

# 生活筋力向上 ゆっくりプログラム

## 介護予防体操

元気になる鍵は

・・・ずばい筋肉です!!

このプログラムでは、膝や股関節の動きを良くするとともに、姿勢を若返らせ、歩行速度を早めます。そして、転びにくい元気な身体を作り上げます。

筋肉を元気アップさせるには、運動→栄養→休養のサイクルを長期的に継続していく事が重要です。しっかり筋トレをしたら、しっかり食べて（肉や魚、卵や大豆などのたんぱく質）、良い睡眠を取る必要があります。

週に2～3回の筋トレで元気になりましょう！

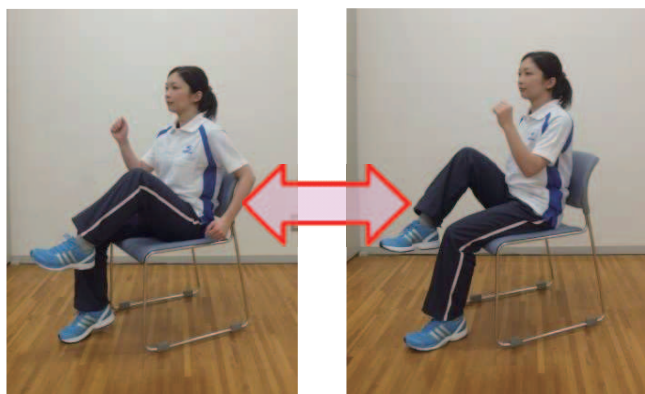
### 注意点

- ① 具合の悪い日や関節や筋肉が痛い場合にはお休みしましょう
- ② 正しいフォームで、部位を意識して実施しましょう
- ③ 呼吸を意識して、力を入れるタイミングで  
息を吐くようにしましょう

各種目10回行ったら、別紙の記録チェック表に  
色を塗っていきましょう!

# スローもも上げ：元気良く足踏み！30回ももを上げよう！

## ステップ1：座りながら



## ステップ2：立ちながら



準備体操 ステップ1もしくはステップ2お好みを選んで元気良く。

- 1 肩幅に足を広げてイスに浅く座る。
- 2 膝を上げるように足踏みをする。

- 1 胸を張り、背筋を伸ばし大きく手を振る。
- 2 太ももは地面と平行になるまで上げる。

1

## 舟漕ぎ

### 10回に挑戦



4カウント（秒）で肘を後ろへ引き  
4カウント（秒）で背中を丸める。

- 1 イスに座り肩甲骨を寄せるように肘を引いて胸を張る。
- 2 背中を丸めながら両腕を前に伸ばす。

余裕があれば、1セット終わった後にスローもも上げを10回行ってみましょう！

### 部位

- 背中
- 肩甲骨周辺

### 効果

- 首、背中凝り解消
- 背中の引き締め

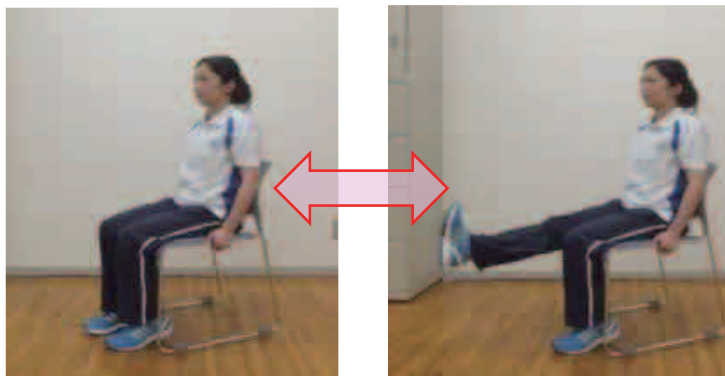
### 注意点

- 背骨を動かす意識
- 手はしっかり握る・開く  
繰り返しながら行う

## 2

## 膝伸ばし（左右）

左右それぞれ10回に挑戦



4カウント（秒）で膝を伸ばし、  
4カウント（秒）で下ろす。

- 1 イスに深く座り、ゆっくり膝を伸ばす。
- 2 太ももの筋肉を意識して足首(つま先)を手前に曲げた後、足を下ろす。

余裕があれば、1セット終わった後にスローもも上げを10回行ってみましょう！

部 位

- 太もも
- すね

効 果

- 太もも筋力アップ
- 膝の安定性改善

注意点

- つま先を真上に向ける
- 痛みのない範囲で行う

## 3

## つま先・かかと上げ 《16カウント》

10回に挑戦



4カウント（秒）でつま先を上げて、  
4カウント（秒）で下ろす。  
4カウント（秒）でかかとを上げて、  
4カウント（秒）で下ろす。

- 1 イスに深く座り、肩幅に足を広げる。
- 2 すねとふくらはぎの筋肉を意識しながら、つま先とかかとを交互に上げて下げる。

余裕があれば、1セット終わった後にスローもも上げを10回行ってみましょう！

部 位

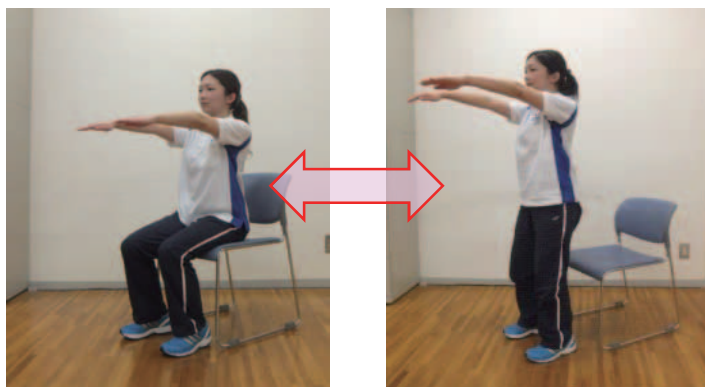
- すね
- ふくらはぎ

効 果

- 血行促進・むくみ解消
- 転倒予防

注意点

- 出来る限り大きく動かす
- つま先・かかとを上げたところで止める（キープ）



4カウント（秒）で立ち上がり、  
4カウント（秒）で座る。

- 1 足を肩幅よりやや広く開いてイスに座る。
- 2 太ももの筋肉を意識しながら、  
ゆっくりと立ちあがる。

余裕があれば、1セット終わった後にスローもも上げを10回行ってみましょう！

## 部 位

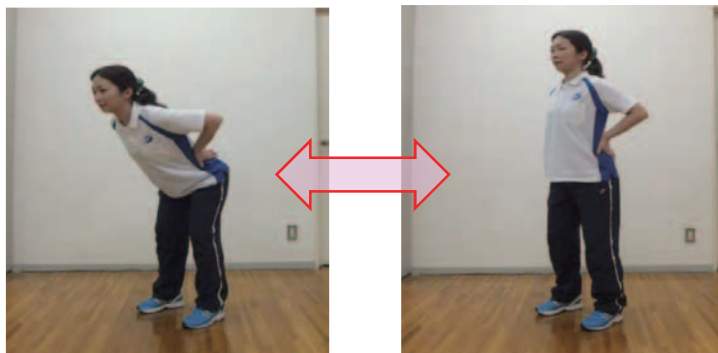
- 太もも
- お尻・背中

## 効 果

- 足腰の筋力アップ
- 転倒予防

## 注意点

- 座った時に力を抜かない
- 痛みのある時は足の幅を広げて無理なく行う



4カウント（秒）で上体を倒し、  
4カウント（秒）で起こす。

- 1 足を肩幅に開いて立ち、胸を張りながら  
お尻を突き出すように上体を倒す。
- 2 背中を丸めないように上体を起こす。

余裕があれば、1セット終わった後にスローもも上げを10回行ってみましょう！

## 部 位

- お尻
- 背中

## 効 果

- 足腰の筋力アップ
- 腰痛予防改善

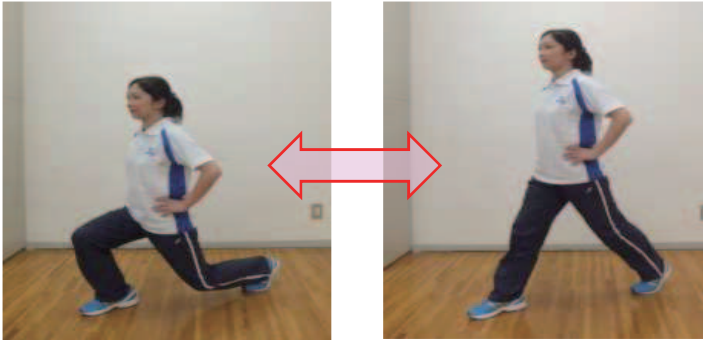
## 注意点

- 膝が伸びきらないように
- 顔の向きは自然な方向を  
向きながら行う

## 6

## 沈み込み（左右）

左右それぞれ10回に挑戦



4カウント（秒）で沈み、  
4カウント（秒）で立ち上がる。

- 1 足を前後に開いて、膝を曲げて腰を落とす。
- 2 膝が伸びきる手前まで立ち上がる。  
（交互ではなく片側ずつおこなう）

余裕があれば、1セット終わった後にスローもも上げを10回行ってみましょう！

部 位

- 太もも
- お尻

効 果

- 太ももの筋力アップ
- バランス能力アップ

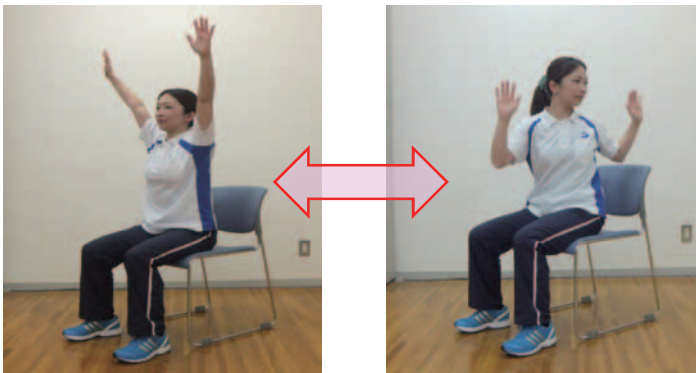
注意点

- 膝がつま先より前に出ない
- つま先と膝は同じ方向
- 上体は真っ直ぐな姿勢

## 7

## ばんざい捻り

《16カウント》 10回に挑戦



4カウント（秒）で腕を上げて、  
4カウント（秒）で腕を下げる。  
4カウント（秒）で身体を捻り、  
4カウント（秒）で元に戻す。

- 1 両手を大きく上に伸ばし、肩甲骨を寄せる  
ように肘を引いて胸を張る。
- 2 身体を横へ大きく捻り、ゆっくりと戻す。

余裕があれば、1セット終わった後にスローもも上げを10回行ってみましょう！

部 位

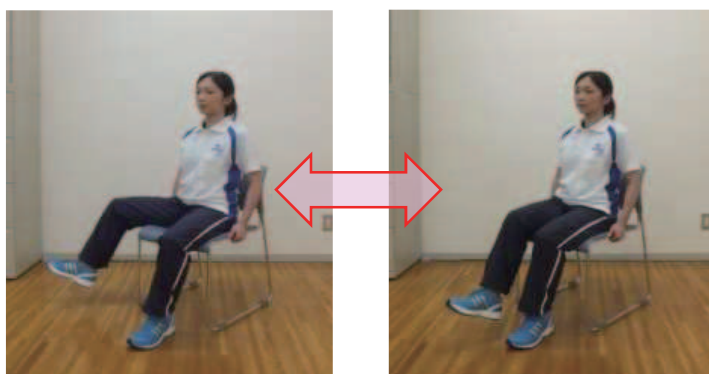
- 肩・腕
- 背中・脇腹

効 果

- 肩の痛み改善
- 背中・脇腹の引き締め

注意点

- 肩甲骨から動かす意識
- 呼吸をしっかりと行う



4カウント(秒)で片足を開き、  
4カウント(秒)で閉じる。

- 1 つま先・膝を外へ向けるように  
足を上げて外側へ開く。
- 2 足を揃える位置まで膝を閉じる。

余裕があれば、1セット終わった後にスローもも上げを10回行ってみましょう！

## 部 位

- 太もも
- お腹・お尻

## 効 果

- バランス能力アップ
- お腹の引き締め

## 注 意 点

- つま先と膝が同じ方向
- 閉じた時に足を下ろさない  
きつい時は無理をしない

各種目10回行ったら、別紙の記録チェック表の  
○に色を塗ってみましょう！

| 「介護予防体操」チェック表 |    |    | 10回行うごとに○を塗りましょう！ (いろんな色で塗りましょう) |           |           |           |
|---------------|----|----|----------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| 種目            | 番号 | 日付 | 1 週目                             | 2 週目      | 3 週目      | 4 週目      |
|               |    |    | 月 日 ~ 月 日                        | 月 日 ~ 月 日 | 月 日 ~ 月 日 | 月 日 ~ 月 日 |
| 舟漕ぎ           | ①  |    |                                  |           |           |           |
| 膝伸ばし          | ②  |    |                                  |           |           |           |
| かかと上げ         | ③  |    |                                  |           |           |           |
| 座り立ち          | ④  |    |                                  |           |           |           |