

高齢者の 「ありたい」を かなえる

介護予防のための運動の手引き



平成30年8月
山口県

©山口県

やまぐち元気アップ体操とは？



やまぐち元気アップ体操は、いつまでも元気にありたい・なりたい自分になれるように、筋力・バランス・柔軟性といった体力を維持・向上する目的で、山口県内のリハビリテーション専門職が考案した体操です。

1 あなたの体力に応じて運動できます

あなたの体力に合わせた3段階の運動レベル（座って行う運動・立って行う運動等）が設定されていますので、体力に自信のない方、さらに体力を向上したい方、さまざまなご希望に合わせて運動ができます。

2 転倒予防に有効な複数の種類の運動を行えます

転倒を予防するためには、従来から行われている筋力を強くする運動だけではなく、バランス・柔軟性・ながら力・持久力などの様々な運動機能を向上させることが重要です。元気アップ体操は複数の種類の運動を含む転倒予防に有効な運動です。

3 タオルとペットボトルがあればどこでも運動できます

元気アップ体操は特別な道具を必要とせずタオルとペットボトルさえあれば、どこでも行うことができます。

冊子の使い方と 運動を行う上での注意点



1 冊子の使い方

- 元気アップ体操には座って行う運動と立って行う運動が含まれています。ご自分の体力に合わせて無理のない範囲で、座って行う運動と立って行う運動を選択しましょう。
- 元気アップ体操には通常版（40分）と短縮版（20分）があります。20分で運動を行う場合には右下のページ番号の印が緑色（ちよるるのイラストあり）のページの運動を行いましょう。
- 体操はページの順番に行ってください。

2 運動を行う上での注意点

- 運動を行う前に、次のページ（3ページ）の健康チェックを行うとともに、血圧・脈拍を測定し、その日の健康状態を確認しましょう。
- 途中で気分が悪くなったり体調が悪い場合には、すぐに運動を中止してください。
- 運動中には、水やお茶などをこまめに飲みましょう。
- 空腹時や食直後に運動を行うことは避けましょう。
- 運動中は「1・2・3・4…」と声を出して数を数えましょう。運動中に息を止めると血圧が上がるおそれがあるため、声を出しながら運動することが重要です。

運動開始前の自己チェック



1 運動開始前の自己チェック

- 足腰の痛みが強い
- 熱がある
- 体がだるい
- 吐き気がある、気分が悪い
- 耳鳴りがする
- 過労気味で、体調が悪い
- 睡眠不足で、体調が悪い
- 下痢や便秘をして、腹痛がある
- 少し動いただけで、息切れや動悸がする
- 咳や痰が出て風邪気味である
- 胸が痛い

* 1つでも当てはまる場合、運動は中止してください

2 運動開始前の血圧・脈拍測定

- 最高血圧 180以上
- 最低血圧 100以上
- 脈拍 100以上
- 不整脈がある

測定できる方は
目安にしてください

* 1つでも当てはまる場合、
運動は中止してください

体操を続けてどうなりたいですか？

1 ありたい・なりたい自分を想像する

- 運動を継続的に行うためには、目標を持ち、自分がこうでありたい、こうなりたいという気持ちがとても重要です。（運動の動機付）
- まずは1年後、3年後の自分がどうありたいかを想像し、それに向かって具体的な目標を立てて一緒に参加する方々と共有しましょう。

2 目標の立て方

- 日々の生活でうまくいかないと感じたことを、目標とすることで達成した際には達成感を得ることができます。
- なりたい自分を想像し、こうありたいと強く思うことが目標実現に向けた近道です。
- 目標を段階的にすることで、より達成できる可能性が高まります。

<目標例> 趣味のゴルフを続けたい。

- ①足の筋力をつける ②飛距離を伸ばす
③スコアを伸ばす など



こんなことありませんか？

家族旅行に行けるように、
体力をつけんとあ



孫の成長を見たいから、
元気でおりたいわあ

★健康でありたいと思う理由は人それぞれです。その人に合った具体的な、“いきがい・やりがい・目的”が見えると、活動意欲につながります。

あなたの「できること」を、地域で活かしてみませんか？



これから「してみたいこと」にチャレンジしてみませんか？

と声をかけ、支え合いながら、継続して介護予防に取り組みましょう！

★“いきがい・やりがい・目的”を引き出すには、
【興味・関心チェックシート】の活用がオススメです！



興味・関心チェックシート（※一部抜粋）

*「している」「してみたい」「興味がある」の3つの視点で記入してみよう！
*聞き取りの際は“職歴・若いときの趣味・生活歴”を聞くと引き出しやすいです。

項 目	している	してみたい	興味がある	項 目	している	してみたい	興味がある
料理をつくる							
買い物							
家や庭の手入れ							
電車・バスでの外出							
ボランティア・地域活動							
畑仕事							

※空欄には、地域で取り組まれていることや身近な活動を記入してみましよう。

【参考】一般社団法人日本作業療法士協会「興味・関心チェックシート」



「やりたい！」と思うことを、仲間と一緒に
楽しんで、介護予防につなげよう！

ウォーミングアップ 6種類

①-① 両肩回し運動



- 両肘を曲げて、肘で円を描くようにゆっくりと大きく回します。
- 前方向、後ろ方向にそれぞれ5回回します。

①-② 腕伸ばし運動



- 一方の腕を伸ばし、もう一方の腕で引っ掛けるようにして、胸に付けるように、肩の裏側を伸ばします。
- 伸ばしたところで、ゆっくりと15秒間止めます。



②骨盤運動



- 腰を前後へと倒すように、動かします。
- 両手を腰にあて、3秒かけてゆっくりと『おへそ』を突き出すように骨盤を前へ倒します。
- その後、3秒かけてゆっくりとお腹をへこますようにして、腰を後ろに倒します。

③-① 太もも後面ストレッチ



- 膝をやや伸ばした状態で、体を前へとかがめます。
- 「つま先を曲げた状態」と「つま先を伸ばした状態」で行います。
- 伸ばしたまま、15秒止めます。

③-② 太もも前面ストレッチ



- 座った姿勢または立った姿勢で、一方の脚を後ろへ下げ、おへそを突き出すように伸ばしたまま、15秒止めます。
- 反対側も同様に行います
(左右各1回)。



④ふくらはぎストレッチ



- 椅子を持って、脚を後ろへ下げます。
- かかとが浮かないように、腰を前へ出し、15秒止めます。
- 反対側も同様に行います（左右各1回）。
- 座って行う場合、つま先にタオルをかけて引っ張ります。



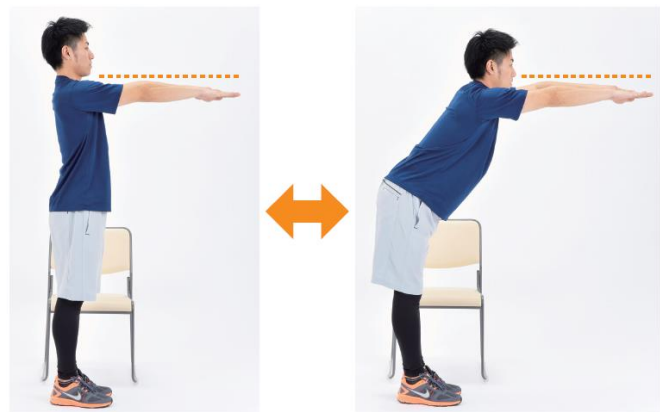
バランストレーニング2種類

⑤前後バランス運動（座って運動する方）



- 座った姿勢で、両腕が床面と水平になるように伸ばします。
- 足を床から少し浮かせた状態で、ゆっくりと前へ体を傾けます（両腕を床面と水平に）。
- 最大限伸ばした状態で5秒間止めゆっくりと戻します。

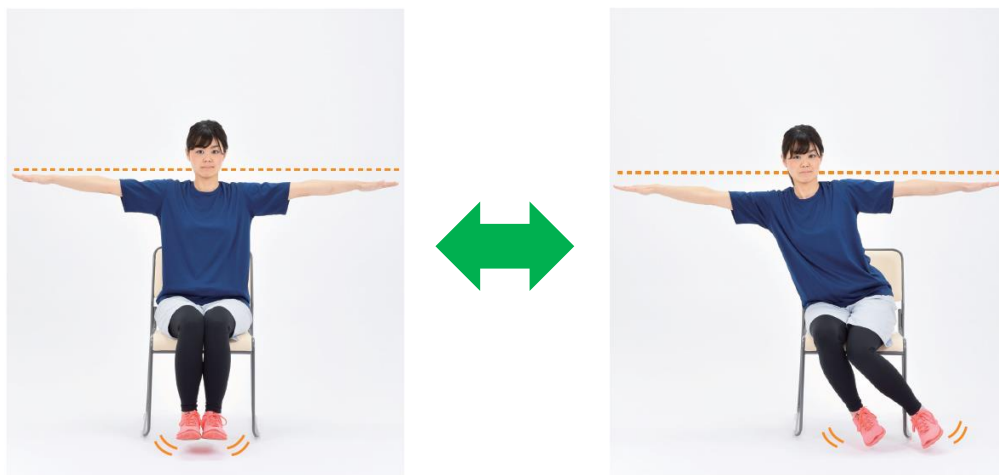
⑥前後バランス運動（立って運動する方）



- 立った姿勢で、両脚を靴一足分開き、両腕が床面と水平になるように伸ばします。
- ゆっくりと前へ体を傾け、足の裏にかかる体重を意識して下さい（両腕を床面と水平に）。
- 最大限伸ばした状態で5秒間止め、ゆっくりと戻します。

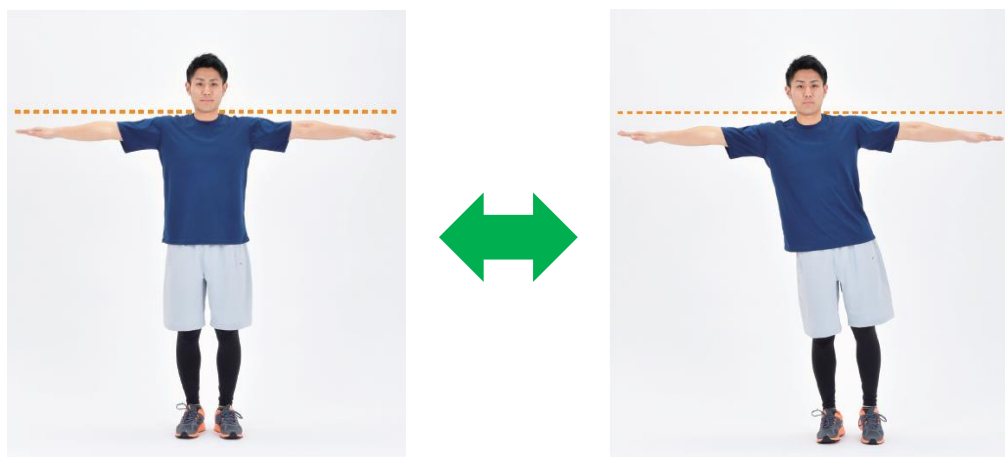


⑦左右バランス運動（座って運動する方）



- 座った姿勢で、両腕が床面と水平になるように開き、足を床から少し浮かせた状態で、ゆっくりと身体を傾けます。（両腕が床面と水平を保つように注意）
- 最大限傾けた状態で5秒間止め、ゆっくりと戻します。

⑧左右バランス運動（立って運動する方）

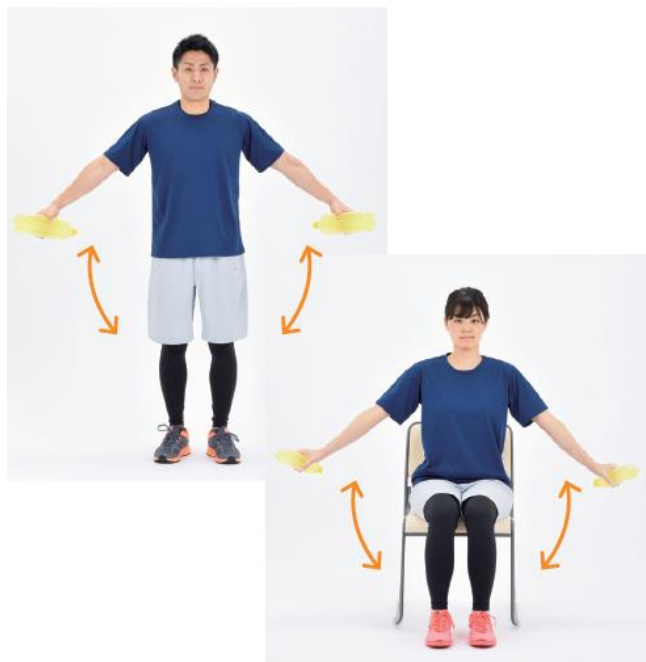


- 立った姿勢で、両腕が床面と水平になるように開きましょう。
- ゆっくりと左へと体を傾け、足の裏にかかっている体重を意識して下さい。（両腕が床面と水平を保つように注意）
- 最大限伸ばした状態で5秒間止め、ゆっくりと戻します。



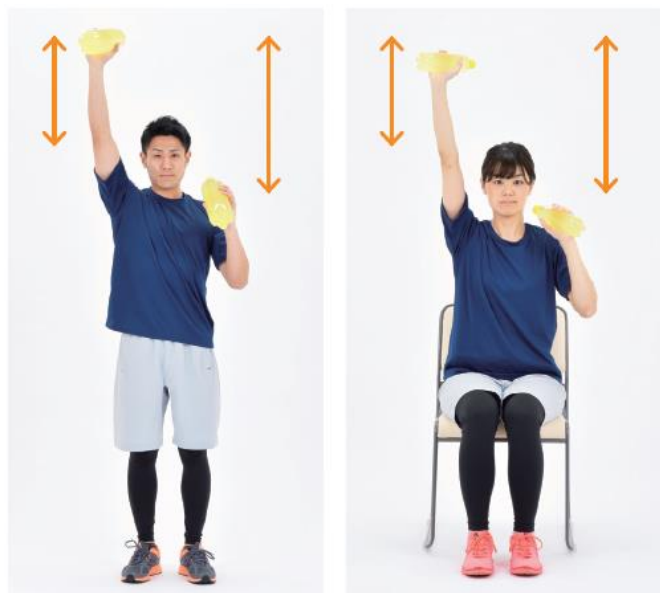
筋力アップトレーニング 14種類

⑨-①腕を横に開く運動



- 両手にペットボトルを持ち、肘を伸ばしたまま、横から広げるように上げます。
- 60度ぐらいまで上がれば、十分です。
- 3秒かけて上げ、3秒かけて下ろします。

⑨-②腕を上上げる運動



- 両手にペットボトルを持ち、左右交互に、天井に向かって、肘が完全に伸びきるまでしっかりと持ち上げます。
- 3秒かけて上げ、3秒かけて下ろします。



⑩-① 肘の曲げ伸ばし運動



- 両手にペットボトルを持ち、両方一緒に、肘の曲げ伸ばしを行います。
- 3秒かけて曲げ、3秒かけて伸ばします。

⑩-② 雑巾しぼり



- タオルは乾いたものでOKです。
- タオルを絞った状態から、逆方向に力を入れて絞ります。



⑪腹筋トレーニング



- 椅子に座った状態で、両手を胸の前で組んで、両脚を持ち上げます。
- ゆっくりと10秒数えて、下ろします。



⑫-① 太ももの筋トレ



- 椅子に座った状態で、膝をある程度、伸ばしたまま、脚全体の上げ下げを行います。
- 3秒かけてゆっくり上げ、3秒かけてゆっくり下ろします。

⑫-② 下半身の筋トレ



- 椅子に座った状態で、脚全体を動かしながら、つま先で文字を書きます。
- ひらがなを5文字くらいから始め、段階的に文字を増やしていきます。
- はじめに、左側から始め、続いて右側も行います。
- 「お・い・で・ま・せ」

⑬スクワット



- 3秒かけて立ち、3秒かけて座ります。
- 座る際には、お尻が座面につかないようなところで止め、また立ち上がります。

⑭片脚立ち（座って運動する方）



- 安全性確保のため、椅子の背もたれやテーブルに軽く手を添えた状態で行います。
- 目は開けたままにして、30秒間は我慢します。
- 反対側も同様に行います。（左右1セット）

⑰片脚立ち（立って運動する方）



- 目は開けたままの状態では上げた脚を前後左右に動かします。
- 安全性確保のために、椅子の背もたれやテーブルに軽く手を添えた状態で行います。
- 3秒かけて前へ上げ、3秒かけて後ろへ動かします。次に3秒かけて反時計回り、3秒かけて時計回りに動かします。



⑮ 膝伸ばし（座って運動する方）



- 座ったままで行う場合は、20秒間両膝を交互に伸ばしましょう。

⑮ 空気椅子（立って運動する方）



- 両手を胸の前で組みます。
- 椅子から立ち上がろうとして、お尻が座面から少し離れたところで、20秒間静止します。
- 足の指の上に、膝がくるように意識しましょう。



⑬スクワット（座って運動する方）



- 3秒かけて立ち上がり、3秒かけて座ります。
- 座る際には、お尻が座面につかないようなところで止め、また立ち上がります。

⑭踏み出し運動（立って運動する方）



- 立った姿勢で、両手を腰に当て、前に踏み出します。
- 脚をやや大股で前方に踏み出した状態から、踏み出した足へ「イチ・ニーサン」と3秒かけて体重をかけ、直立姿勢まで戻ります。

⑱つま先立ち（座って運動する方）



- 座って行う場合、真上に膝が上がるように意識します。
- 真上に膝が上がるように意識し、ゆっくり3秒かけて上げ、3秒かけて下ろします。

⑱つま先立ち（立って運動する方）



- 立って行う場合には、安全性確保のために、椅子の背もたれなどに軽く手を添えた状態で行います。
- 身体が真上へ上がるように意識します。

二重課題トレーニング

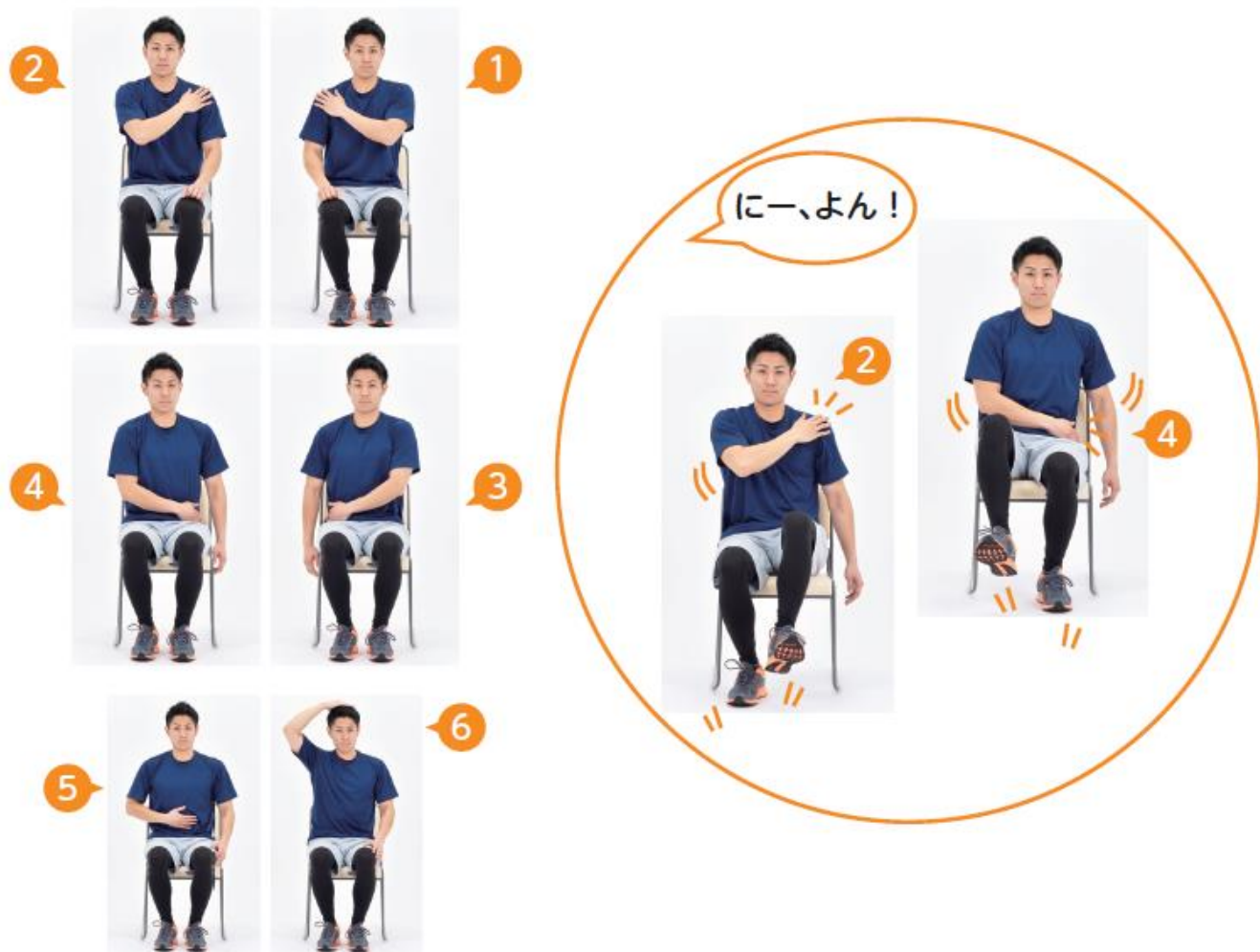
⑱ 足踏み&語想起運動



- 座った状態で、できるだけ早く足踏みを行います。
- 足が痛い方は、できるだけ早く手を振りましょう。
- その状態で、できるだけ早く、動物、野菜の名前、都道府県名、赤いもの、「か」から始まるコトバなどの語想起を行います。
- 時間は、5秒間とします。
- その他の課題の例としては、国名、川の名前、山の名前、青いもの、「○」から始まる言葉などがあげられます。



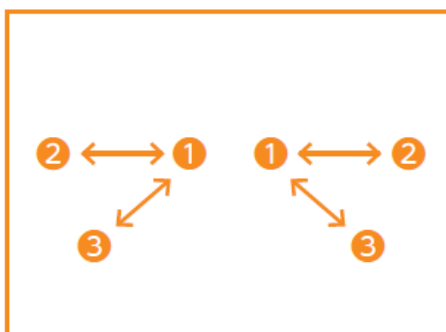
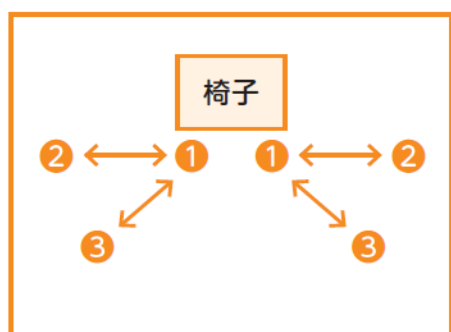
⑳ 足踏み&ボディタッチ運動



- 身体の部位に番号を振ります。
（例：右肩：①、左肩：②…）
- 座った状態または、立った状態で、一定のリズムで足踏みを行いながら、指示された番号をタッチします。（どちらの手でタッチしても構いません。）
- 指示は、「3 - 1」、「2 - 4」などの2つの数字とします。
- 間違えても構いませんので、止まらずに最後まで続けましょう。
- 時間は、90秒間とします。

持久カトレーニング 2種類

②①・②②ステップ運動



- 座った状態で、または立った状態で音楽に合わせて両腕をしっかりと振って、足踏みを行います。
- 時間は2分間とし30秒毎に足踏みの方法を変えます。
- 座った姿勢の場合にはその場①で足踏み
→左右へ動かす①・②→斜め前へ動かす①・③
→その場①で足踏みの順で動かします
- 立った姿勢の場合にはその場①で足踏み
→左右へ動かす①・②→斜め前へ動かす
①・③→その場①で膝を曲げながら
足踏みの順で動かします



認知症予防トレーニング①



1 認知症について

脳は私たちの活動をコントロールしている司令塔です。うまく働かなければ、精神活動も身体活動もスムーズに運ばなくなります。

認知症は様々な原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったために様々な障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態を指します。

通常の老化とは異なり「エピソード記憶、注意分割機能、計画力」が最初に低下すると言われています。

これらを意識して重点的にプログラムに取り組み、その機能を鍛えることが低下の予防の一つになると考えられています。

2 認知症予防プログラム

認知症予防プログラムでは、認知症になる前段階で低下するという脳機能（エピソード記憶、注意分割機能、計画力）に刺激を与えることで認知症の予防に努めようとするものです。

3 「エピソード記憶」を鍛えるプログラム

「1日前の1行日記」をつけましょう。書く習慣を身に着けることが最も大切です。無理にたくさん書こうとせず続けていきましょう。

記憶力を養うために・新聞・雑誌記事などの暗記を行いましょう。



4 「注意分割機能」を鍛えるプログラム

P2 1 ⑱足踏み&語想起運動 参照

この運動のように、手足の運動と語想起を組み合わせたものなど複数の課題を同時に実施します。過去の記憶と現在の情報を活性化させ、組み合わせることで、作業を行うための短期記憶「ワーキングメモリー」を鍛えることができます。

5 「計画力」を鍛えるプログラム

日々の生活の中で事前に計画を立て、実行に移すことで「計画力」などの「思考力」を十分に活用する必要があります。

6 まとめ

認知症予防には運動と考える力の、両方を鍛えることが効果的です。生活の中に上手に取り入れ、意識することで脳の活性化ができます。また楽しみながら他の方との交流もできると、一人でするよりたくさんの脳の機能を使うことになり、より活性化できます。いろいろなことに挑戦してみましょう。

<参考>

認知症の評価については様々な評価尺度が存在します。適切に、専門機関で評価を受け、現状を知ること大切です。

口腔(こうくう)・嚥下(えんげ)トレーニング

口の中の状態は、年齢とともに変化するため、定期的な歯科受診を行うなど、歯と口の管理が大切です。

①口腔(こうくう)清掃

- 口腔清掃の基本は毎日行う歯磨きです。
- 肺炎予防のためにも夕食後、寝る前までの間に歯磨きやうがいをしっかりしましょう。

②嚥下(えんげ)体操

(所要時間：10～15分)

体操の前に

椅子に腰を深くかけ、リラックスした状態で行いましょう。食前に準備体操として行うと効果的です。途中で疲れた場合は、無理をせず休憩をとるか、中止しましょう。

① 深呼吸 3回

② 首のストレッチ

- ゆっくり後ろを振り返る (左・右) 各2回
- 横に傾ける (左・右) 各2回
- 1周まわす (左・右) 各1回

③ 肩の上下運動 3回

ゆっくり肩を上げて、スッと力を抜いて下げる。

④ 咳払いの練習

- 息を強く吐く 2回
大きく息を吸い込んだ後、声を出さずに、一気に強く“ハッ”と息を出す。
- 咳払い 2回
強く咳をする。



⑤ 口の運動

- 口の開け閉め 3回
「アー」と大きく口を開けた後、「ンー」と口を閉じる。
- 口の突き出しと横引き 3回
「ウー」と唇をすぼめた後、「イー」と唇を横に引く。

⑥ 頬の運動 3回

頬が張るようにしっかりと膨らませた後、
頬を吸うように口をすぼませる

⑦ 飲み込みの練習 2回



深呼吸するように
ゆっくり息を吸い、
息を止めてゴクン
と唾を飲み込む
その後ゆっくり息
を吐く。

⑧ 舌の運動

- 舌の突き出しと引き 3回
口を大きく開け、舌を前に出し、引く。
- 舌の上下 3回
口を大きく開け、上の唇をなめた後、下に伸ばす。
- 舌の左右 3回
口を大きく開け、唇の両端を舌の先で交互に触る。

⑨ 発声の練習

「パピパ・タタタ・カカカ・ラララ・

パタカラ・パタカラ・パタカラ」と言う

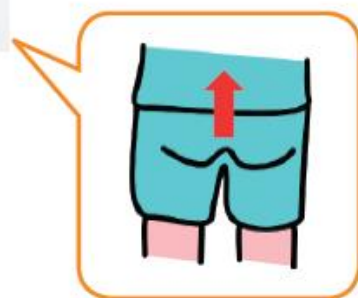
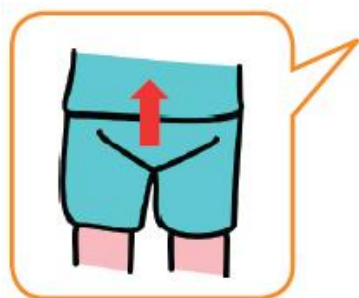
- 大きな声で 3回
- できるだけ速く 3回

⑩ 深呼吸 3回

失禁予防トレーニング



骨盤底筋運動



- 肛門と膣（またはペニス）の筋肉を「おならを我慢する」、「おしっこを止める」イメージで3秒間引き締め、5秒間力を抜いてリラックスします。
- この動作を繰り返して行います。
- お腹の中に尿道・膣・肛門が引き上げられる感覚があれば、骨盤底筋が収縮できています。



問合せ先

一般社団法人山口県理学療法士会

TEL : 083-941-6900

発行

山口県健康福祉部長寿社会課

発行年月

平成30年8月