両手を床につく
 - ・右膝を曲げて、太ももを伸ばす(20~30秒)
 - ・太ももの表側が伸びているのを感じましょう
- ※反対側も行いましょう

ふくらはぎのストレッチ



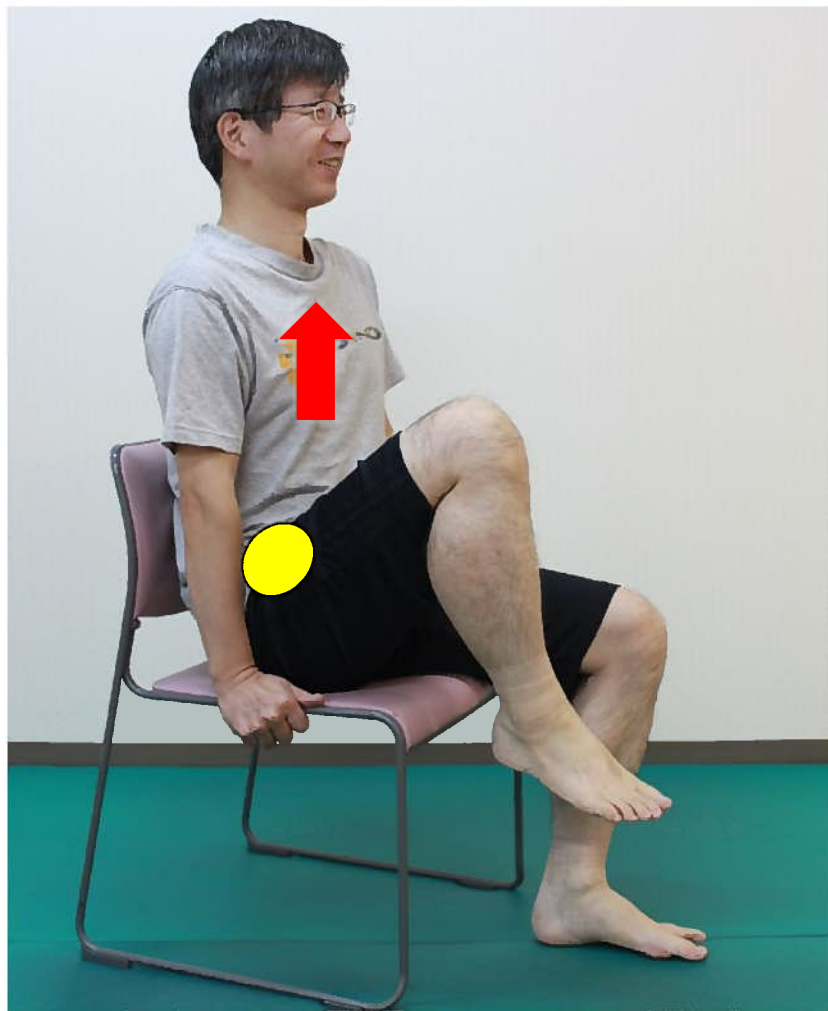
- 椅子の背もたれに手をつき体を支える
 - 右脚を後ろに開く
 - 左膝を曲げていく
 - 右の踵が床から離れないように意識する(20~30秒)
 - ふくらはぎが伸びているのを感じましょう
- ※反対側も行いましょう

筋力トレーニングのポイント

- 1、強さは「少しきつい」と感じる程度
- 2、できるだけゆっくり
- 3、息を止めない(数をかぞえる)
- 4、鍛えたい筋肉を意識する

無理は禁物

もも上げ



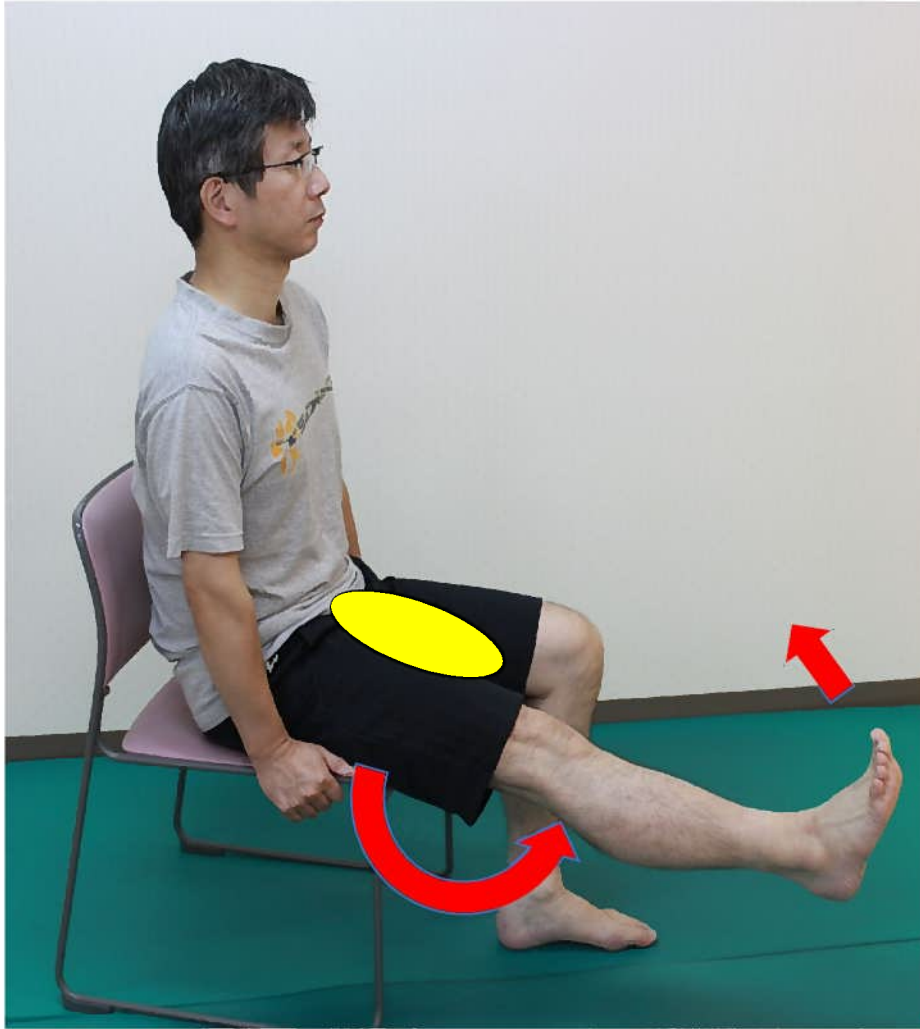
目的：下肢筋力の強化

頻度：5～10回を1日3セット

- ・椅子に座り背もたれに、もたれかからないようにする。
- ・背中を反らさず、太ももをゆっくり高く上げる、ゆっくり下ろす。

- * 足の付け根の筋肉を鍛えます
- * 左右とも行いましょう

ひざ伸ばし

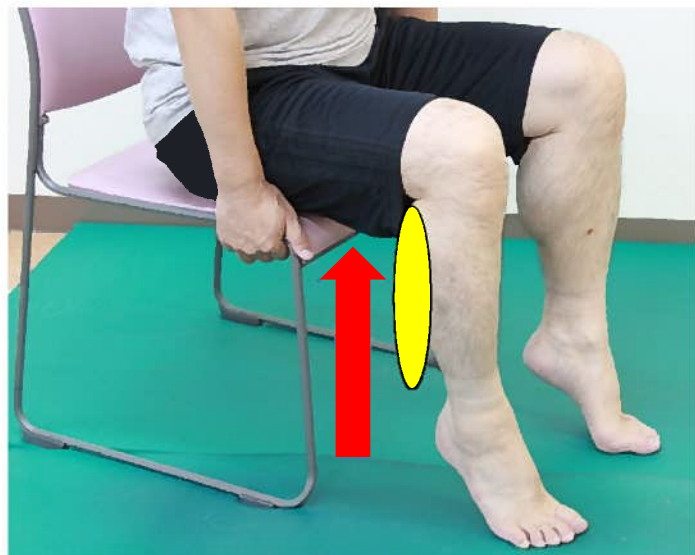


目的：下肢筋力の強化
頻度：5～10回を1日3セット

- ・椅子に座り、背もたれに、もたれかからないようにする。
- ・膝を最後までゆっくり伸ばし、ゆっくりおろす。
- ・太ももは座面から離れないようにしましょう。

- * 太ももの前の筋肉を鍛えます。
- * つま先を上げるとさらに効果的です。
- * 左右とも行いましょう

かかと、つま先上げ（座位）



- 目的：下肢筋力の強化
頻度：5～10回を1日3セット
- ・椅子に座り、背もたれに、もたれかからないようにする。
 - ・踵をゆっくり上げて下ろす。
 - ・つま先を上げてゆっくり下ろす。



- * つま先上げはつまずき予防に重要です！
- * ふくらはぎ、すねの筋肉を鍛えます。
- * 左右とも行いましょう

スクワット

目的：下肢筋力の強化

頻度：5～10回を1日3セット

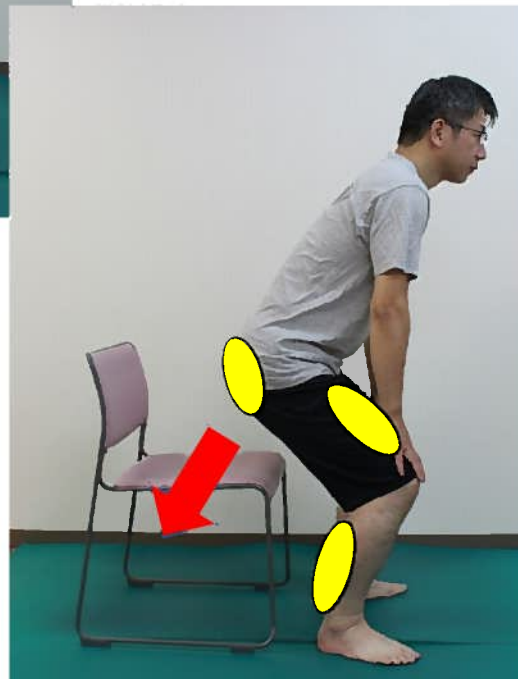
・肩幅より少し広めに足を広げて立つ

・つま先は軽く（15度ほど）外に開く

・ゆっくり椅子に腰かけるように、膝を曲げ座面に着く前にゆっくり元の位置に戻る

*つま先と同じ向きに膝を曲げる

*膝がつま先より前に出ないようにする。

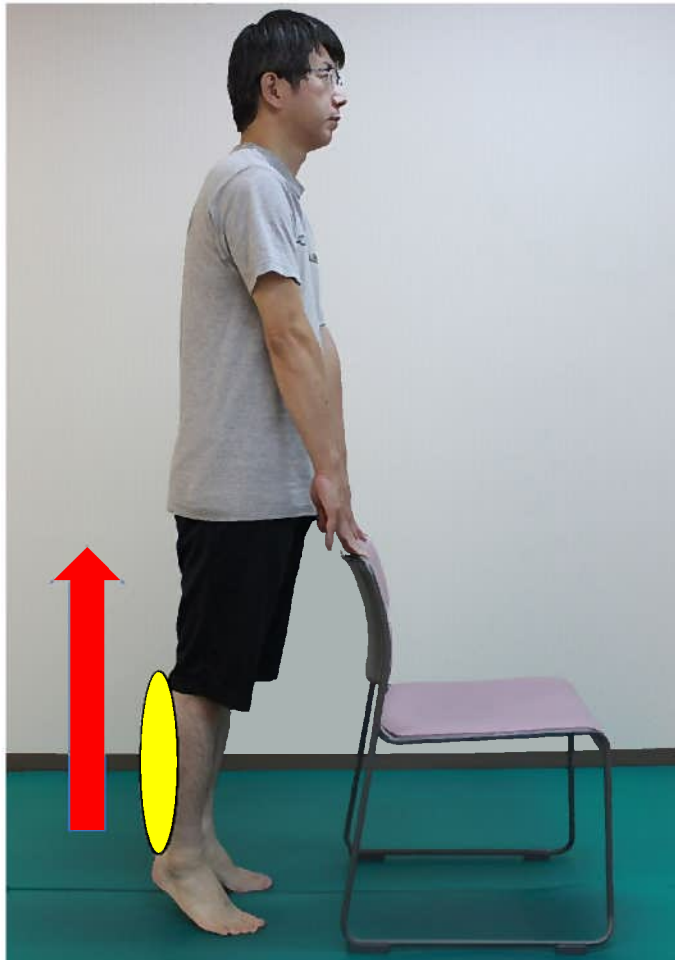


かかと上げ

目的：ふくらはぎの筋力の強化

頻度：10～20回を1日3セット

- ・机などつかめるものがある場所で行う
- ・背すじを伸ばして両足で立つ
- ・ゆっくり踵を上げる
- ・ゆっくり踵を下ろす
- ・数を数えながら行う



※自信のある方は、壁に手をつき片足だけで行ってみましょう

片脚立ち



目的: バランス能力の改善

頻度: 左右60秒ずつを1日3セット

・ 転倒しないよう机などつかまる物がある場所で行う

・ 背すじを伸ばす

・ 床につかない程度に、片脚を上げる

・ 息を止めないため、数を数える
(60秒)

※ 大腿骨頸部の骨密度の改善も期待できる

※ 左右とも行いましょう

運動は「継続」が一番大切です！

無理なくできる範囲で続けていきましょう！

先の見えない自粛生活 フレイルの進行を予防するために

動かない時間を減らしましょう

自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

- **座っている時間を減らしましょう！**

その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。

- **筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けて**

ラジオ体操のような自宅でする運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。

- **日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！**

天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。



しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

- **こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！**

多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体（特に筋肉）を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。

※食量の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



お口を清潔に保ちましょう

しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

- **毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！**

お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。

- **お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。**

お口の不活動も問題です。一日三食、しっかり噛んで食べましょう。噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。



家族や友人との支え合いが大切です！

- **孤独を防ぐ！ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を**

高齢者では人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。

ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。

- **買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを**

食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。



高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう！

「新型コロナウイルス感染症」 高齢者として気をつけたいポイント

2020年3月 日本老年医学会より

新型コロナウイルス感染症が流行しています！

喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、**手洗い**を中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。

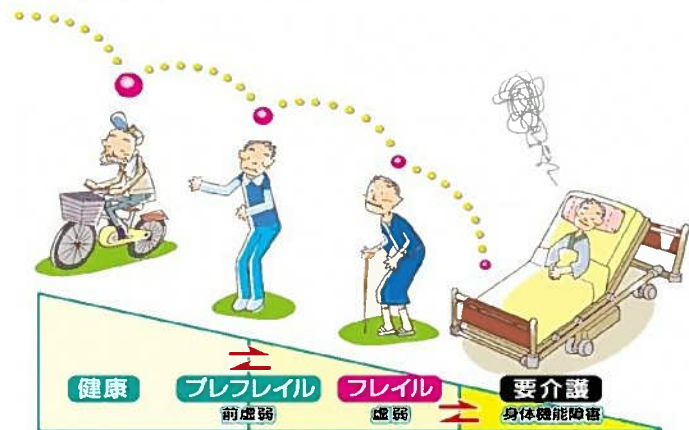


ずっと家に閉じこもり、一日中テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり食事もたまに抜かしてしまう・・・誰かと話すことも少なくなった

こんな動かない毎日
気がついたら・・・

生活不活発に気を付けて！

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の動きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています！



あれ！？フレイル！？



フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。

一宮市高年福祉課 ☎：0586-28-9151（直通）



一般社団法人 日本老年医学会
The Japan Geriatrics Society

© 2020 一般社団法人日本老年医学会