

# 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】

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

## 【他覚的所見】

- 顔面が青白くなる
- 冷や汗が出る
- 唇が紫色になる
- 息が苦しそうに見える
- 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
- 動きのスピードが急に遅くなる
- トレーニング中の脈拍に、10回以上の不整脈が出現する
- 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  
(はずみをつけてのはさない)

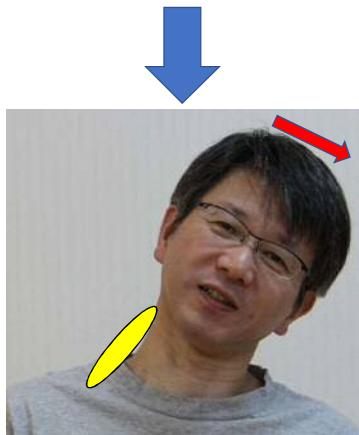
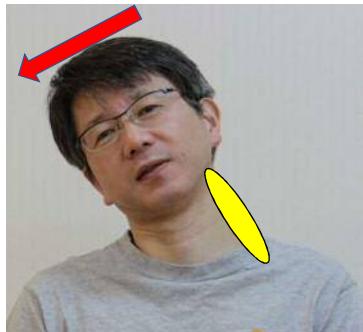
2. 20-30秒間保ち、リラックス

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。

## 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)

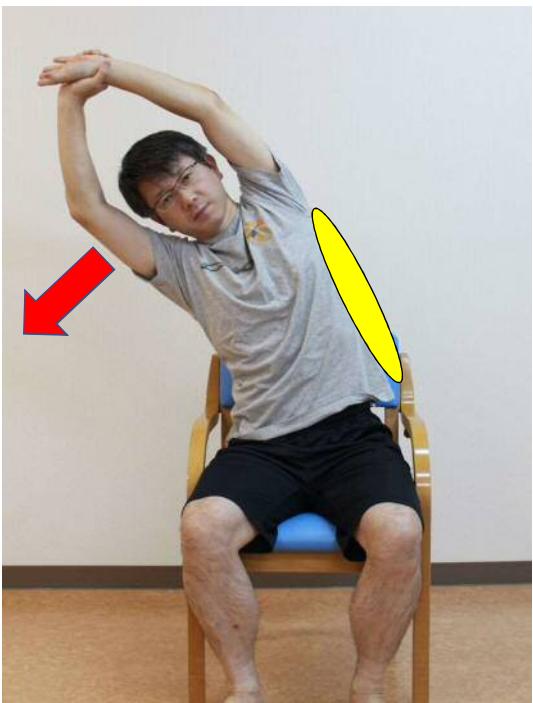
・肩甲骨と肩甲骨が離れていくことを意識する

・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

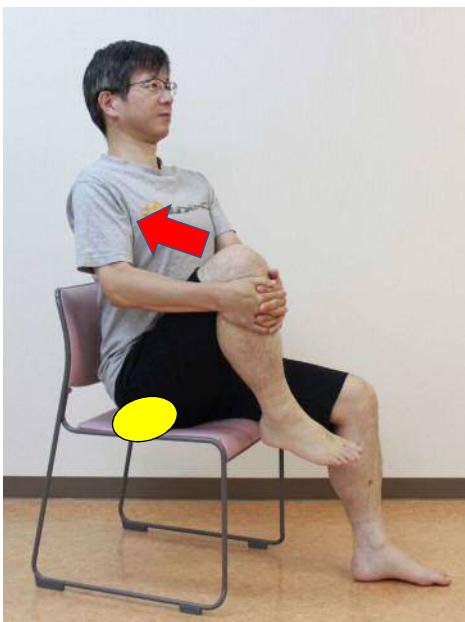
## 脇腹のストレッチ



- ・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)
- ・左脇腹がしっかりと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



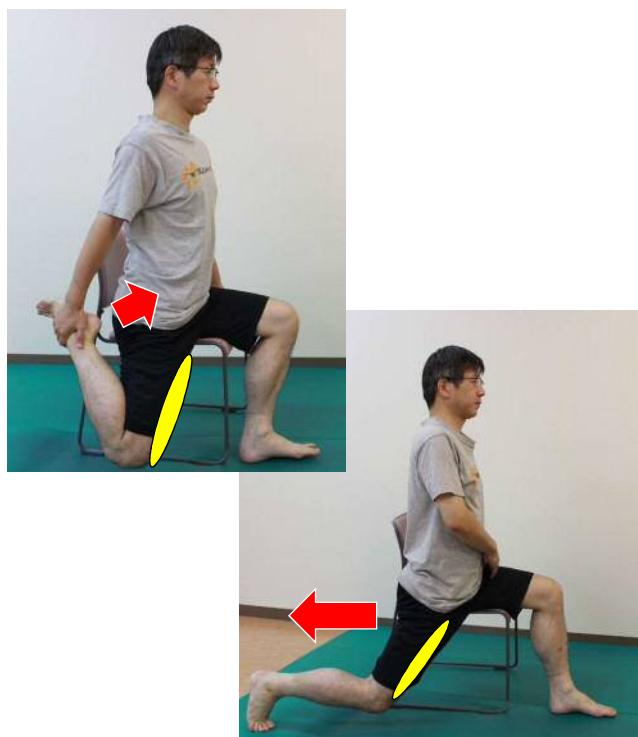
- ・右脚を曲げて、両手で右膝(もしくは太ももの裏)を抱える
  - ・背すじを伸ばしながら、右膝を胸に引き寄せる(20~30秒)
  - ・右のお尻の筋肉が伸びているのを感じましょう
- ※反対側も行いましょう

# 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）



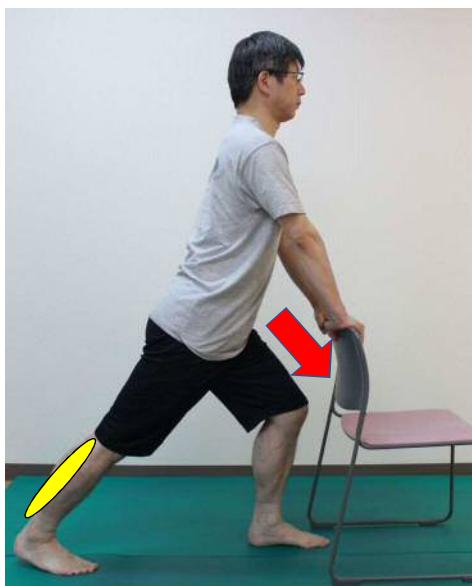
- ・座面から右脚をおろす
  - ・体を支えるため、左手は椅子の背もたれを掴む
  - ・右膝を曲げて、右足の甲を右手で掴み、後ろに持ち上げる(右足を持てない場合は右脚を出来るだけ後ろに伸ばす)
  - ・背すじを伸ばす(20~30秒)
  - ・太ももの表側が伸びているのを感じましょう
- ※反対側も行いましょう

# 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



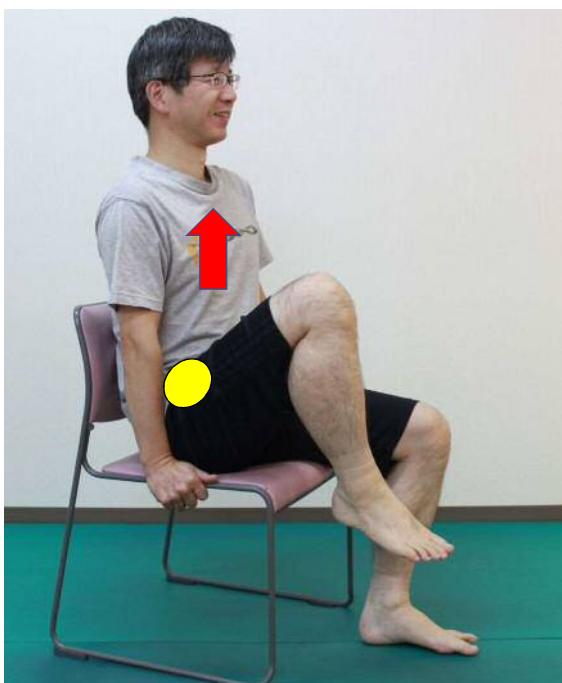
- ・椅子の背もたれに手をつき  
体を支える
  - ・右脚を後ろに開く
  - ・左膝を曲げていく
  - ・右の踵が床から離れないよう意意識する(20~30秒)
  - ・ふくらはぎが伸びているのを感じましょう
- ※反対側も行いましょう

# 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. 痛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、ゆっくりあおるす。
- ・太ももは座面から離れないようにしてましょう。

\* 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**

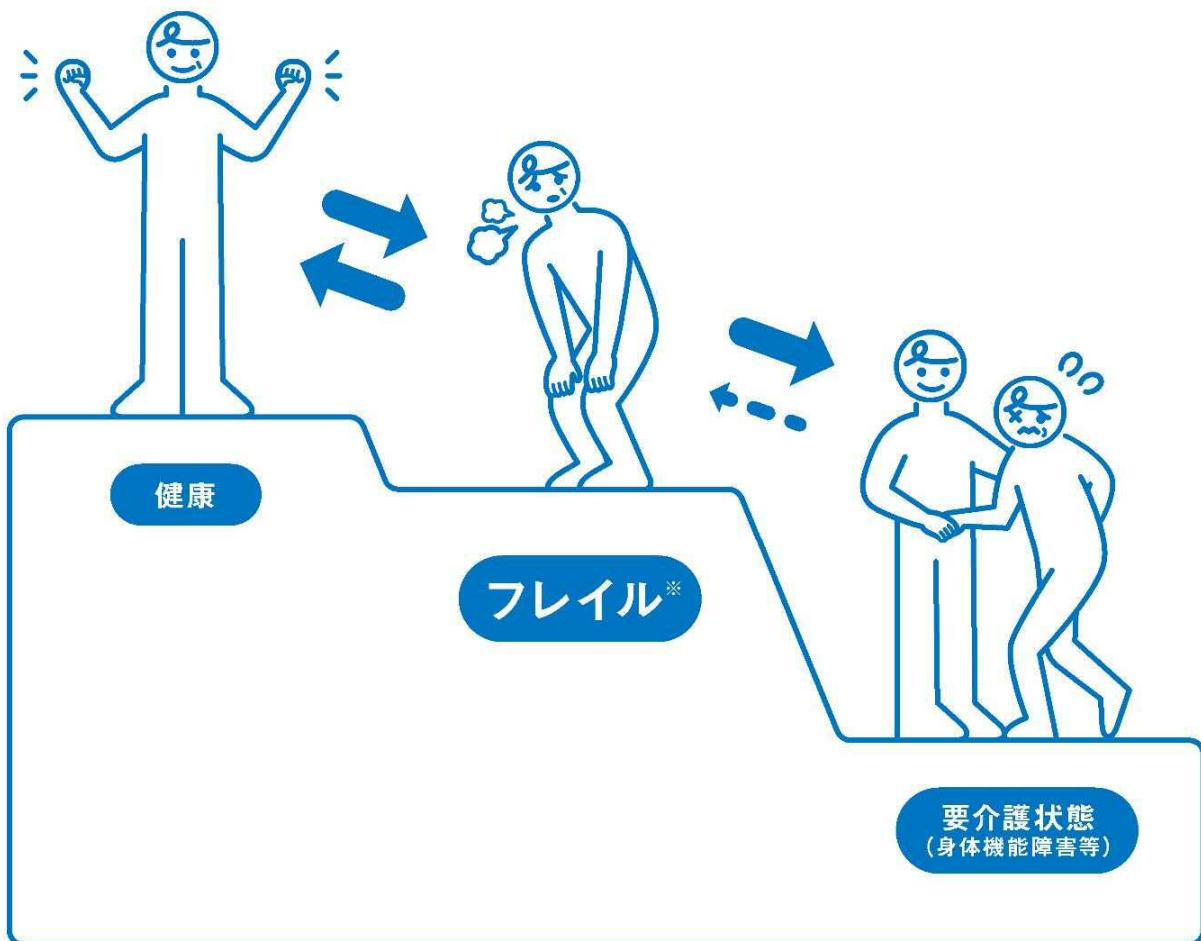
**\*左右とも行いましょう**

**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！**

# もしかして フレイル？

フレイルをご存じですか？年をとて体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。**大事なことは、早めに気づいて、適切な取組を行うこと。**そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。



\*フレイルは、要介護状態に至る前段階として位置づけられますが、身体的脆弱性のみならず精神・心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味します。

「フレイル診療ガイド2018年版」(日本老年医学会／国立長寿医療研究センター、2018)

## こんな傾向は フレイルかも しれません

- ・おいしくものが食べられなくなった
- ・疲れやすく何をするのも面倒だ
- ・体重が以前よりも減ってきた

# フレイル予防の 3つのポイント

フレイル予防は日々の習慣と結びついています。栄養、身体活動、社会参加を見直すことで活力に満ちた日々を送りましょう。

## 栄養

### 食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりとりましょう。また、お口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。



### フレイル 予防

## 身体活動

### ウォーキング・ストレッチなど

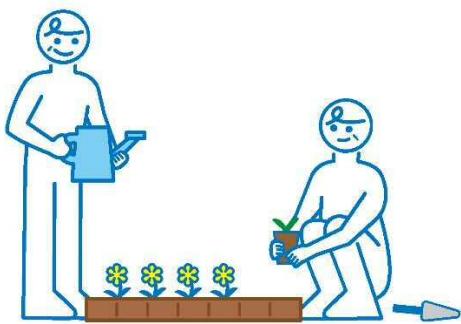
身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。



## 社会参加

### 趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。



厚生労働省「令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業」

一宮市高年福祉課 ☎ 0586-28-9151（直通）