



春日部楽楽介護予防 テキスト

楽しんで楽に体操しよう！

目次

- 痛みの予防
 - 首肩編 3ページ
 - 腰編 5ページ
 - 膝編 7ページ
- 転倒予防 9ページ
- 尿失禁予防 11ページ
- 便秘予防 13ページ
- 生活習慣病予防 15ページ
- 足の健康 16ページ
- 認知症予防 17ページ
- 日常生活に役立つ体操 19ページ
- 工夫で生活力向上 20ページ
- 1週間の過ごし方 21ページ

元気の秘訣

豆知識

こんな思いはありませんか・・・？

腰が痛くて立っているのがつらい

認知症になりたくない

転ばないか不安

足腰が弱くなった

お腹が張って苦しい

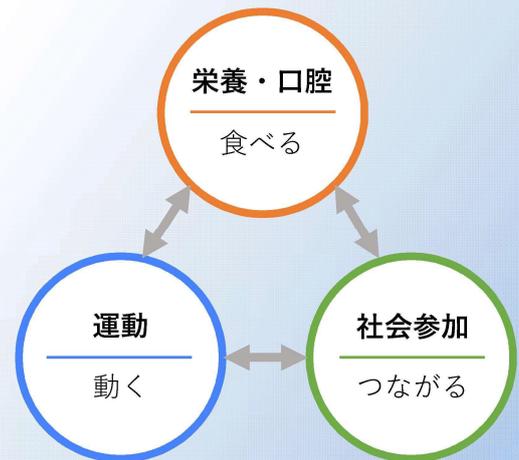
尿もれが気になって外出できない



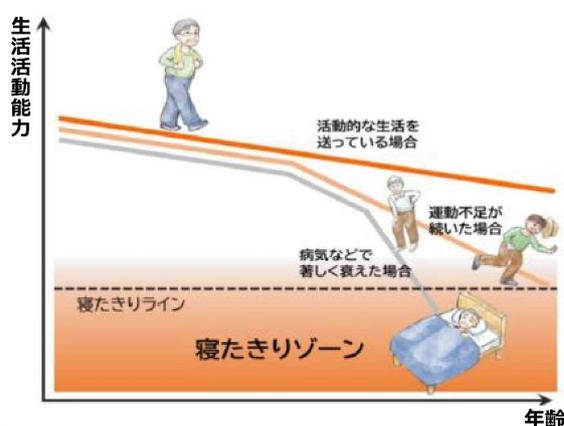
転んだり、物忘れをしたり、尿が漏れてしまうなど、加齢に伴って心身の衰えた状態を「**フレイル**」と呼びます。

フレイル予防のポイント

フレイルを予防するためのポイントは「**栄養・口腔**」「**運動**」「**社会参加**」です。簡単に言うと「食べて・動いて・人とつながる」ということが大切です。このテキストでは運動のポイントを解説していますが、栄養・口腔と社会参加もしっかり意識したライフスタイルが理想的です！



「歳だから…」とあきらめないで！



運動の効果に年齢は関係ありません。運動は何歳からでも、体力に自信がない方ほど、正しい方法で取り組めば効果を得やすいです。

「歳だから・・・」とあきらめずに、気付いたその日から第一歩を踏み出してみましょう！

痛みの予防



首肩編

楽楽介護予防

楽しんで楽に体操しよう！

首肩を鍛えて生活と楽しみを守る！

首は重い頭を支え負担がかかりやすい部位です。悪い姿勢で過ごしていると筋肉が固くなり、痛みやしびれを引き起こす可能性があります。筋肉を柔らかくし良い姿勢を保つことで痛みを予防しましょう！

【主な原因】
運動不足
血行不良

【対策】
筋力トレーニング
ストレッチ

※ずっと同じ姿勢でいるのではなく、時々動いて体をほぐしましょう！



◆首のストレッチ



- 右手で軽く引き付けながら、頭をゆっくり右に倒して首の横の筋肉を伸ばす（反対側も同様）
- 両手で後頭部を押さえゆっくり下を向き、首の後ろの筋肉を伸ばす
- 筋肉が伸びたところで20秒キープ

◆首の筋力トレーニング

※頭を前後左右から押しながら止める体操です。

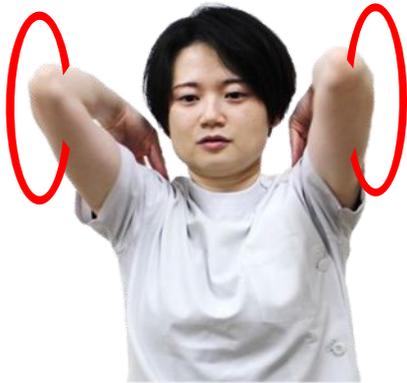
- 手でおでこ（後頭部・こめかみ）を押しながら、その力に抗して頭が動かないようにする
- 息は止めずに5秒間キープする
- 前後左右行う





首肩痛予防

◆肩のストレッチ



- 肩に手を当てる
- 肘で円を描くように大きく動かす
- 前回し・後ろ回しを行う

※肩甲骨もしっかり動かすように意識しましょう！



◆肩の筋力トレーニング

- ペットボトルを持ち、8秒かけて水平になるまで持ち上げる
- 同様に8秒かけてゆっくり戻す
- 前と横方向を行う



※ペットボトルの水量を調整して、ご自身に合った重さで行いましょう！

腕に力が入らなくなった、手の感覚がおかしい、痛みが増悪した場合は、早めに医師の診察を受けるようにしてください。

春日部楽楽介護予防

楽しんで楽に体操しよう！

体操の動画は
こちらから



痛みの予防

楽楽介護予防

腰編

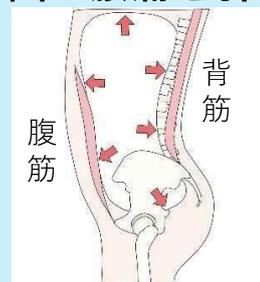
楽しんで楽に体操しよう！



腰が痛くなる**前**にも**後**にも

70歳以上の2人に1人は腰痛があると言われています。運動不足などによる筋力低下や柔軟性低下が原因で腰痛を引き起こします。

腹筋と背筋は体幹を支える重要な筋肉です。これらが弱ると背骨を支えられず腰痛を引き起こす原因となります。腰回りの柔軟性を保つことも重要です。



◆腹筋トレーニング

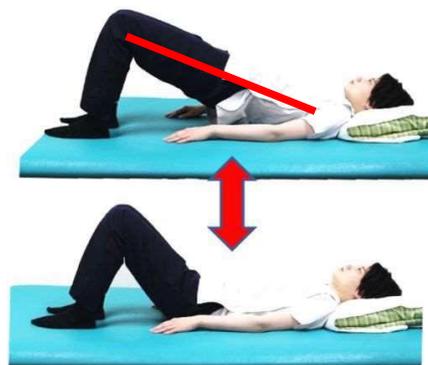


- 両膝を立てて仰向けに寝て、両手はお腹の上に乗せる
- 両手で膝を触るようにゆっくりと頭を上げ、膝に触れたら戻す
- 3秒かけて起こし、3秒かけて戻す

※視線は手を追うようにすると良いでしょう！

◆背筋トレーニング

- 両膝を立てて仰向けに寝て、両手は体の横に置く
- 背中と太ももが一直線になるように腰を浮かす（腰が反りすぎないように注意）
- 3秒かけて起こし、3秒かけて戻す



※腰を浮かせた時に体が揺れないようにしましょう！
慣れてきたら両手をお腹の上に乗せてやってみましょう！



腰痛予防

◆骨盤運動



- 椅子に座り骨盤に手を当てる
- お腹を前に突き出すようにしてゆっくり骨盤を立てる
- 背中を丸めるようにしてゆっくり骨盤を後ろに寝かせる
- これを繰り返す

※少しお尻の穴を締めるようにして行うと効果的です！

◆腰ひねり運動

- 左膝を立てて交差する
- 右腕で左膝を押し返すようにしながら体を左側にひねる
※顔もしっかり左を向く
- 体が捻じれていることを感じながら20秒キープ
- 反対側も行う



※腰骨の動きが悪いと腰痛だけでなく首や股関節の痛みにも繋がりがやすいので、しっかりストレッチするように心がけましょう！

足の力が入らなくなった、足の感覚がおかしい、痛みが増悪した場合は、早めに医師の診察を受けるようにしてください。

春日部楽楽介護予防

楽しんで楽に体操しよう！

体操の動画は
こちらから



痛みの予防

膝編

楽楽介護予防

楽しんで楽に体操しよう！

春日部楽楽体操を生活にプラスα

加齢や肥満、過去のけがは膝に負担をかけます。特に加齢による筋力低下は膝痛の原因となりやすいです。生活にちょっとした運動をプラスして膝痛を予防することで健康寿命を延ばしましょう！

運動のポイント

- ①息を止めない
- ②ゆっくり大きく動かす



◆もも裏ストレッチ



- 片方の足を前に出す
- 腰を起こしたままゆっくりお辞儀する
- 膝はしっかり伸ばし、もも裏が少しつっぱるところで20秒キープ
- 反対側も行う

※もも裏が固くなると膝が伸びにくくなり膝痛の原因にもなります。

◆太ももストレッチ

- うつ伏せになり、手で足首を持ちかかとをお尻に近づける
- お尻が浮かないように注意し太ももが少しつっぱるところで20秒キープ
- 反対側も行う

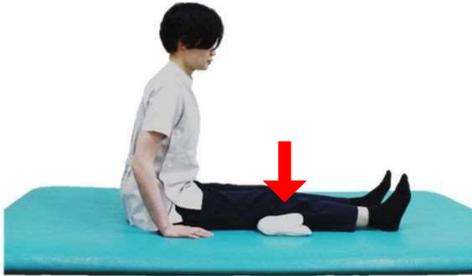


※太ももが固くなると膝が曲がりにくくなるだけでなく、腰痛を引き起こす可能性もあります。



膝痛予防

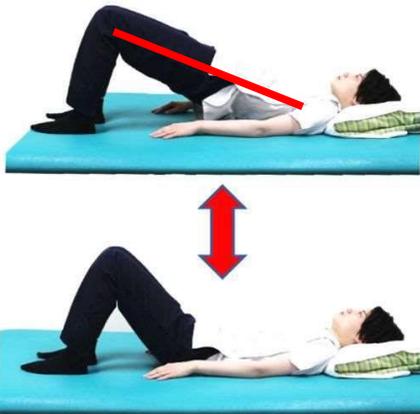
◆膝伸ばし運動



- 膝の裏でクッションを強く押しつぶす（タオル等でも可）
- お皿は上を向くように注意する

※この運動は膝関節の動きが少ないので、痛みが生じにくいです。

◆お尻上げ運動



- 両膝を立てて仰向けに寝て、両手は体の横に置く
- 背中と太ももが一直線になるように腰を浮かす（腰が反りすぎないように注意）
- 3秒かけて起こし、3秒かけて戻す

※腰を浮かせた時に体が揺れないようにしましょう！
慣れてきたら両手をお腹の上に乗せてやってみましょう！

足の力が入らなくなった、足の感覚がおかしい、痛みが増悪した場合は、早めに医師の診察を受けるようにしてください。

春日部楽楽介護予防

楽しんで楽に体操しよう！

体操の動画は
こちらから



転倒予防

楽楽介護予防

楽しんで楽に体操しよう！

一歩差がつく転倒予防

高齢者の転倒は骨折に結びつきやすく、そのまま寝たきりになることもありますので、転倒を予防することは重要です。

“転ばない体”を作る3つのポイント

- ① バランス
- ② 足の筋力
- ③ 股関節の柔軟性



◆片足立ちバランス



- 両手を腰に当てて片足立ちの姿勢を保つ
- はじめは10秒間保つことを目標に
- 徐々に延長し最終的に180秒を目標に

※自信のない人は壁や家具に軽く触れて行うと良いでしょう！

◆四つ這いバランス

- 四つ這いの姿勢から左手と右足を浮かせてまっすぐ伸ばし10秒間姿勢を保つ
- 背中が丸まらないように顔を上げしっかり手足を伸ばす
- 反対（右手と左足）も行う



※体がフラフラしないように姿勢を保ちましょう！



◆立ち座り運動



- 腕組みをして椅子に座った姿勢から反動をつけずに立ち上がり、4秒かけてゆっくり座る
- 立ち上がった時はしっかり膝を伸ばす

※勢いよくドシンと座ると腰を痛める原因になりますので注意しましょう！

◆股関節のストレッチ



- 両手を床につき、両足を前後に開きゆっくり腰を沈めるように下ろす
- もも裏・内股・お尻がつっぱる感じがするところで20秒キープ
- 反対側も行う

※前かがみにならないよう上体を起こし顔を正面に向けるようにしましょう！

ストレッチは「痛い」ではなく「痛気持ちいい」くらいのところで、息を止めないようにして20秒キープすると効果的です。

春日部楽楽介護予防

楽しんで楽に体操しよう！

体操の動画は
こちらから



尿失禁予防 楽楽介護予防

楽しんで楽に体操しよう！

尿もれが心配…骨盤底筋を鍛えよう！

尿失禁は骨盤底筋の緩みが原因の1つです。

骨盤底筋は尿道や肛門・膣を開閉する筋肉です。

体操のポイントは姿勢と呼吸



骨盤底筋は骨盤の底でハンモック様に付いています

◆自分に合った姿勢を選ぶ

◎仰向け姿勢

(仰向けに寝て足は肩幅に開く)



◎座った姿勢

(背中をまっすぐ、足は肩幅に開く)



◎机にもたれた姿勢

(机に手をつけて手足は肩幅に開く)



◆骨盤底筋体操の方法

姿勢を選び息を吐きながら
骨盤底を引き締める



引き締め方は「尿を止める」イメージです

◆体操中の呼吸方法

腹式呼吸

鼻から吸いお腹を膨らませ、口から優しく吐く

※ リラックスした状態で、腹筋に力が入らないように！

◆回数と頻度

*引き締める秒数：5秒間

*引き締める回数：5回1セットを1日6～10セット

※ 呼吸を止めたり、お腹・お尻が力まないように！

※ 効果が現れるまで約3ヶ月と言われております
根気強く続けましょう！

春日部楽楽介護予防

楽しんで楽に体操しよう！

体操の動画は
こちらから



便秘予防

楽楽介護予防

楽しんで楽に体操しよう！

便秘で苦しい…運動不足を改善しよう！

便秘は食習慣以外にも活動量の低下による筋力低下・不良姿勢が原因とも言われています。

◆自分に合った姿勢を選ぶ

- * 仰向け姿勢
- * 座った姿勢
- * 立った姿勢



◆体操の方法

- * マッサージ：おへそ下から「の」の字を描く
- * 腹式呼吸：鼻から吸いお腹を膨らませ
口から優しく吐く
- * 足踏み：交互に足を持ち上げる
- * 体幹ねじり：上体を左右にゆっくりねじる



◆回数と頻度

- * 各種類：5～10回1セットを1日6～10セット

※ リラックスした状態で、呼吸を止めないように！



便秘予防

*** マッサージ**：おへそ下から「の」の字を描く

※ 手のひらで1-2cmほど沈むくらいの力で円を描きながら



*** 腹式呼吸**：鼻から吸いお腹を膨らませ口から優しく吐く

※ お腹に手を乗せ腹式呼吸を確認する



*** 足踏み**：交互に足を持ち上げる



※ 立った姿勢では安定するように机や棚などにつかまる



*** 体幹ねじり**：上体を左右にゆっくりねじる

※ 仰向け姿勢では両膝をゆっくりねじる



春日部楽楽介護予防

楽しんで楽に体操しよう！

体操の動画はこちらから



生活習慣病 予防

楽楽介護予防

楽しんで楽に体操しよう！

運動で健康寿命を延ばそう！

日本人の死因の上位を占めるがんや心臓病、脳卒中は生活習慣病に含まれ、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与しています。生活習慣を見直すことで病気の発症を抑える効果が期待できます。

◆ウォーミングアップ：5～10分



30秒程度
アキレス腱を伸ばす



片方の手でもう片方の肘を持ち脇をしっかりと伸ばす

※ウォーミングアップはケガを予防するだけでなく、心拍数や血圧上昇も防ぎます。

◆有酸素運動：60分

(はじめは10分からでも可)



- ウォーキングや自転車がお勧め
- 歩行歩数は6,000～7,000歩が目安

※「軽く疲れる」程度で抑えましょう

体操の動画は
こちらから



足の健康

楽楽介護予防

楽しんで楽に体操しよう！

若々しい足を目指しましょう！

糖尿病や加齢により関節が硬くなり、足の筋肉も減少することで、傷が起きたり転倒に繋がります。予防にはストレッチや足の運動が大変重要です。

◆足のストレッチ



- 5～10分
- 1回30秒
- 伸張感を感じる程度

◆足の筋力トレーニング



- はじめは5分
- 慣れてきたら30分を目標に
- 適度に疲労感を感じる程度
- 足が攣りやすいので注意

足指でグー・チョキ・パーをする

体操の動画は
こちらから



認知症予防 楽楽介護予防

楽しんで楽に体操しよう！



継続は力なり！

認知症は生活習慣と関わりがあり、定期的な運動やバランスの良い食事が予防につながるということが分かっています。まだ先のことは思わずに、今日から予防を始めましょう！

ポイント

- ①頭と体を一緒に動かす『ながら運動』
- ②運動習慣を身につけよう
- ③笑いは脳の処方箋

◆ながら運動①

歩きながら計算しよう！

歩きながら100から7ずつ引いていく計算をする

$$100-7=93$$

$$\rightarrow 93-7=86$$

$$\rightarrow 86-7=?$$



◆ながら運動②

歩きながら連想しよう！

歩きながらあるジャンルの物の名前をなるべく多く連想する

例) 野菜の名前

- ・にんじん
- ・たまねぎ
- ・じゃがいも
- ・きゅうり…



※連想するだけでも良いですが、声に出した方が更に良いです！

※人通りの多い道では危険なこともあるため、安全に配慮して実施できる場所で行いましょう



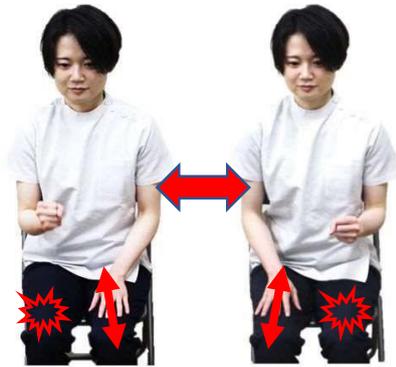
◆ながら運動③

きっこう運動にチャレンジ!

※左右で同時に別々の動きをする運動です

- 右手で太ももをトントン叩きながら、左手で太ももを擦る
- 10回行ったらリズムカルに右手と左手を入れ替える
- 3～5分間それを繰り返す

※歌いながらやってみても楽しいです!



◆運動習慣を身につけよう

- まずは少ない回数でも頻度を多く
 - 慣れてきたら時間を長くして、習慣化させることが大切
- ※適度な運動は認知症の原因となる脳梗塞や動脈硬化の予防に効果的です。

運動の方法は「生活習慣病予防P.15」も参考にしてください。

◆笑いは脳の処方箋



笑うことは脳を刺激します!

- 外に出て人と交流しましょう
(服装・おしゃれに留意し会話を楽しむことや社交性を保つことが大切)
- 趣味・余暇・スポーツ・ダンスなどを楽しみましょう
- クイズやパズルなどゲーム的なものにもチャレンジしましょう

春日部楽楽介護予防

楽しんで楽に体操しよう!

体操の動画は
こちらから



日常生活に 役立つ体操

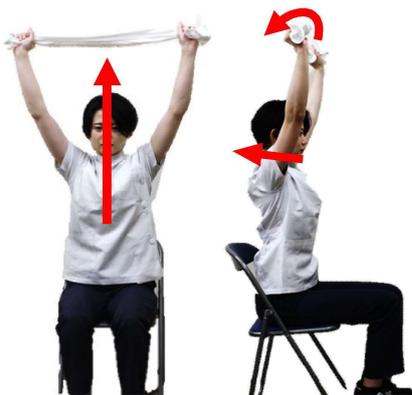
楽楽介護予防

楽しんで楽に体操しよう！

背中に手が届かない！ **上着**が着にくい！

「お風呂で背中が洗いにくい」「上着の袖に腕を通しにくい」
「洗濯物を取り込むのが大変」「エプロンの紐が結べない」
このようなことに思い当たる部分がある人は、知らず知らずのうちに肩まわりの柔軟性が低下している可能性があります。

◆肩の柔軟性を高める運動①



- 両手でタオルがたるまないように握り、そのままバンザイをする
- 手のひらを上に向けながら腕をしっかり後ろまで伸ばす

※体が極端に反らないように注意しましょう！

体がフラフラする人は
「転倒予防P9～10」も参考に！

◆肩の柔軟性を高める運動②

- 仰向けになり両脇を90度程度開く
- 肘が浮かないようにして手を矢印の方向に動かす

※背中が反らないように注意しましょう！



体操の動画は
こちらから



工夫で 生活力向上

楽楽介護予防

楽しんで楽に体操しよう！

使って体感！ 意外と便利！

日常生活で不便を感じたら、道具を使ってみるのも解決策の一つです。最近は便利な道具がたくさんありますので参考にしてみてください。

◆釘付きまな板

①



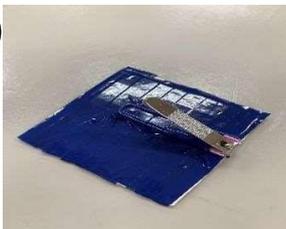
(使用イメージ)



①麻痺等で具材を押さえられない場合でも、釘に具材を刺して固定することで、片手でも具材を切ることができます。

◆台付き爪切り

②



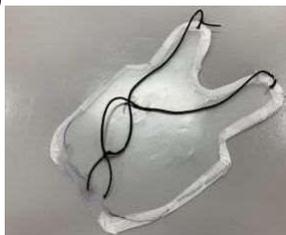
(使用イメージ)



②麻痺等で指が動かなかったり、指に痛みがある場合に負担が少なく爪を切ることができます。

◆靴下履きの自助具 (使用イメージ)

③



③腰が痛く前にかがめない等、靴下が履きにくいという方に便利です。

※この他にも様々な道具があります。
詳しくはお近くの作業療法士までお尋ねください

◆ 1週間の過ごし方

わざわざ時間を作らずに、毎日の生活の中で少しの時間を利用して運動を始めてみましょう。

まずは「**すきま時間**」を見つけるために、ご自身の1週間の過ごし方を見える化してみましょう！

		月	火	水	木	金	土	日	主な日常生活上の活動
深夜	4:00								
早期	6:00								
	8:00								
午前	10:00								
	12:00								
	14:00								
午後	16:00								
	18:00								
	20:00								
夜間	22:00								
	0:00								
深夜	2:00								
	4:00								

(記入例)

75歳女性 膝に痛みがあり転倒経験があるケース

おすすめの運動：『膝痛の運動』と『転倒予防の運動』

		月	火	水	木	金	土	日	主な日常生活上の活動
深夜	4:00								調理・片付け
早期	6:00	起床	起床	起床	起床	起床	起床		洗濯
	8:00	朝食	朝食	朝食	朝食	起床	朝食	起床	掃除
午前	10:00	膝の運動 (7-8ページ参照)	朝食	掃除 洗濯	膝の運動 (7-8ページ参照)	ジム	洗濯 掃除	掃除	買い物
	12:00	パート	ジム	掃除	パート	ジム	掃除	掃除	畑仕事・庭の手入れ
	14:00		昼食	友人と昼食		昼食	洗濯 掃除	掃除	ジム
午後	16:00		友人と昼食		パート	昼食	買い物	掃除	パート
	18:00	買い物 調理	夕飯	友人と昼食	夕飯	夕飯	夕飯(外食)	掃除	
	20:00	夕飯	夕飯(外食)	夕飯	夕飯	夕飯	夕飯	掃除	
夜間	22:00								
	0:00	入浴 就寝	入浴 就寝	入浴 就寝	入浴 就寝	入浴 就寝	入浴 就寝	入浴 就寝	
深夜	2:00								
	4:00								

「春日部市楽楽介護予防テキスト」制作協力

(五十音順)

木勢	峰之	理学療法士
榊	聡子	理学療法士
坂田	修	理学療法士
城	真介	理学療法士
関根	幸宏	理学療法士
塚田	陽一	理学療法士
南本	浩之	理学療法士
西	晃葉	理学療法士 (イラスト)
星	葵	理学療法士
矢野	剛寛	作業療法士

発行 春日部市

〒344-8577 埼玉県春日部市中央7丁目2番地1

春日部市健康保険部介護保険課地域支援担当

電話：048-736-1119 (直通)

作成 医療法人光仁会 春日部市地域包括ケアシステム推進センター

〒344-0063 埼玉県春日部市緑町6-11-41

電話：048-745-8651

≪2022年2月28日作成≫



春日部市