

サポーター育成教室

サポーターさんの手引き

高知市高齢者支援課

目 次

- サポーターさんにご協力いただきたいこと 1
- 地域でのサポーターさんの役割とは 2
- 体力測定（身体機能評価） 3
- いきいき百歳体操をはじめめる前に 15
 - 1. 運動をするとどんな効果があるのか
 - 2. どんな運動が良いの？
 - 3. 週にどれくらい運動すればいいの？
 - 4. 運動を行う際に注意することは？
- 脱水について 18
- いきいき百歳体操 19
 - ※スペシャル版では全種目，簡易版では下線の種目を行います
 - 1. 準備体操 20
 - (1) 深呼吸 (簡易版)
 - (2) 肩と脇腹伸ばし (簡易版)
 - (3) 体ねじり
 - (4) 首の運動
 - (5) 足踏み (簡易版)
 - (6) 股関節の運動 (簡易版)
 - (7) 膝伸ばし運動
 - (8) 深呼吸
 - 2. 筋力運動 25
 - (1) 腕を前に上げる運動 (簡易版)
 - (2) 腕を横に上げる運動 (簡易版)
 - (3) 腕の曲げ伸ばし運動
 - (4) 椅子からの立ち上がり (簡易版)
 - (5) 膝を伸ばす運動 (簡易版)
 - (6) 脚の後ろ上げ運動
 - (7) 脚の横上げ運動 (簡易版)
 - 3. 整理体操 33
 - (1) 肩の運動
 - (2) 手首・腕のストレッチ (簡易版)
 - (3) 太ももの裏のストレッチ (簡易版)
 - (3) //
 - (4) ふくらはぎのストレッチ
 - (5) 首の運動 (簡易版)
- 記録について 38

《サポーターさんにご協力いただきたいこと》

1：体操に参加している対象者の方が継続して参加したいと思えるような**雰囲気づくり**

(いきいき百歳体操に大切なこと)

- ・声かけ
- ・やさしさ
- ・楽しさ
- ・励まし
- ・褒める
- ・笑う
- ・認める
- ・スキンシップ
- 等

2：運動中に一緒に**回数を数える**

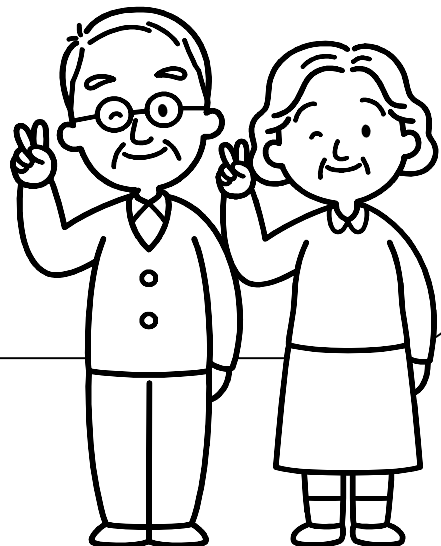
- ・運動中に息を止めると血圧が上がりますので、息を止めている方がいらっ
しゃいましたら、息を止めないように声かけをし、『1・2・3・4』と
声に出して数を数えながら体操するように伝えてください。

3：一人**で運動を行う事が難しい方のお手伝い**

- ・転倒しないよう椅子を押さえたり、見守りをお願いします。
- ・重りのつけはずしの介助
- ・重りの本数や、運動を行った後運動が「楽」「ちょうど」「きつい」などの感想を聞いて頂き、記録用紙への記入のお手伝いをお願いします。

4：健康状態の確認

5：水分補給のお手伝い



地域でのサポーターさんの役割とは

1. 皆さんの住む地域に^{きょじゃく}**虚弱な高齢者**はいませんか？

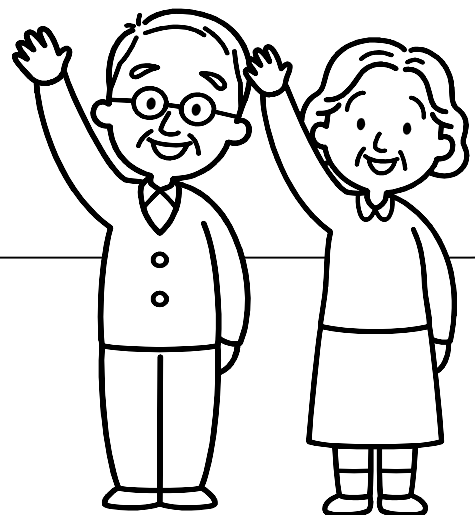
サポーターさんは「いきいき百歳体操」の効果・目的を理解した地域の広報係です。ぜひ自分の住む地域の高齢者に**体操の効果・開催場所を教えてください。**

2. 皆さんの住む地域に**“閉じこもり高齢者”**はいませんか？

高齢になってくると体力・気力が低下し、外出することがおっくうとなって**家に閉じこもってしまう**高齢者がいます。そのままにしていると徐々に**体は弱ってきます**。そんな高齢者を見かけたら「いきいき百歳体操」へ**誘い出してあげてください。**

3. 皆さんの住む地域には**高齢者が集まれる場所**がありませんか？

現在「いきいき百歳体操」は**高知市内全域**に拡大しつつあります。しかし、高知市内の高齢者が元気になるためには**更なる拡大が必要**です。皆さんの住む地域の高齢者のために「いきいき百歳体操」に**取り組める方は、高齢者支援課までご相談ください。**



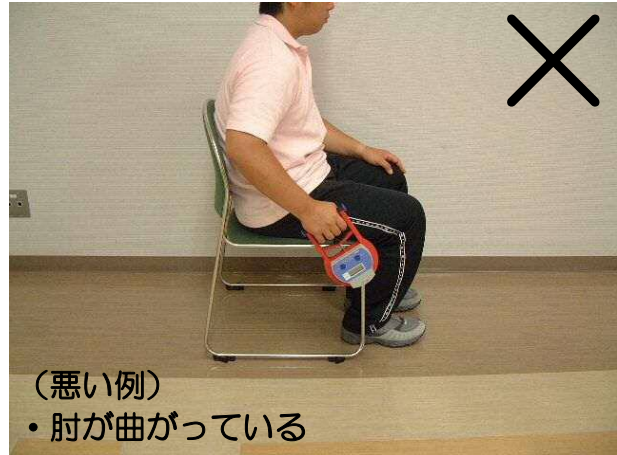
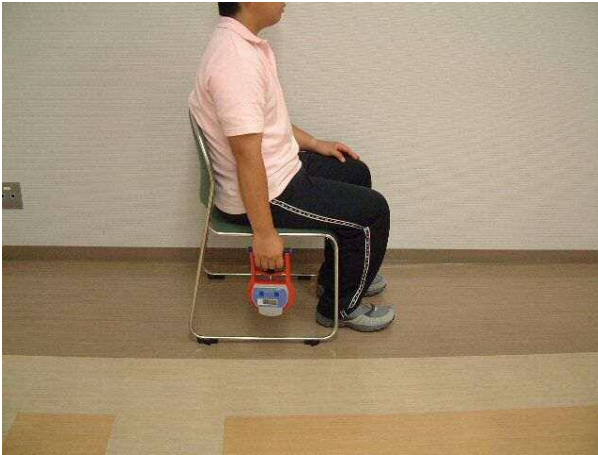
体力測定 (身体機能評価)

体力測定（身体機能評価）

（１）握力測定 ※測定姿勢は座位，立位どちらでも良い

⇒ 握力計を使用し，握力を測定します

用意するもの：握力計，椅子



（悪い例）
・肘が曲がっている

- ・握力計を握りやすい状態に合わせる
- ・肘を伸ばし，握力計を力いっぱい握る
- ・腕は体につけないように注意する
- ・安全の為，息は止めずに吐きながら測定する
- ・左右交互に2回ずつ測定して記録し，良い結果を○で囲む

（２）開眼片足立ち

⇒ 両手を腰に当て，片足を床から離していられる時間を測定します

用意するもの：ストップウォッチ



（悪い例）
・足を重ねないこと

次のいずれかの状態が発生するまでの時間を測定します

①支持脚の位置がずれたとき ②腰に当てた手が離れる

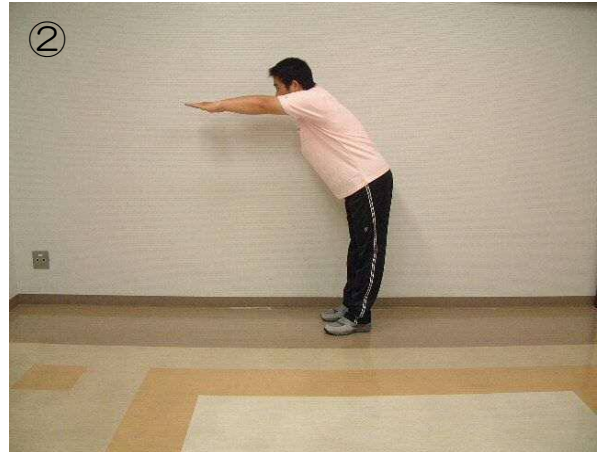
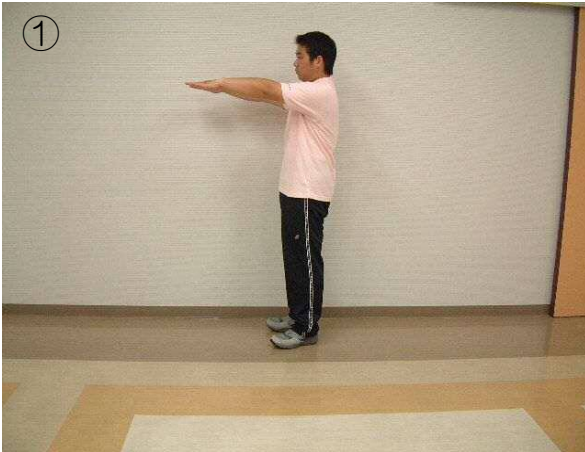
③支持脚以外の体の一部が床に触れる

- ・足は前方，後方，どちらに上げてても可。支持脚は右か左かを記録しておく
- ・説明は「目を開けたまま，この状態をできるだけ長く保ってください」に統一する
- ・計測者は参加者の傍らに立ち，安全を確保する
- ・2回測定して記録し，良い結果を○で囲む

(3) ファンクショナルリーチ

⇒ 立位姿勢から前方に最大限手を伸ばし、バランスを崩し倒れることなく元の姿勢に戻れる範囲を測定する

用意するもの：付箋，メジャー



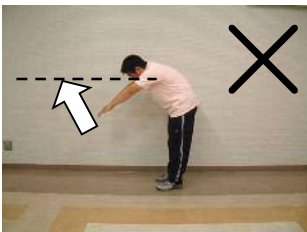
- 両腕を肩の高さまで上げてみて、上げやすい方の腕を壁側に向けて横向きに立つ
- 両足を開いて安定した立位をとる
- 両腕を肩の高さまで上げて、測定しない側の腕をおろす
- 上げた腕の中指の位置で、壁に貼った用紙に付箋を貼り付ける
- 上げた腕の高さは一定に保ったまま、できるだけ手を前方に伸ばし最長地点で付箋を貼り、計測する。この際爪先立ちになっても可とする（体をねじらないようにする）
- その後開始姿勢に戻らせ1 施行とする



(悪い例)

測定時、以下の場合は再計測とする

- ① 壁または反対に寄りかかった場合
- ② 足を前に踏み出した場合（左上の図）
- ③ 上半身が元の状態に戻らなかった場合
- ④ 腰より下に向かった場合（左下の図）
- ⑤ 斜め前に倒れた場合

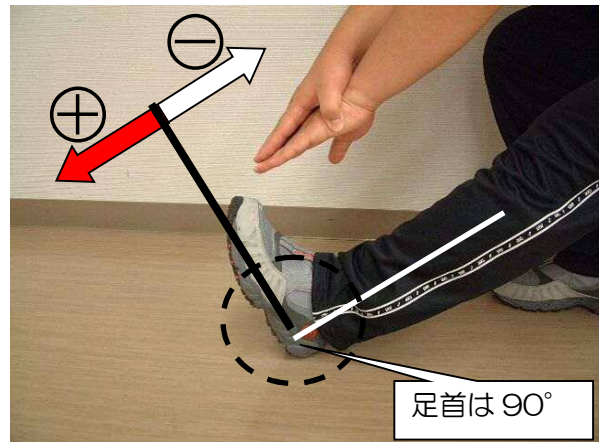


2回測定して記録し、良い結果に○をつける

(4) 座位体前屈

⇒ 椅子に座った状態で、両手を爪先まで伸ばすように体を前屈する。爪先と指先との距離を測定する

用意するもの：50cm 定規，椅子



- ・参加者は椅子の端に座り、片方の膝はできるだけまっすぐに伸ばし、足首を直角に曲げた状態で踵を地面に着ける。他方の膝は曲げ、脚をしっかりと地面に着ける
- ・両手の中指を重ね合わせて前方に伸ばす。もし膝が曲がりだしたら膝がまっすぐの状態にできるところまで上体を戻す
- ・測定は靴の爪先から中指の先までの距離を測る。爪先まで届かない場合はマイナス、超えた場合はプラスとして記録する
- ・参加者は左右両側について練習を行い、スコアの良い方を利き足として選ぶ
- ・2回測定して記録し、良い結果に○をつける

(安全確保のポイント)

- ① 椅子が後ろに滑らない様に壁の前に設置
- ② 上体を前に倒してゆくとき、息を吐きながらゆっくり行う
- ③ ハリが出る範囲までなら曲げてよいが、痛みを感じるまでは曲げない
- ④ 重度の骨粗鬆症の人や前に上体を倒すことで痛みを起こす人には行わない



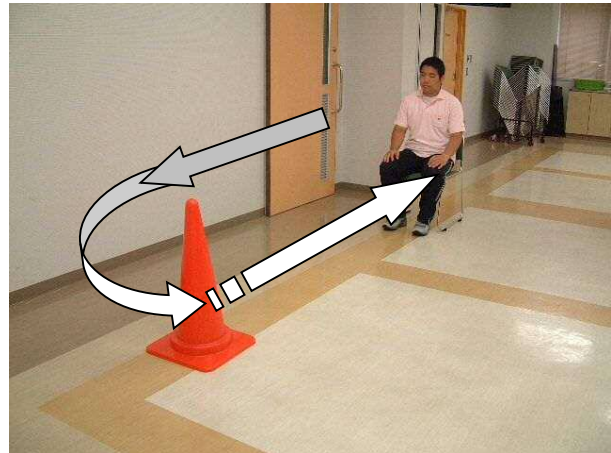
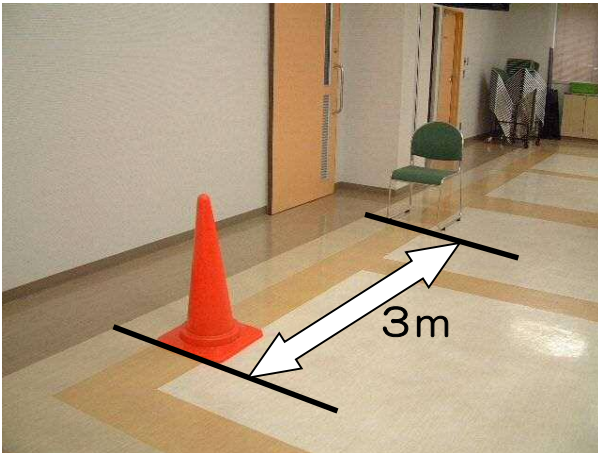
※計測の際の基点について

⇒ 靴の爪先部分で、靴の中の足裏とインソールが接している面をゼロとする（左図白線部分）。

(5) Timed Up & Go

⇒ 椅子から立ち上がり、3メートル先の目印を折り返し、再び椅子に座るまでの時間を計測する

用意するもの：ストップウォッチ、コーン、椅子、ビデオカメラ

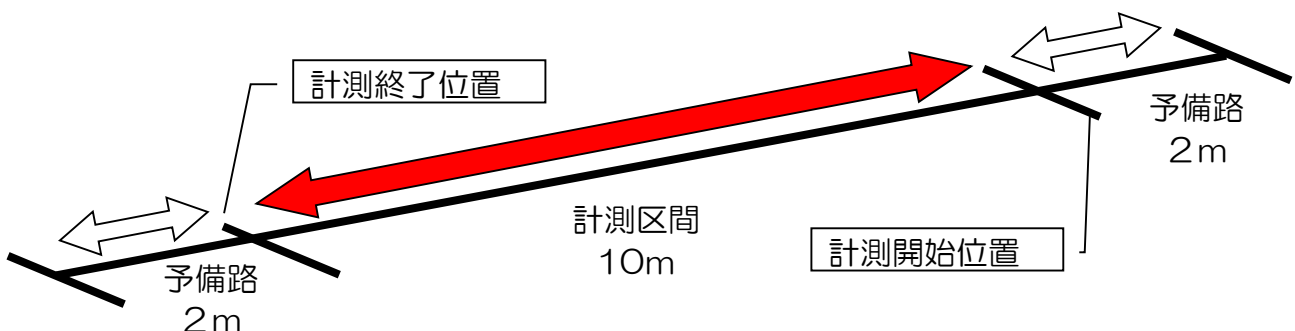


- スタート肢位はお尻を完全に椅子に着け、両手は膝の上に置いた姿勢とする
- 計測者の掛け声に従い参加者にとって快適かつ安全な速さで一連の動作を行う
- 説明は「いつも歩いている速さで回って下さい」に統一する
- 「ハイ！」と言った時点から、お尻が椅子に触れるまでの時間（小数点第1位まで）を測定する
- 回り方は対象者の自由とする。行う前に計測者が見本を見せてから測定する。
- 2回測定して記録し、良い結果に○をつける
- 初回と最終評価の様子をビデオ映像で記録しておくこと、運動効果の比較が容易に行えます

(6) 10m歩行スピード ※距離がとれなければ5m

⇒ 2mの予備路のあと10m歩行するスピードを計測する

用意するもの：ストップウォッチ、ビニールテープ、ビデオカメラ

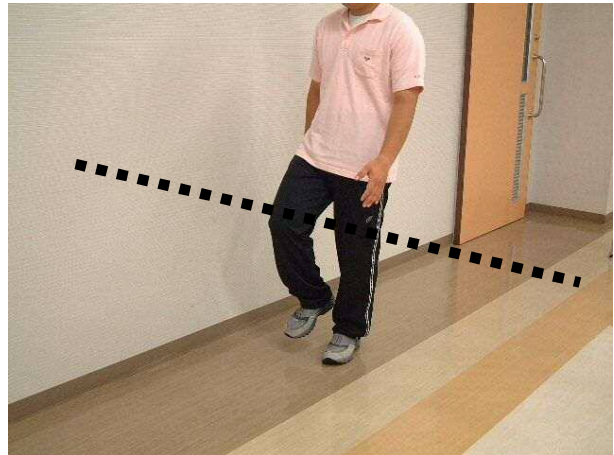
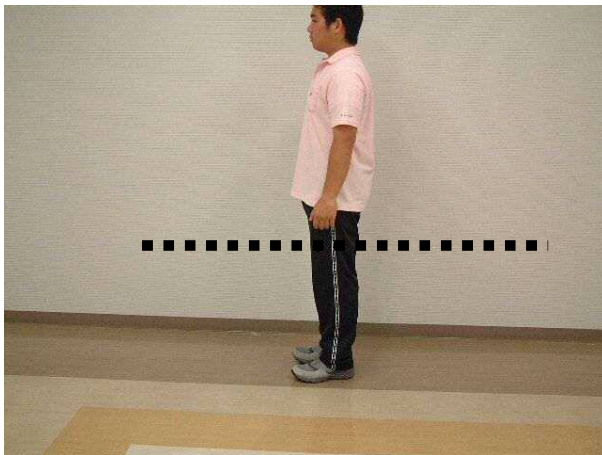


- 計測は、左右どちらかの脚が計測開始位置を通過してから、10m先の計測終了位置をどちらかの脚が通過するまでの時間（小数点第1位まで）を計測する
- 説明は「できるだけ早いスピードで歩いて下さい」に統一する
- 計測者は参加者の不意の転倒に備えてサポートできるように動く。着席の際に椅子の安定のため後ろで支える
- 2回測定して記録し、良い結果に○をつける
- 初回と最終評価の様子をビデオ映像で記録しておくこと、運動効果の比較が容易に行えます

(7) 2分間足踏み

⇒ その場で足踏みを行い、2分間でできるだけ回数を測定する

用意するもの：ストップウォッチ、ビニールカラーテープ



- 各参加者のもも上げの最低の高さを設定（膝の皿と骨盤（上前腸骨棘）の中間位置）し、テープなどで壁などに印を付ける
- 計測者の「ハイ」という合図で足踏みを開始する（走らない）2分間でできるだけ回数を行う。両膝が印を超えた時だけカウントするが、実際は壁に近い側の膝（右）が印（写真点線部分）を越えた場合に数える
- 参加者が最低の高さまで膝を上げられない場合、ペースを落とすように調整するか、上げられるようになるまで休ませる。その時、時間は止めない
- 参加者が足踏みを2分間で完全に完了（右、左で1回）した回数を数える
- テストは1回のみ。前日の練習は可
- バランスに問題のある参加者は壁や椅子の傍で行う
- テスト終了後、ゆっくりとしたペースでクールダウンを数分行う
- 参加者が基準の高さまで膝を上げられない場合や片方しか上げられない場合、その旨を記入してテストを行う
- 参加者のバランスが不安定な場合、椅子などにつかまってもよいが記録しておく

(8) 30 秒椅子立ち上がりテスト (CS-30 テスト)

⇒ 30 秒間椅子から立ちしゃがみを行った回数を測定する

用意するもの：ストップウォッチ，椅子



【準備】 ストップウォッチ，昇降運動用踏み台（高さ 40cm）あるいは肘掛けと背もたれのない頑丈な椅子

【方法】 (1) 踵の低い靴か素足で行う
(2) 椅子の中央部より少し前に座り，背筋（背中）を伸ばす
(3) 両脚は肩幅程度に広げ，膝の間を握りこぶしひとつ分くらい開ける
(4) 膝関節は 90 度からわずかに屈曲させ，足裏を床につける
(5) 両手を胸の前で組む
(6) 30 秒間できるだけ多く繰り返す

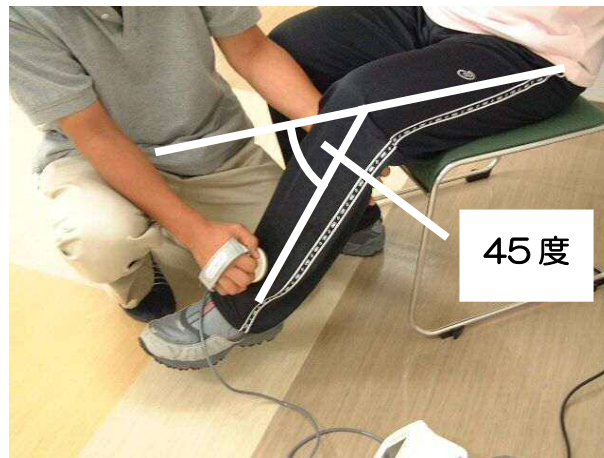
【記録】 (1) 30 秒間で椅子から立ち上がった回数を補助者が記録する。立ち上がり途中で 30 秒に達した場合は 1 回の測定値とする
(2) 実施は 1 回とする

【注意】 (1) 膝関節に違和感が生じた場合はテストを直ぐに中止させる
(2) 5～10 回練習させるとよい
(3) 立ち上がったときの姿勢は，両膝が完全に伸展し，背筋が真っすぐに伸ばされていることを確認する。もし，完全に立ち上がっていない場合は，回数からその回数を減じる
(4) 壁を背にして実施するときは，座ったときや立ち上がったときに壁に頭をぶつけることがあるので，補助者は注意する

(9) 膝伸展筋力 ※測定可能な場合のみ

⇒ 測定装置を使用して膝伸展筋力を測定する

用意するもの：筋力測定装置、椅子



- 測定は座位にて、椅子に腰を深く掛ける
- 両上肢は胸の前で組んでおく
- 膝関節は 45 度屈曲位をスタート位置とし、測定装置のパットを足関節の上に当てる
- 計測者はその位置から関節が動かないように抵抗する
- 左右交互に 2 回測定し良い方を記録する
- 息は止めずに吐きながら測定する

いきいき百歳体操

○いきいき百歳体操をはじめの前に

1・運動をするとどんな効果があるのか？

運動をすることは体に良いということは、皆さんご存知と思います。しかし、高齢な方の中には、「この年齢で運動しても効果はない」、「疲れるだけで更に弱ってしまう」と言われる方も少なくありません。でも実際にはそのような事はなく、無理な運動をせず、自分の行える範囲で運動を行っていくことで、年齢に関係なく運動の効果を得られる事がわかってきています。その効果は運動能力の向上以外にも、基礎代謝の向上、体重・血糖値の安定化、^{こつしょうしょう}骨粗鬆症予防といった効果が期待でき、また運動を行うことにより病気や障害の予防にもつながります。

いきいき百歳体操の効果について

67歳から96歳までの20名の高齢者の方が週2回の運動を3か月間行った結果、以下のような効果が認められました。

○ 効果1：筋力

膝を伸ばす筋力（右）の平均値が

6.8 kgから 16.1 kgに増加（+9.3 kg）しました！

○ 効果2：1mを1秒以下で歩ける（横断歩道を青信号の間に渡りきれぬ）

人が 6名から 12名に増加（+6名）しました！

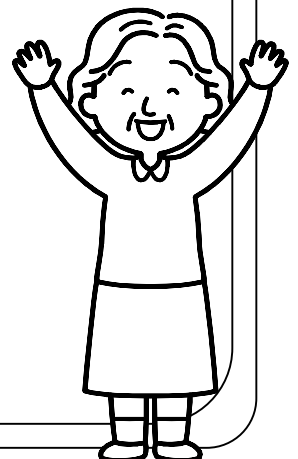
○ 効果3：自覚的健康感の変化

自覚的健康感が『良い』、『まあ良い』と言われる方が

6名から 13名に増加（+7名）しました！

○ 効果4：少し重い物を比較的楽に運べるという方が

2名から 10名に増加（+8名）しました！



2・どんな運動が良いの？

① 持久力運動

持久力運動は心臓、肺などの呼吸循環器系の機能を改善します。持久力運動を行うことにより、老化にともなう病気や障害を防いだり進行を遅らせたりすることができます。死亡率や入院率を下げるすることができます。

② 筋力運動

筋力運動は、筋力が強くなるだけでなく、筋肉の量も増えます。筋力が強くなることで身の回りのことが自分でできるようになり、自立性が高まります。筋力運動は基礎代謝の向上、体重や血糖値を安定化させる働きがあります。他にも骨粗鬆症^{こつそしょうしょう}予防の効果も期待できます。

③ バランス運動

バランス運動は、転倒を防ぐ手助けになります。転倒によって多くの高齢者が骨折^{たいたいこつけいぶ}(大腿骨頸部骨折等)などのけがをし、身の回りの自分でできていたことができなくなってしまいます。バランス運動は下肢の筋力を増やし、バランス能力を高めます。

④ ストレッチ（柔軟性運動）

ストレッチングにより、筋肉などの組織が伸ばされて、からだの柔軟性が保たれる効果があると考えられています。柔軟性が保たれることで、自立性の向上や転倒予防にもつながります。

3・週にどれくらい運動をすればいいの？

① 頻 度：週2回程度の運動

② 運動量：1セット10回程度の運動を

1セットもしくは2セット

③ 負 荷：最大筋力の60～70%の負荷

4・運動を行う際に注意することは？

◎ 運動に誘う時に気をつけること

- ・膝、腰等の**関節に痛み**がある。**手術**をした事がある。**体調不良**の人

⇒ 医師の診察を受けたうえで、**運動の許可**をもらってから参加するように説明してください

- ・医師から**運動を禁止**されている人

⇒ 運動に**参加することはできません**。医師から**運動の許可**が出てから参加するように説明してください

◎ 当日の注意点

- ・体に**だるさ**を感じる

⇒ 運動を**控える**か、**無理のない範囲**で運動を行うよう説明してください

- ・膝、腰の**関節に痛み**がある

⇒ 運動を**控える**か、**痛みの出ない範囲**で運動を行うよう説明してください



脱水について

◎なぜ、高齢になると**水分**をしっかり取ったほうが良いのか？

- ・ **筋肉**が少ない = **体内の水分**が少ない
- ・ **腎機能**が低い = **老廃物**（体の中のいらぬ物）を捨てづらい
- ・ **感覚機能**の低下 = **喉の渇き**を感じにくい

◎脱水症の症状

【はじめのサイン】

- ・ **元気**がない
- ・ **発熱**（37℃前後）
- ・ **尿量**の減少

【更に進行すると】

- ・ **皮膚の乾燥**
- ・ **うつらうつら**とする



◎脱水症の**チェック**方法

- ・ **脇の下**を触ってみよう！

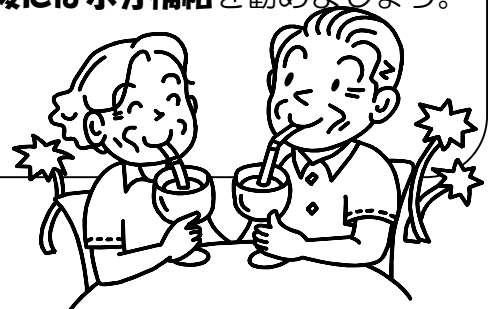
脇の下が**ツルツル**っとすべった感じになっている時は皮膚が乾燥している証拠。水分が足りていれば、湿り気があるので、ちょっとひっかかるような感じがします。

◎ **1日 1. 500ml** を目安に水分摂取を心がけましょ

- ・ 人間は1日に尿や便、汗等から **2. 400~2. 800ml** の水分が失われますので食事等を除いても **1. 500ml** の水分摂取が必要です。

◎ 体操の前後には**水分補給**をしましょう

- ・ 体を動かすと体内の水分が失われます。**体操の前後には水分補給**を勧めましょう。



○いきいき百歳体操

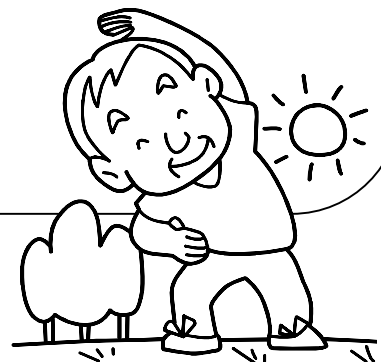
- ① 準備体操（7種類）…各動作を1～8の掛け声に合わせて、各々2回行います
- ② 筋力運動（7種類）…各動作を1～8の掛け声に合わせて、各々10回行います
（※種目によっては20回まで数を増やしていきます）
- ③ 整理体操（5種類）…各動作を15秒間維持します。各々1回行います

運動時に注意すること

- ※ 競争ではないので自分に無理のないように行ってください
- ※ 重りを落として怪我をしないよう注意してください
- ※ 体調が優れないときは、すぐにスタッフに声をかけてください
- ※ 運動の速さをしっかりコントロールする

運動の速さが速いと惰性がついて怪我をする可能性が高くなります。また運動の効果も少なくなります。

- ※ 筋力運動中に呼吸を止めると血圧の急激な上昇を招くおそれがある為、運動中は息を止めないでください（『1, 2, 3, 4』と声に出して数えると息を止めなくて済みます）
- ※ 運動中に首や腰, 腕（肩・肘・手首の関節）, 脚（股・膝・足首の関節）の関節に痛みがある時は無理に行わないでください。運動を控えるか, 痛みの出ない範囲で行うようにしてください





1 準備体操

(1) 深呼吸

※ 肩に痛みのある方は動かせる範囲で行ってください



- 椅子に腰をかける
- 最初にしっかり息を吐いてから深呼吸
- 鼻から息を吸いながら両腕をあげる

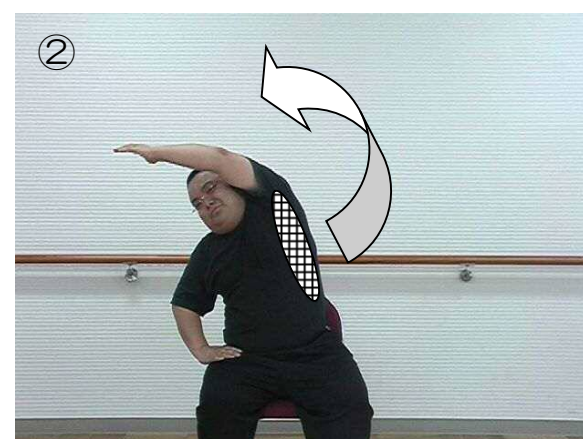
- 両腕が頭の上まできたら、今度は口から息を吐きながら両腕をおろしてくる
- 続けてもう1回行います

(2) 肩と脇腹伸ばし

※ 腰に痛みがある方はこの運動は控えてください

※ 肩に痛みのある方は動かせる範囲で行ってください

※ 運動中は手の平が自分の方を向くように行います

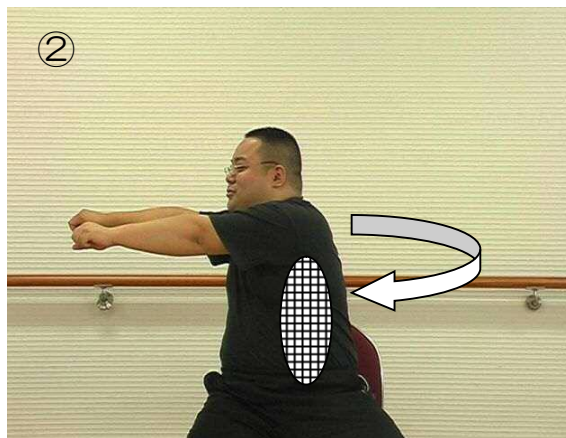
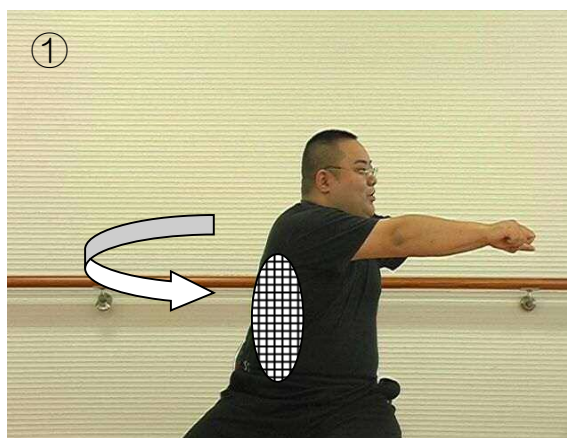


- 一方の手を腰に当て、上げた側の腕と反対側へ腕・体を傾けていきます
- 掛け声の『1, 2, 3, 4』で体を傾け、『5, 6, 7, 8』で戻ります

- 次の掛け声の『2, 2, 3, 4』で反対側に体を傾け、『5, 6, 7, 8』で戻ります
- 左右もう1回ずつ行います

(3) 体ねじり

※ 腰に痛みがある方はこの運動は控えてください



- 両腕を前に肩の高さまであげます。
- 掛け声の『1, 2, 3, 4』で右にねじり, 『5, 6, 7, 8』で戻り, 正面を向きます

- 次に掛け声の『2, 2, 3, 4』で左にねじり, 『5, 6, 7, 8』で戻り, 正面を向きます
- 左右もう1回ずつ行います

(4) 首の運動

※ 首に病気があり, 痛みや手指にしびれ等の症状のある方はこの運動は控えてください



- 椅子に腰掛けた姿勢で行う
- リズムにあわせてゆっくりと首を右に2回, 左に2回まわす
- 楽に動かせる範囲で動かします

(5) 足踏み

※ 股関節こかんせつの手術（人工関節）をしている方はこの運動は控えてください



- 椅子に座った姿勢で足踏みをします
- 両手，両足を大きく左右交互に振ります

(6) 股関節こかんせつの運動

※ 股関節こかんせつ・膝関節しつかんせつの手術（人工関節）をしている方はこの運動は控えてください

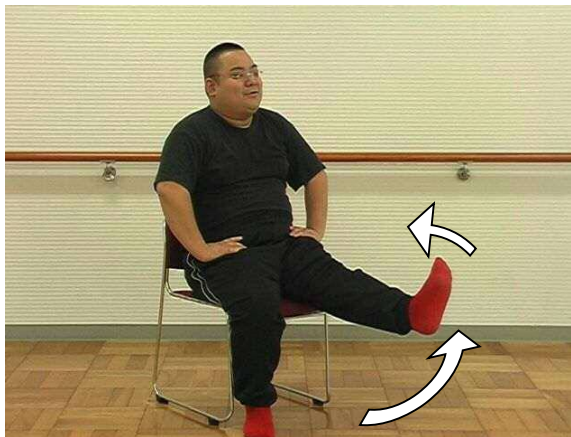


- ①
- 両手で右側の膝を抱え，胸の方に引き寄せます
 - リズムにあわせて8秒間保持します
 - 膝を抱えた際に膝に痛みのある方は，太ももの後ろを抱えて行ってください

- ②
- 同様に左側も行います

(7) 膝伸ばし運動

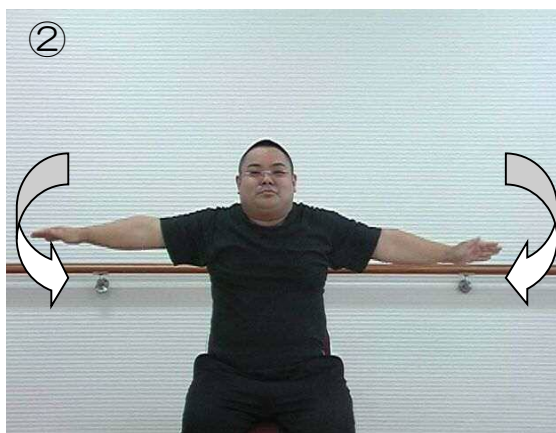
※ しつかんせつ 膝関節に痛みがある方は、痛みの出ない範囲で行ってください



- リズムに合わせて膝を伸ばします
- 右膝から始め、掛け声の『1, 2, 3, 4』で伸ばし、『5, 6, 7, 8』でおろす
- 膝を最後まで伸ばし、同時に爪先もしっかり自分の方に向けるようにあげる
- 左右交互に2回ずつ行います

(8) 深呼吸

※ 肩に痛みのある方は動かせる範囲で行ってください



- 最初にしっかり息を吐いてから深呼吸
- 鼻から息を吸いながら両腕をあげる

- 両腕が頭の上まできたら、今度は口から息を吐きながら両腕をおろしてくる
- 続けてもう1回行います



2 筋力運動

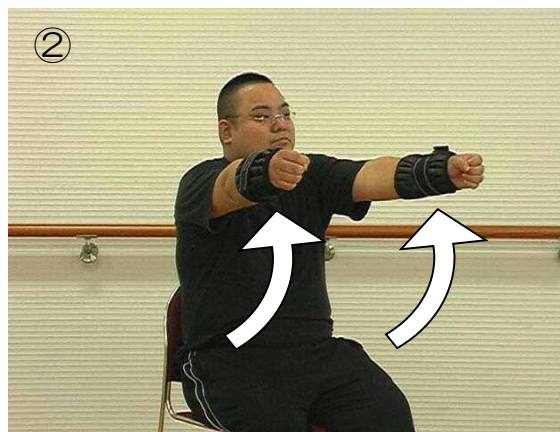
(1) 腕を前に上げる運動 (三角筋 さんかくきん 前部繊維 ぜんぶせんい)

⇒ この運動をすると物を持ち上げたり、腕を上挙げる等の動作が楽になります

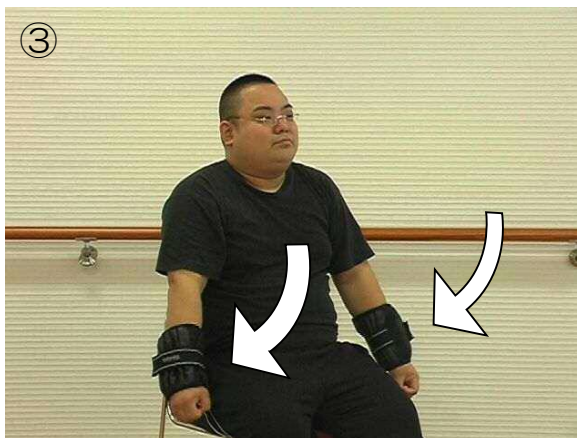
※ かたかんせつ 肩関節に痛みがある方は運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行ってください



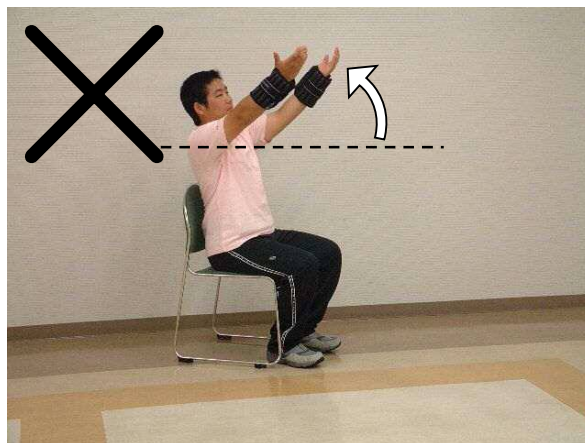
- 背すじを伸ばして椅子に座る
- 両手を軽く握り、腕を自然におろした状態から始める



- 掛け声の『1, 2, 3, 4』で肩の高さまで腕をあげる



- 掛け声の『5, 6, 7, 8』で元の位置まで腕をおろす
- リズムに合わせてゆっくり 10 回行う



(悪い例)

- 腕を高く上げすぎ
- 腕は肩の高さまで上げる
- 肩の高さよりも上げ過ぎると肩を痛める可能性があります

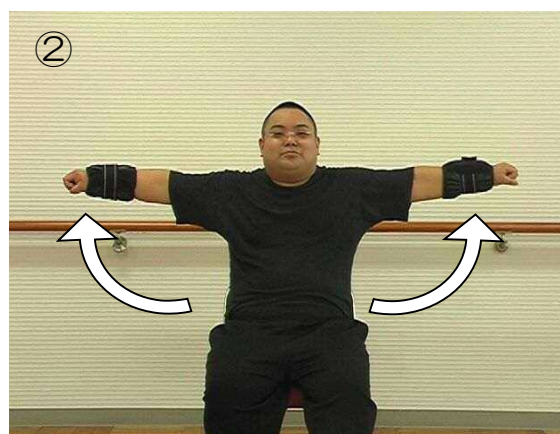
(2) 腕を横に上げる運動 (三角筋 さんかくきん 中部繊維 ちゅうぶせんい)

⇒ この運動をすると物を持って歩いたり、ベッド(布団)からの起き上がり等の動作が楽になります

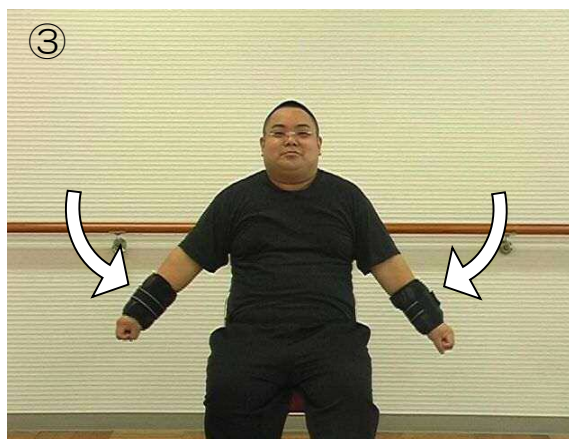
※ かたかんせつ 肩関節に痛みがある方は運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行ってください



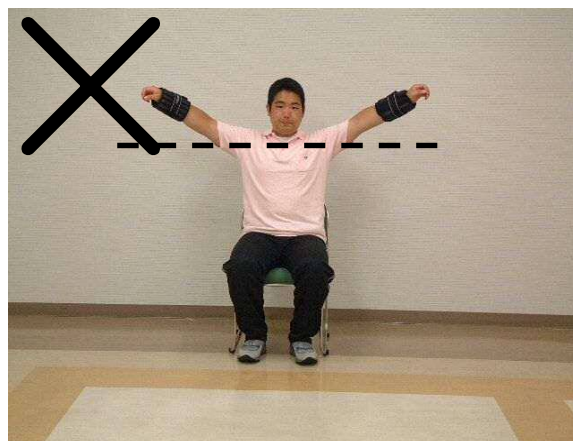
- 背すじを伸ばして椅子に座る
- 両手を軽く握り、腕を自然におろした状態から始める



- 掛け声の『1, 2, 3, 4』で肩の高さまで上げる



- 掛け声の『5, 6, 7, 8』で元の位置まで腕をおろす
 - リズムに合わせてゆっくり 10 回行う
- ※ 腕は真横に上げるようにし、斜め前に上がらないように意識してください



(悪い例)

- 腕を高く上げすぎ
- 腕は肩の高さまで上げる
- 肩の高さよりも上げ過ぎると肩を痛める可能性があります

(3) 腕の曲げ伸ばし運動 (上腕二頭筋)
じょうわんにとうきん

⇒ この運動をすると両手を使う家事や、物を引き寄せたり等の動作が楽になります

※ ひじかんせつ 肘関節に痛みがある方は運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行ってください



- 椅子に腰をかける
- 手の平は正面を向くようにし、軽く握る
- 肘は体につける

- 掛け声の『1, 2, 3, 4』で肘を曲げ、『5, 6, 7, 8』で元の位置に戻す
- リズムにあわせてゆっくり 10 回行う



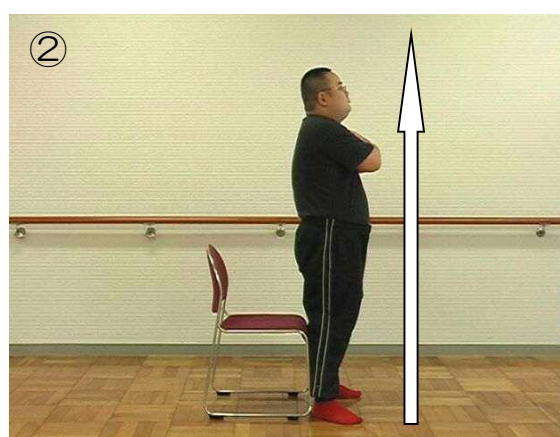
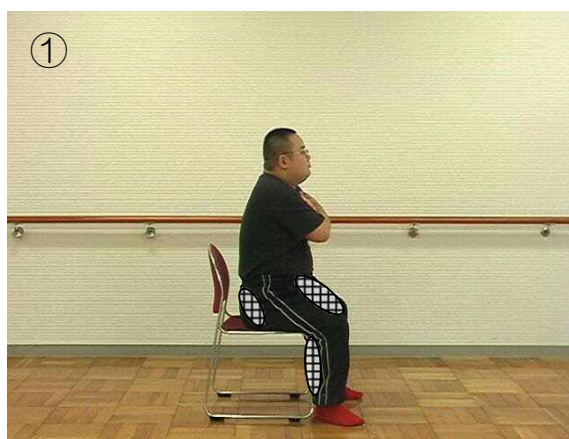
- 右腕が終わったら、左腕も同様に行う
- ※ 肩を動かさず、肘だけを曲げるように意識してください

(4) 椅子からの立ち上がり (大腿四頭筋^{だいたいしとうきん}, 大殿筋^{だいでんきん}, 下腿三頭筋^{かたいさんとうきん})

⇒ この運動をすると段差昇降, 浴槽の出入り, トイレでの立ちしゃがみ, 床からの立ち上がり等の動作が楽になります

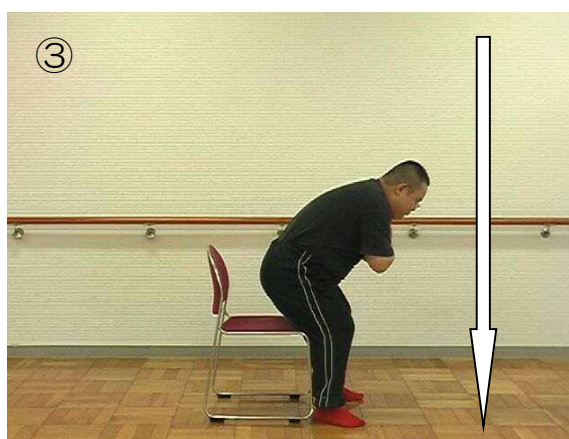
※ 腰・股関節^{こかんせつ}・膝関節^{しつかんせつ}等に痛みがある方は運動を控えるか, 痛みの出ない範囲で行ってください

※ 写真の方法で行えない方は, 楽に行える方法で行ってください (テーブルや椅子を押さえながら行う。椅子の座面, 膝に手を置いて行う等)



- 足の裏がしっかり床に着くように座る
- 両足を肩幅程度に開き, 両足を後ろに引く
- リズムにあわせてゆっくりと椅子から立ち上がる

- 掛け声の『1, 2, 3, 4』で立ち上がる



- 掛け声の『5, 6, 7, 8』で椅子に座る

- リズムにあわせてゆっくり 10 回行う

(5) 膝を伸ばす運動 (大腿四頭筋)^{だいたいしとうきん}

⇒ この運動をすると歩くときの膝の安定性の向上、膝の痛み等が楽になります

※ 膝関節に痛みがある方は運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行ってください



- 椅子に腰をかける
- 掛け声の『1, 2, 3, 4』で膝を伸ばし、『5, 6, 7, 8』でおろす
- 膝を最後まで伸ばし、同時に爪先もしっかり自分の方に向けるようにあげる
- リズムにあわせてゆっくり 10 回行う
- 右脚が終わったら、左脚も同様に行う
- 筋肉の動きを確認する為、行う側の手は太ももの内側の上に置く
- 運動中、姿勢が崩れやすい人は左写真のように椅子を両手で押さえてもよい



写真①



写真②

写真①の矢印部分に写真②のように手を置きます。

(6) 脚の後ろ上げ運動 (大殿筋, 大腿二頭筋)

⇒ この運動をすると歩く速度が速くなるとともに、階段の昇りが楽にできるようになります。

※ 腰・股関節・膝関節等に痛みがある方は運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行ってください

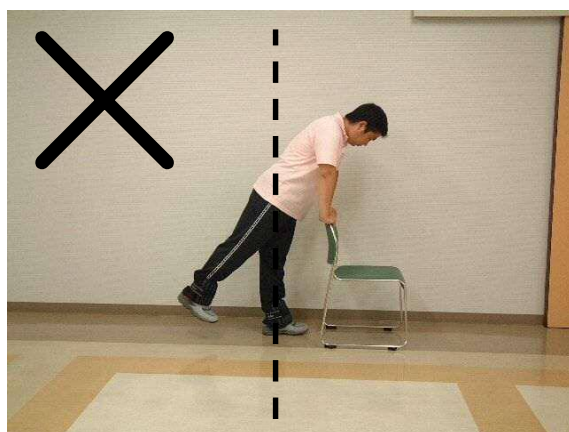
※ 椅子が不安定な時は、転倒しないよう椅子の固定（椅子を押さえる、椅子に座る）をお願いします

※ バランス運動も兼ねてますので、椅子の背もたれを押さえる力を安全な範囲で調整してください（片手で押さえる等）



- 椅子の後ろ側に立ち、両手で背もたれを把持し、リズムに合わせてゆっくりと右脚を後ろへ上げる
- 掛け声の『1, 2, 3, 4』で上げる
- ※上げた側の脚の膝は曲がらないようにし、足先が下を向かないようにする

- 掛け声の『5, 6, 7, 8』でおろす
- リズムにあわせてゆっくり 10 回行う
- 終わったら左脚も同様に行う
- ※上げる幅は 30cm 程度
- ※1 回毎に足は床に着ける



(悪い例)

- 体が前に傾きすぎ
- 体はまっすぐにし脚だけ動かす

(7) 脚の横上げ運動 (中殿筋 ちゅうでんきん)

⇒ この運動をすると、歩くときに体の左右のふらつきが無くなり、安定して歩けるようになることで転倒しにくくなります

※ 腰・股関節・膝関節等に痛みがある方は運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行ってください

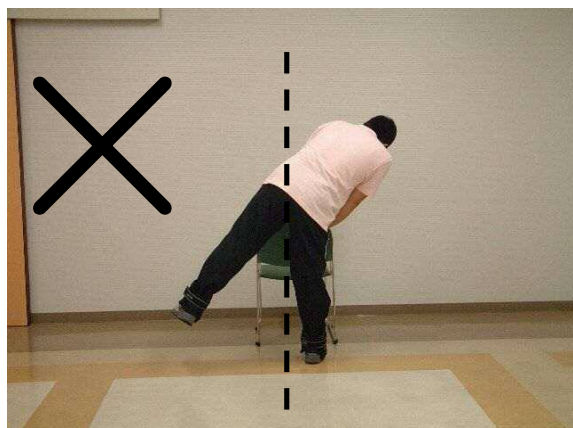
※ 椅子が不安定な時は、転倒しないよう椅子の固定 (椅子を押さえる, 椅子に座る) をお願いします

※ バランス運動も兼ねてますので、椅子の背もたれを押さえる力を安全な範囲で調整してください (片手で押さえる等)



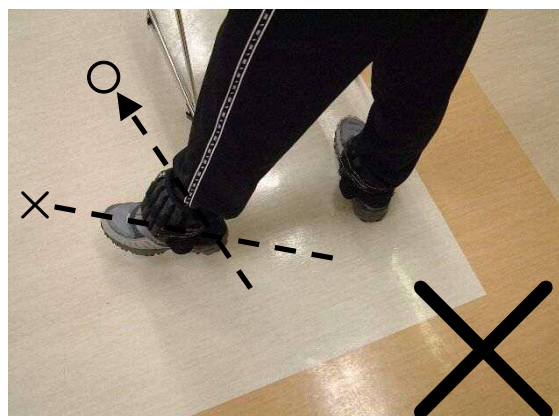
- 椅子の後ろ側に立ち、両手で背もたれを把持する
- ゆっくりと右脚を横へあげる
- 掛け声の『1, 2, 3, 4』で上げ、『5, 6, 7, 8』でおろす
- リズムにあわせてゆっくり 10 回行う

- 右脚が終わったら、左脚も同様にして行う
- ※上げる幅は 30cm 程度
- ※1 回毎に足は床に着ける



(悪い例：①)

- 体が横に傾きすぎ
- 体はまっすぐにし、脚だけ動かす



(悪い例：②)

- 脚を横へ上げる際、つま先が外側を向きすぎ
- つま先はまっすぐ前を向くように (矢印の点線) 意識する



3 整理体操

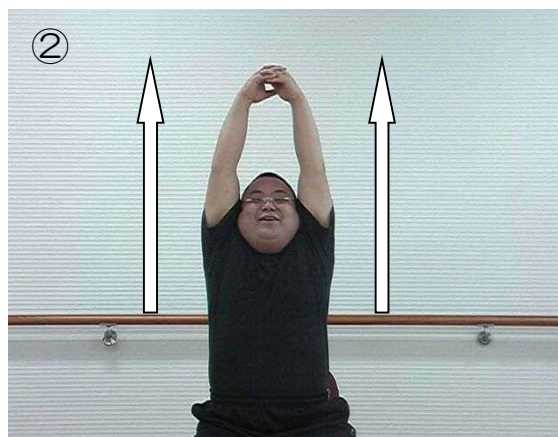
※息を止めないで行ってください

(1) 肩の運動

※ 肩・肘の関節に痛みのある方は運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行ってください



①
• 両手を組む



②
• 両手を頭の上に伸ばし、両腕を上へ伸ばしてゆく（15秒間）
• 手の平は頭の方を向くようにする

(2) 手首・腕のストレッチ

※ かたかんせつ 肩関節に痛みのある方は写真のように腕を上げる必要はありません

※ ひじかんせつ 肘関節がまっすぐに伸びない方は、無理に伸ばす必要はありません



①
• 椅子に腰かけた姿勢で、写真のように右腕を前方に伸ばし、伸ばした右の手首を左手で把持し、音楽にあわせてゆっくりと手前に引っ張る（15秒間）



②
• 右腕が終わったら、左腕も同様に行う

(3) 太ももの裏のストレッチ

※ 腰や脚の関節に痛みのある方は運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行ってください

簡易版（太ももの裏のストレッチ）



- 椅子に浅く腰掛けて、右脚を右斜め前方に伸ばします
- 浅く腰掛けすぎると前方に転んでしまう可能性があるので注意してください

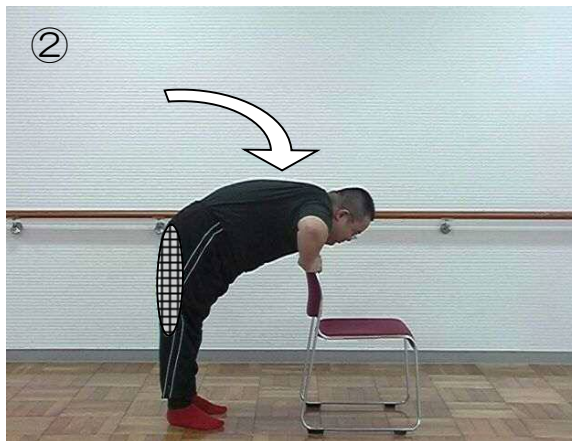
- 両手を重ねた腕を、伸ばした足の親指につくよう体を前方へ倒していく
- 15秒間行う



- 同様にして反対側も行います

- 15秒間行う

スペシャル版（太ももの裏のストレッチ）



- 写真のように椅子から 20~30cm 程度間隔をあけて立ち、両手で背もたれを把持する
- 両脚の間隔は肩幅程度
- リズムに合わせてゆっくりと体を前方に傾けていく（15 秒間）

- 体を前に傾けた際、背もたれ位置に肩がくるようにする
- 15 秒たったらゆっくりと体を起こし元の姿勢にもどる

（4）ふくらはぎのストレッチ

※ 腰や脚の関節に痛みのある方は運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行ってください



- 写真のように椅子から 20~30cm 程度間隔をあけて立ち、両手で背もたれを把持する
- 右脚を後ろに引きます。

- 左膝をゆっくりと曲げながら、右脚のふくらはぎを伸ばす（15 秒間）
- 右脚が終わったら、左脚も同様に行います

(5) 首の運動

※ 首に病気があり、痛みや手指にしびれ等の症状のある方は、この運動は控えてください



- 椅子に腰掛けた姿勢で行う
- リズムにあわせてゆっくりと首を右に2回、左に2回まわす
- 楽に動かせる範囲で動かします

氏名 _____

3回、同じ本数が続いたら、重りを増やしてみましょう！

100グラムの重りが有る場合は積極的に使って下さい

スペシャル版

運動	日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	本数	本数	本数	本数	本数	本数	本数	本数	本数	本数	本数
①腕を前に上げる運動											
②腕を横に上げる運動											
③腕の曲げ伸ばし運動											
④椅子からの立ち上がり (回数を記入して下さい)											
⑤膝を伸ばす運動											
⑥脚の後ろ上げ運動											
⑦脚の横上げ運動											
備 考											

10回できない → **一本減らす** ちょうど → **そのままの重り** 11回以上できそう → **一本増やす**

※ 膝を伸ばす運動は20回できるか、できないかを基準にします。

筋力運動における重りの調節についての説明

重りの決定について

重りはみなさんが運動を行い、「**ちょうど**」と思うくらいを目安に調整しています。「**11回以上できそう**」と思う場合は重りを1本増やし、「**10回できない**」と感ずる場合は重りを1本減らすようにします。

ただし、同じ重さが過去3回続いた運動種目については、次回の運動の時に1本増やします。1本増やして運動を行ってみて、「**10回できない**」と感ずるようであれば元に戻します。

これは、運動を継続して行っても段階的に重りを増やさないと効果が得られにくいためです。

サポーター育成教室 サポーターさんの手引き

発行日 平成26年4月

発行 高知市高齢者支援課

〒780-8571

高知市本町5丁目1番45号

Tel : 088-823-4014 Fax : 088-823-9434