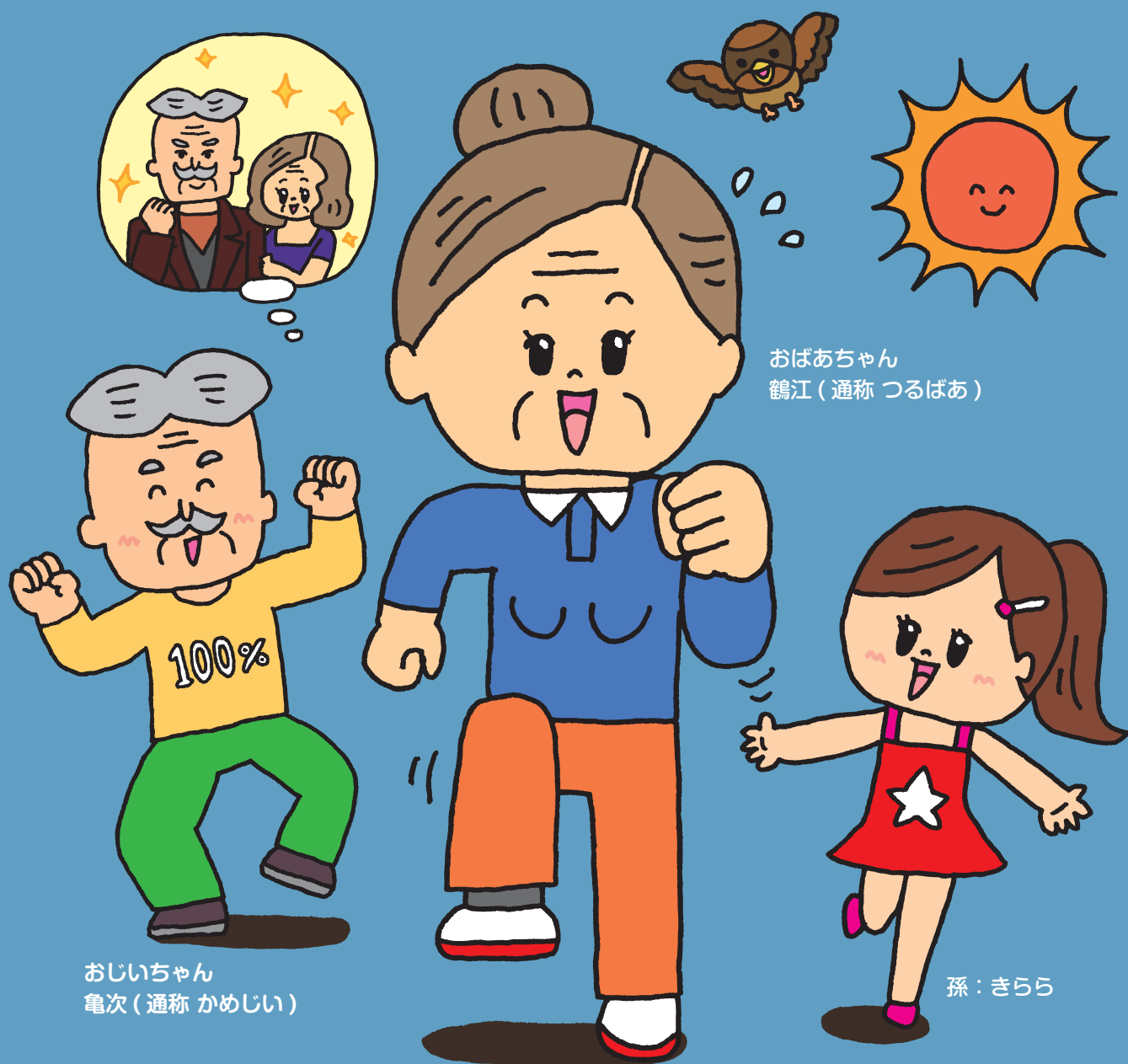


介護予防のための

運動機能向上 カレンダー

介護予防

今日から始める身体のトレーニング♪



おじいちゃん
亀次 (通称 かめじい)

おばあちゃん
鶴江 (通称 つるばあ)

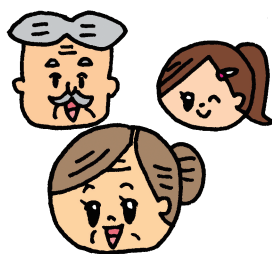
孫：きらら

©村岡マサヒロ

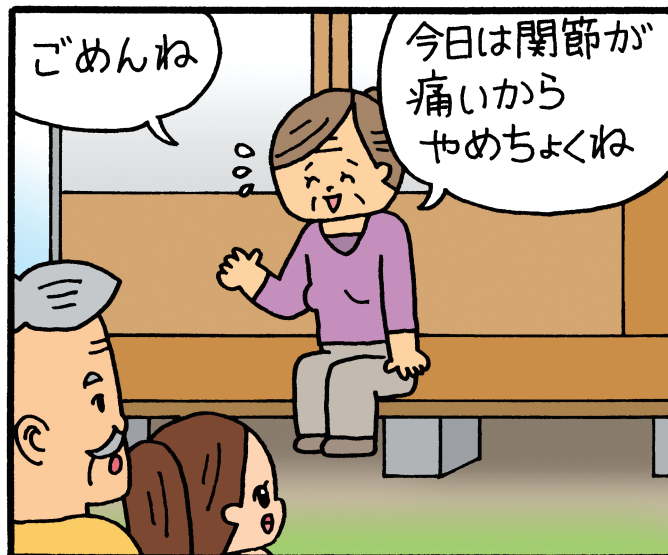
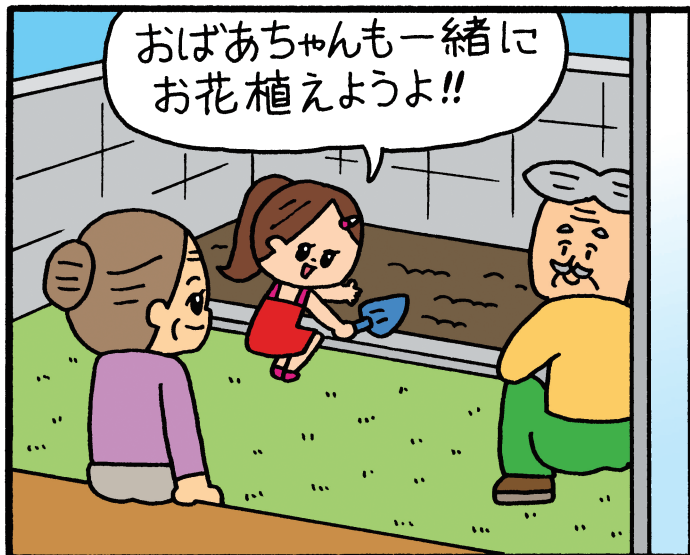
高知県

肩や腰、膝関節などの衰えを予防するために、身体全身のトレーニングを楽しく継続して行いましょう。

長生ながいき いっか一家の日常



『あなたの体は大丈夫?』 ~運動器機能編~

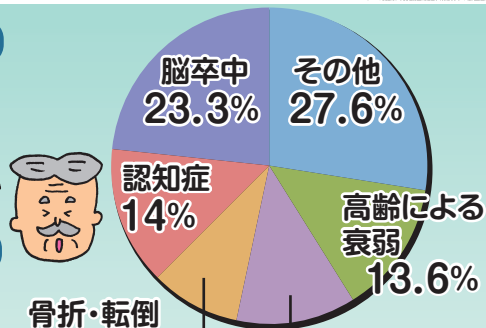
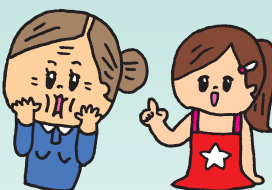


運動機能は何歳になっても取り戻すことができます!

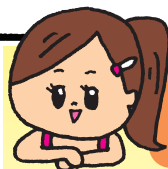
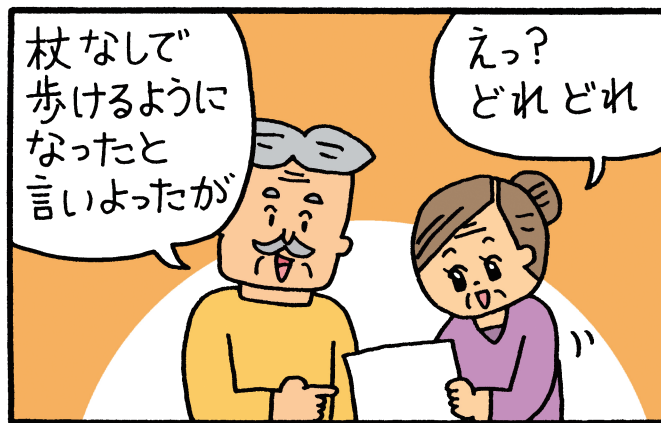
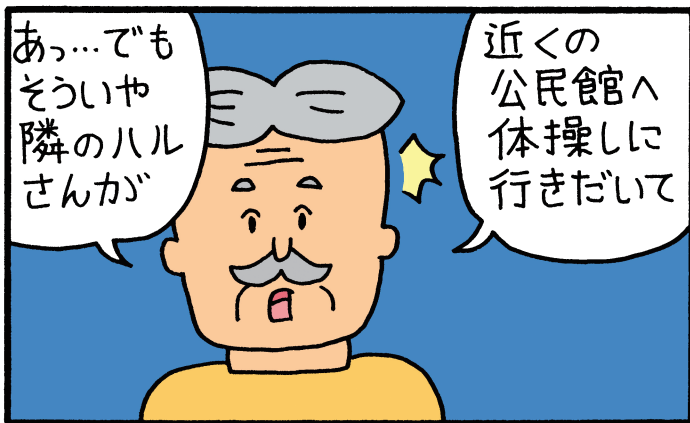
身体を動かすことによって、たとえ90歳以上の高齢者になっても運動機能を取り戻すことができます。「年だから仕方のないこと」と思っていますか?決してあきらめることなく、積極的に身体を動かしましょう。

介護が必要にならないために、足腰の力をつけましょう!

高齢になり、介護が必要になる原因のうち、高齢による衰弱、転倒・骨折、骨関節疾患など、運動機能の低下に関係するものが全体の約4割を占めています。



できる限り介護が必要とならないようにするためには、足腰の力をつけるなど、運動機能を向上させることが大切です。



家で過ごすことが 増えてきていませんか?

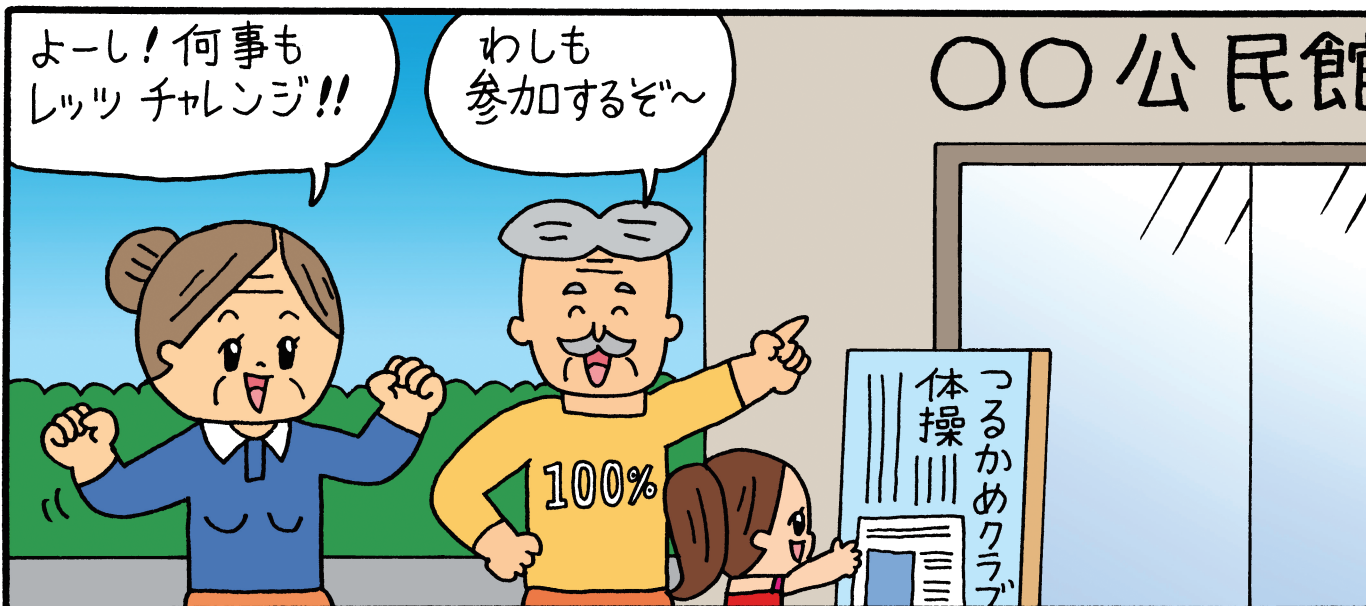
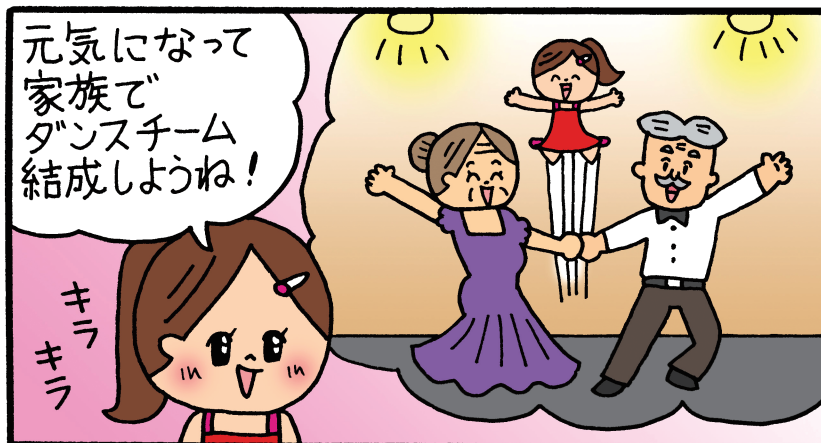
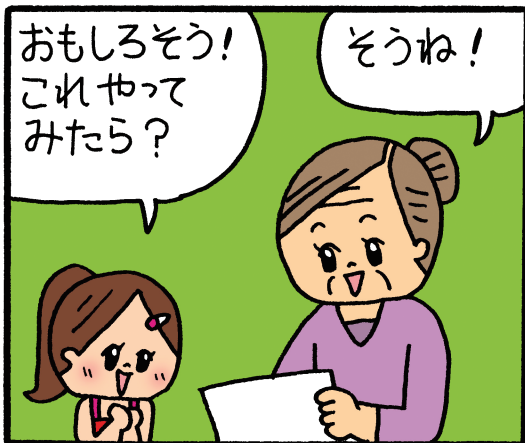
高齢になると、からだの機能が低下するなど、様々な原因が重なり、閉じこもりがちになる可能性が高いと言われています。

運動教室など、地域の活動に参加することで、運動の機能を取り戻すだけでなく、他の参加者とのおしゃべりや交流により、生活全体の活性化

にもつながっていきます。家の中から外へ、地域の中へと生活の範囲を広げていきましょう!

地域では、「いきいき百歳体操」や「わかガエル体操」など、さまざまな活動が行われています。

興味がある方は、お住まいの地域の地域包括支援センターにお問い合わせ下さい。

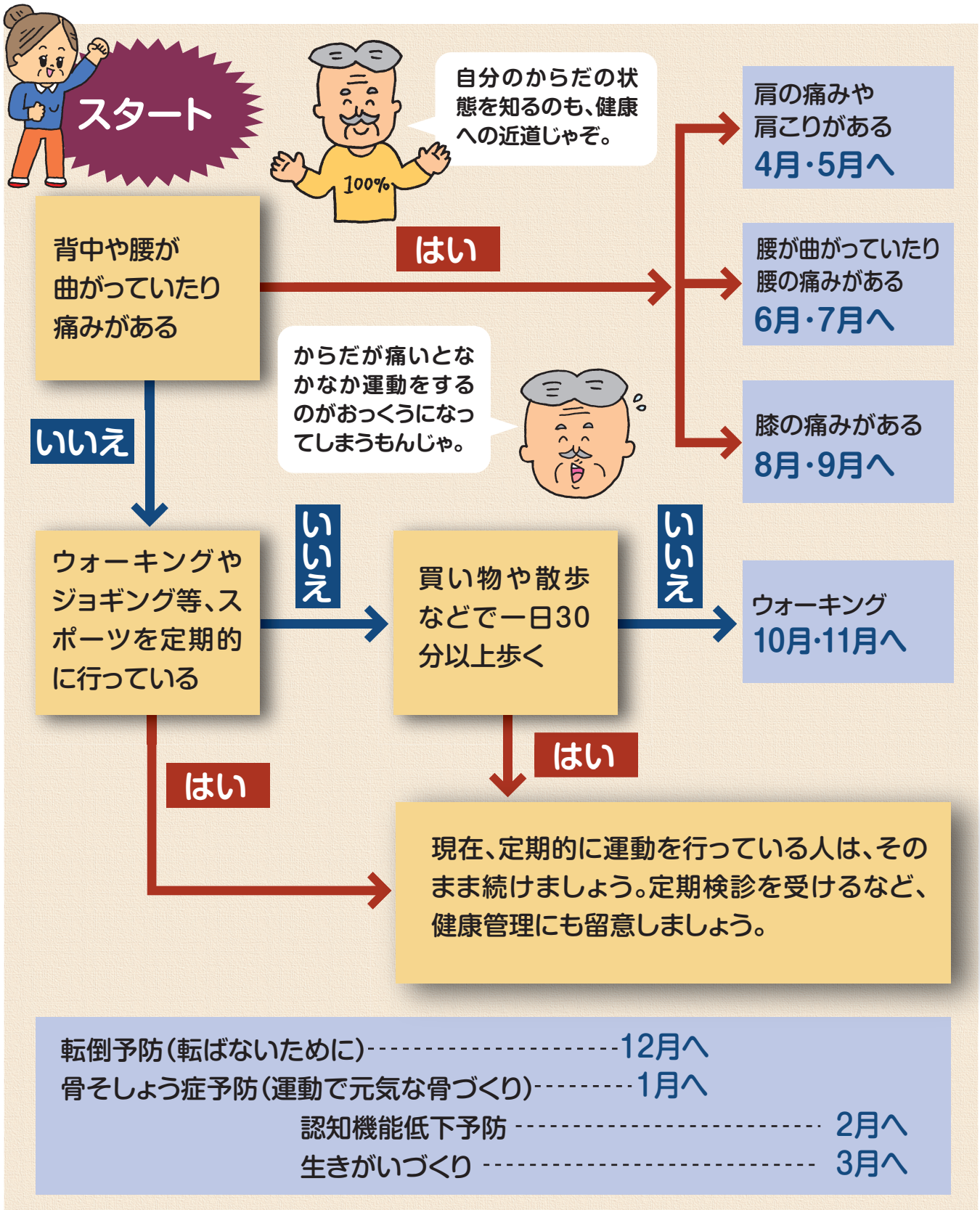


あなたに適した運動メニューを選びましょう

一口に「運動」といってもその内容は個人によって違います。

あなたの身体と運動の状況をチェックしたうえで、自分にあったものを選びましょう。

※心臓病や高血圧症、糖尿病など何らかの疾患がある方が運動を行う場合は、必ず医師の指示を受けてください。



ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは？

骨や関節、筋肉などの身体を動かすためにかかわる器官を総称して「運動器」といいますが、この運動器の障害が原因で、要介護や寝たきりになった状態、あるいはその危険性が高い状態の事を「ロコモ(ロコモティブシンドローム:運動器症候群)」といいます。

7つのロコモチェック

- 1 家のなかでつまずいたりすべったりする



- 2 階段を上がるのに手すりが必要



- 3 15分くらい続けて歩けない



- 4 横断歩道を青信号で渡りきれない



- 5 片足立ちで靴下をはけない



- 6 2kg程度の買物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳を2個程度)

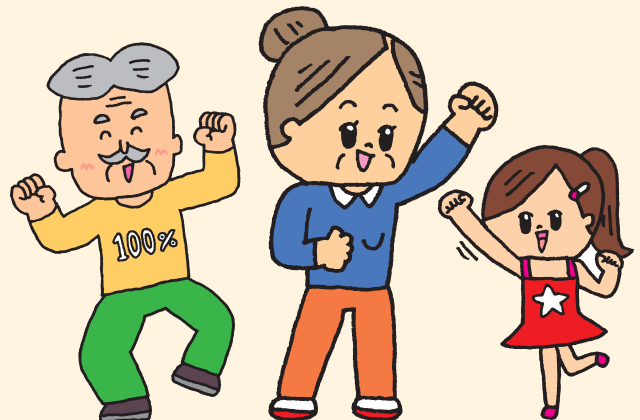


- 7 家のやや重い仕事が難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)



ひとつでも当てはまれば、「ロコモ」である心配があります。予防のため運動をはじめましょう!

ロコトレ体操(2種類)を毎日行いましょう!!



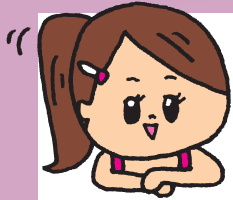
詳しくは、12月のページを参考にしね。

4月

肩こりを防ぎましょう(その1)

肩こりの原因で一番多いのは、運動不足・悪い姿勢・ストレス等によって、肩の筋肉の血行が悪くなり、筋肉が硬くなる「筋肉の疲労」が多いと言われています。

運動は無理をせず休みながら行いましょう。水分補給を忘れずに!



<肩こりの原因>

- 首が下がり、下を向いたような姿勢
- 運動不足(弱い筋肉)
- 寝転がってテレビを見る
- 枕が合わない(高すぎる、柔らかすぎる等) など

<肩こり予防のポイント>

- ① 普段から良い姿勢をとることを意識すること。
- ② 長時間同じ姿勢をとらない。
- ③ 首や肩を動かしてストレッチの習慣をつける。

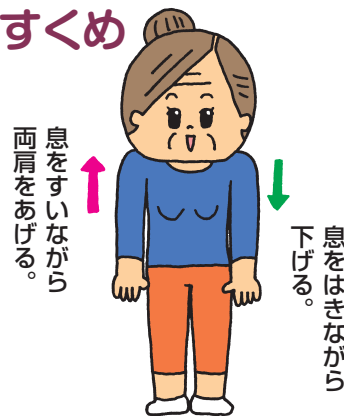
一口に肩こりと言っても、病気が原因となって起こる肩こりもあります。肩こりにともなう頭痛やめまい、吐き気などの症状があらわれている場合には特に注意が必要です。このような症状がみられたら、ためらわずに病院で診察を受けましょう。

肩こり体操(それぞれ10回を目安に行いましょう)

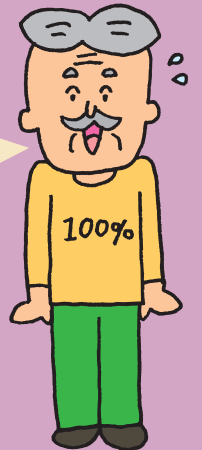
1 背中まるめ



肩すくめ



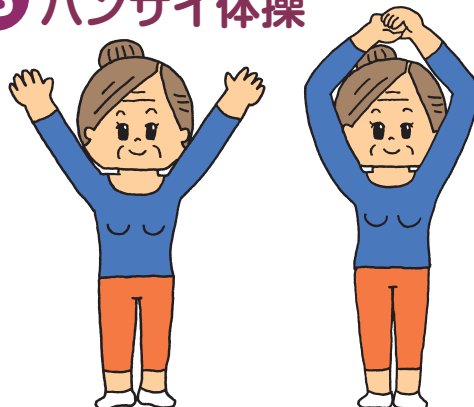
これで肩こりもおさらばできるんじゃ!



2 肩ぐるぐる回し体操



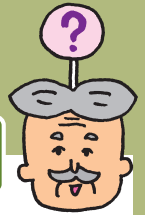
3 バンザイ体操



5月

肩こりを防ぎましょう(その2)

クイズ



問題です!

頭の重さはいったい何kgあるのでしょうか?



答えは下にあります。

肩こり体操(それぞれ10回を目安に行いましょう)

1 背中まるめ

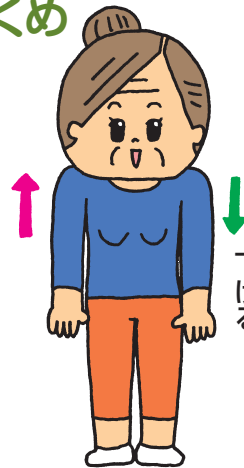


腕を前にのばして

息をはきながら
背中を丸くする。

肩すくめ

息をすいながら
両肩をあげる。



息をはきながら
下げる。

肩ぐるぐる回し
体操はわしには
きついのう。



2 肩ぐるぐる 回し体操



手を肩の部にそえます。
ひじで円を描くように、
背中から前に向けて回
しましょう。

3 バンザイ体操



両手を斜め上に
あげて、5~10
秒とめてゆっく
りおろします。
腕があがりにく
い場合は、手の
ひらを内側に向
けると上がりや
すくなります。

答え 4~5kg

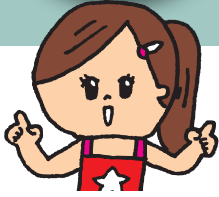
- 頭を前に突き出し、前かがみの姿勢になることで、2~3倍に増加します。
- つまり、頭の重さを支える肩の筋肉の負担も2~3倍に増えてしまいます。
- このように悪い姿勢が習慣化することで肩こりにつながるおそれがあります。



6月

腰痛を防ぎましょう(その1)

腰痛は、人が2本足で立つようになってからおこりやすくなったと考えられており「人類の宿命」とさえ言われています。(2~3人に一人は、腰痛に悩んでいるとも!)



高齢者の場合は、腰を伸ばす筋肉(背中の筋肉)が弱くなり、腰曲がりの傾向が出ることで、腰痛が起こりやすくなると言われています。

<腰痛の主な原因>

- 腰のそりが強い
- 腹筋の力が弱い
- 背中や足の筋肉の柔軟性が低下
- 腰曲がり傾向
- 机と椅子のアンバランス 等

<腰痛改善のポイント>

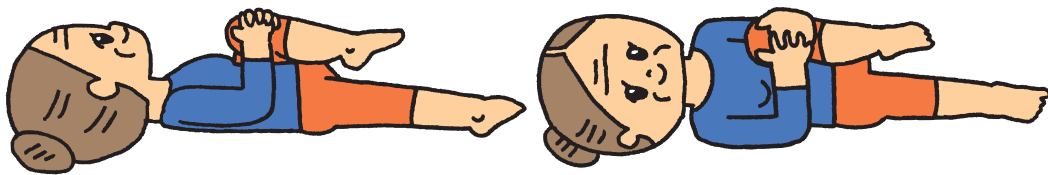
- 1 背中や足の筋肉をやわらかくする。
- 2 腰のそりを減らす。
- 3 腹筋の力を強くする。

腰痛体操

1 背中や足の筋肉をやわらかくする体操

片方の足を伸ばして床につける。反対側の膝をまげ、ゆっくりお腹に近づけます。左右交互にゆっくり行う。

10秒間×
左右各2回



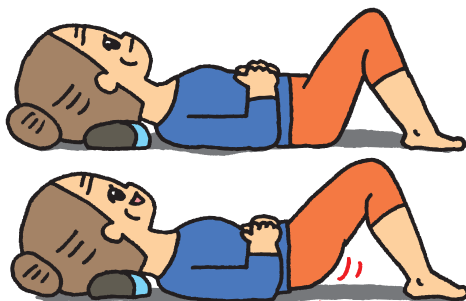
伸ばした足は床につけておくのが大事なポイントじゃぞ。



2 腰のそりを減らす体操

あおむけの状態膝をまげ、背中を床につけたまま、お尻と腰を持ち上げる。

5秒間×3回



背中につけたまま! ぐっとお尻と腰を持ち上げましょう。

3 腹筋の力を強くする体操

両手をお腹の上にあて、頭を持ち上げながらへそをのぞき込む。同時にお尻を少しかせる。

5秒間×3回



息をとめないようにしましょう。

膝をまげましょう。

7月

腰痛を防ぎましょう(その2)

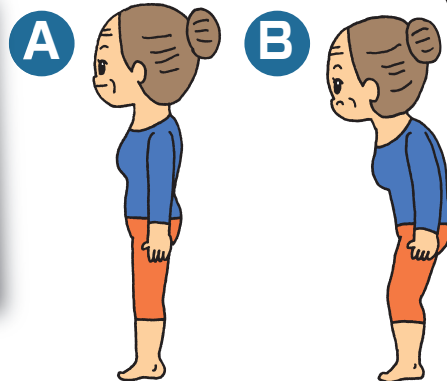
夏はこまめに水分補給をし、熱中症を防ぎましょう!
日差しをさけるための日傘、帽子も忘れずに!!

クイズ



問題です!

どちらの姿勢が
腰への負担が
少ないでしょうか?



答えは下にあります。

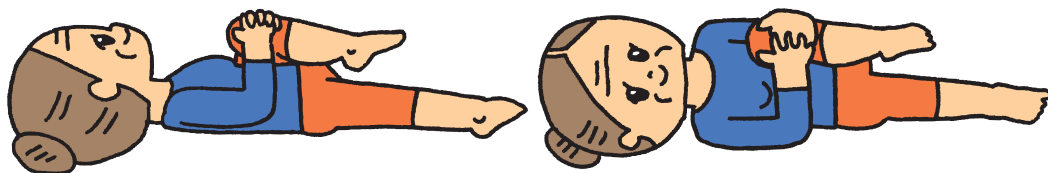
腰痛体操

1 背中や足の筋肉をやわらかくする体操

片方の足を伸ばして床につける。反対側の膝をまげ、ゆっくりお腹に近づけます。左右交互にゆっくり行う。

10秒間×
左右各2回

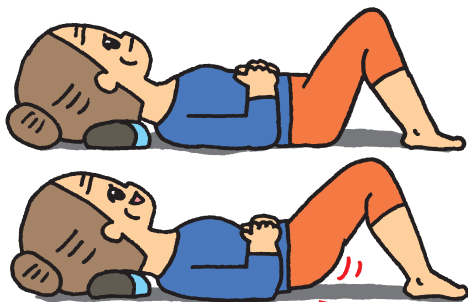
腰が曲がったばあさんも好きなんじゃけどなあ。



2 腰のそりを減らす体操

あおむけの状態膝をまげ、背中を床につけたまま、お尻と腰を持ち上げる。

5秒間×3回



背中はずけたまま! ぐっとお尻と腰を持ち上げましょう。

3 腹筋の力を強くする体操

両手をお腹の上にあて、頭を持ち上げながらへそをのぞき込む。同時にお尻を少し浮かせる。

5秒間×3回



息をとめないようにしましょう。

膝をまげましょう。

答え A 体重70kgの人の場合...



- 立っているだけで腰への負担は約100kgとされています。
- 前かがみになると、腰への負担も1.5倍(150kg)に増加!!
- 悪い姿勢が習慣化すると、腰痛につながるおそれがあります。

8月

膝痛を防ぎましょう(その1)

加齢とともに、ひざの軟骨がすり減ったりなくなったりすると、関節が変形して炎症や痛みが現れることがあります。これを、変形性ひざ関節症といい、中高年の女性に多くみられます。

<どんな症状がおこるの?>

ひざを動かした時に痛みがおこる。

立ち上がり、階段の昇り降り、歩行などでひざを動かすと痛みがおこる。

ひざの曲げ伸ばしがつらくなる。

しゃがんだり正座したりする動作がつらくなる。

ひざが腫れる。

いわゆる「水がたまった」状態



<どうすれば予防・悪化防止できる?>

- 太ももやひざの周りの筋肉を鍛えましょう
- ひざの柔軟性を高めましょう
- 適度な運動やバランスのとれた食事ですばりを防ぎましょう

いきなり動かさず、まずウォーミングアップをしましょう。ひざの痛みや変形が強い場合等は、必ず医師に相談しましょう。

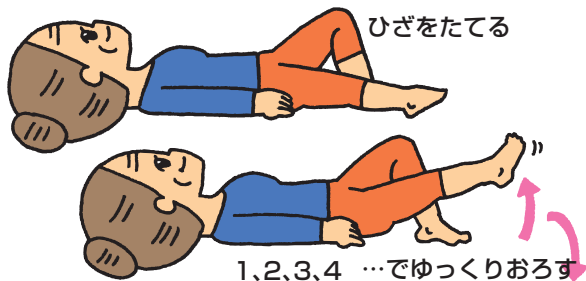
膝痛体操

1 筋力を強化する運動

太ももを上げる運動

4~5回

片方の脚をのばし、もう片方の脚は膝を曲げる。のばした脚をそのままゆっくり上に上げて4つ数えたらゆっくり下ろす。



2

ひざを伸ばす運動

4~5回

できるだけ背すじをのばし、膝をゆっくりのばす。脚をまっすぐにした状態で4つ数え、ゆっくり下ろす。



3 柔軟性を高める運動

膝をのばしたままゆっくりと垂直にあげる。
※反動をつけずにゆっくり行いましょう。



膝を守る・助けるためのポイント



足のサイズに合った靴
靴底のやわらかい靴

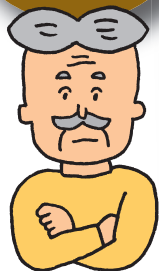
かかとの高い靴、つま先の細い靴
固くて重い靴
サンダルなどの脱げやすい靴



9月

膝痛を防ぎましょう(その2)

クイズ



問題です!

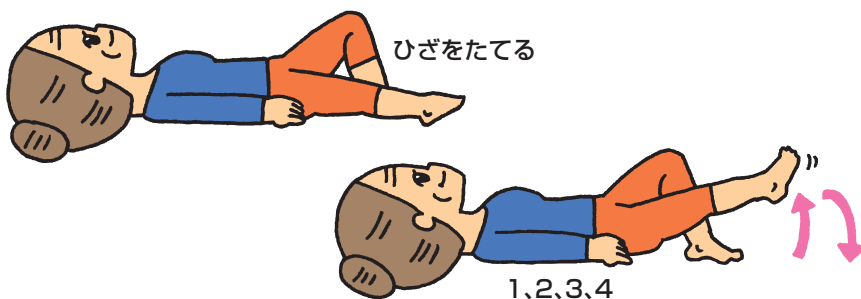
変形性ひざ関節症になりやすい人はどんな人でしょう?

答えは下にあります。

膝痛体操

1 太ももを上げる運動

片方の脚をのばし、もう片方の脚は膝を曲げる。のばした脚をそのままゆっくり上に上げて4つ数えたらゆっくり下ろす。



膝を伸ばすのは気持ちがいいねえ。



2 膝を伸ばす運動

できるだけ背すじをのばし、膝をゆっくりのばす。脚をまっすぐにした状態で4つ数え、ゆっくり下ろす。



3 柔軟性を高める運動

膝をのばしたままゆっくりと垂直にあげる。
※反動をつけずにゆっくり行いましょう。



答え

肥満 太っていると、ひざに余計な負担がかかります。

女性 一般的な特徴として「筋力が弱い」「肥満傾向」「ホルモンの影響」が考えられます。

O脚 O脚だと、ひざ関節の内側に負担がかかります。

下半身には体重以上の重みがかかります!!

歩いている時や体を動かす時、片膝には体重の約3~4倍の重さがかかると言われています。また、階段の昇り降り時にはさらに増えて、4~5倍になると言われています。つまり、1kg体重が増えると、片方の膝には3~5kgの負担が増えることに!



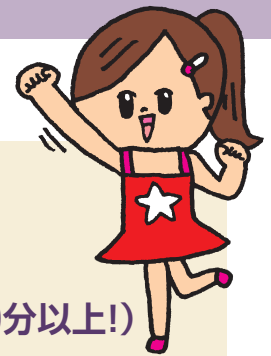
10・11月

ウォーキングをしましょう(学習編)

みなさんはよく歩きますか?ちょっとそこまでの買い物もマイカーという人はいませんか?このような生活を送っていると、運動で消費しきれなかったエネルギーは脂肪となって身体に蓄積されるだけでなく、運動不足はさまざまな疾患や老化につながります。

<ウォーキングの効果>

- (1)心肺機能が高まります
- (2)足腰の骨を丈夫にします
- (3)脂肪を燃やし、肥満を防ぎます(シェイプアップのためには20分以上!)
- (4)血管が広がり、血圧が下がります
- (5)良いコレステロールが増え、動脈硬化を予防します
- (6)ホルモンバランスが改善され、血糖値を正しく保ちます
- (7)脳の老化、すなわち認知症予防にもつながります
- (8)日光浴にもなり、体のなかにビタミンDがつくられます

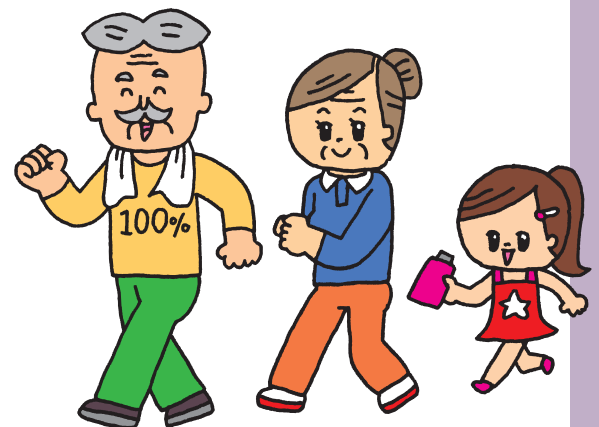


<ウォーキングに適した靴を選びましょう>

- 柔らかく通気性に富んでいる
- ひもで足にしっかりと固定できる
- ショックを十分吸収してくれる底が厚めである
- 土踏まずや踵をしっかり支えてくれて、なおかつ靴の中で指が楽に動く

<正しい歩き方>

- 目線を歩く方向に向け、軽くあごをひきます
- 肩の力が入らない程度に背すじを伸ばすと腕を振りやすくなります
- 足はかかとから地面につくと、転倒しにくくなります
- 踏み出す足のひざをしっかり伸ばすと、歩幅が広がります



心臓などに疾患をお持ちの方は、専門の医師に相談してください。

10・11月

ウォーキングをしましょう(実践編)

歩くまえには必ず
ストレッチなどの運
動をしましょう。



<歩く前に>

- ふくらはぎのストレッチ ●太もものストレッチ
- 足の裏のマッサージ など

<歩いてみましょう>

息がはずむ程度のスピードで、1回30分を目標に、体調に合わせてマイペースで歩きましょう。あらかじめ目標を決めておけば、達成感が得られ励みになり、継続しやすくなります。また、ウォーミングアップやクールダウンを忘れずに行い、適度な水分補給をこころがけましょう。

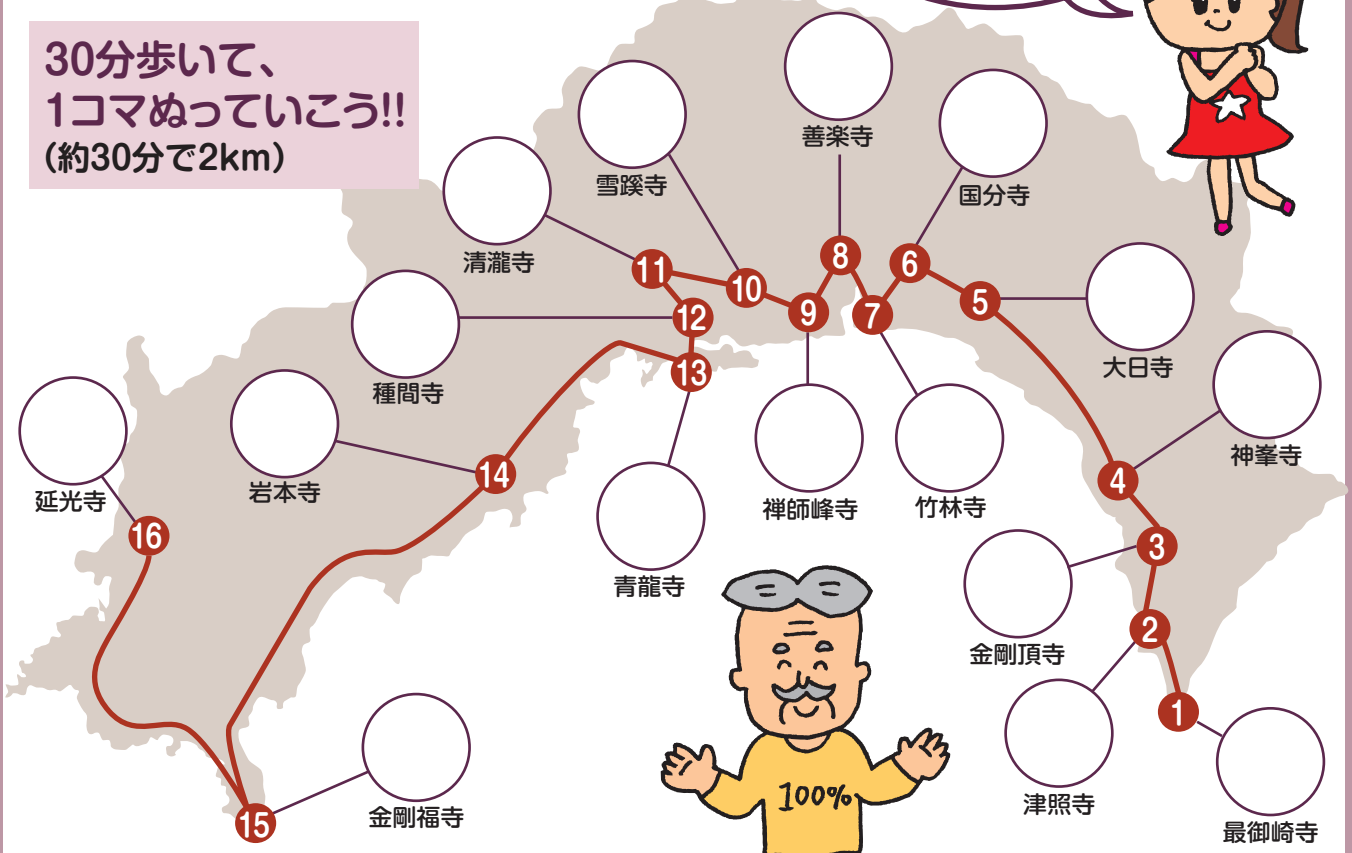
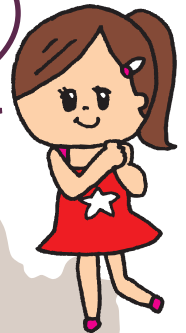
70歳以上高齢者の
一日の平均歩数(目標値) **男性 6,700歩** **女性 5,900歩**

ウォーキングラリー

四国八十八箇所(高知県分16箇所)を
踏破しましょう!!

30分歩いて、
1コマぬっていこう!!
(約30分で2km)

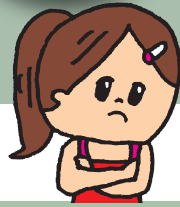
目標があると
続けられるね♥



12月

転倒に気をつけましょう

年を重ねるとからだの機能の低下や病気などにより、どうしても転びやすくなってきます。さらに、骨そしょう症になっていると、ちょっとつまづいて転んだだけで骨を折ってしまうこともあります。転びやすい原因を知り、日頃の注意と工夫でできるだけ転倒を防ぐようにしましょう。



<転倒しやすさをチェックしてみよう>

- 過去1年間に転んだことがある はい → 5点
- 歩く速さが遅くなってきた はい → 2点
- 杖を使っている はい → 2点
- 背中が丸くなってきた はい → 2点
- 毎日、お薬を5種類以上飲んでいる はい → 2点

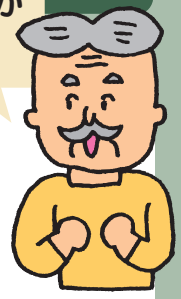


合計6点以上だと「転倒しやすい」といえます。
※このチェックリストはあくまでも目安です

合計

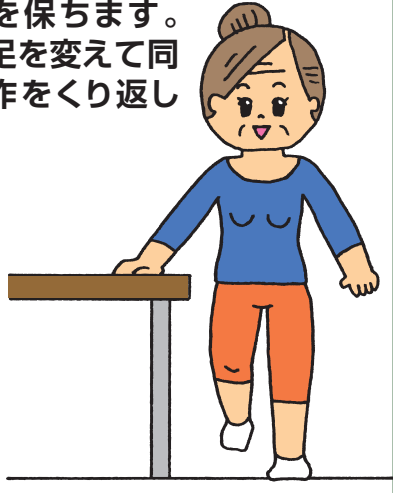
ロコトレ体操(それぞれ3セットを目安に行いましょう)

かけ声をかけながら、ゆっくり行うのがポイントじゃぞ。



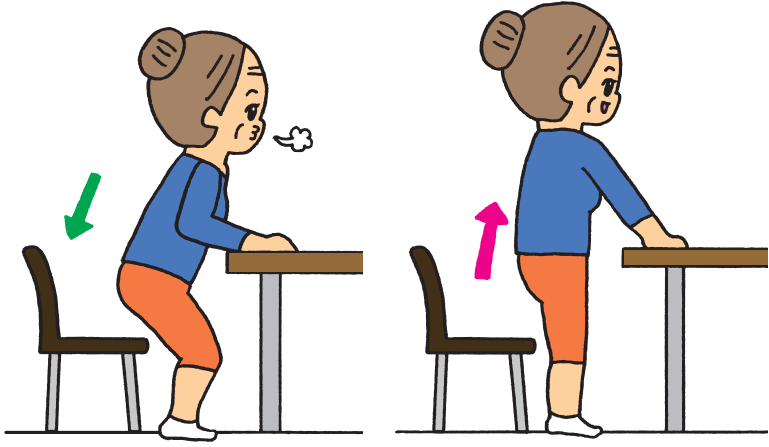
1 開眼片脚立ち

足を床から5~10cm程度上げて、そのまま1分間同じ姿勢を保ちます。立つ足を変えて同じ動作をくり返します。



2 スクワット

両足を肩幅より少し広めに開き、腰を後ろに引きながらゆっくりイスに座ります。腰をゆっくり伸ばし、立ち上がります。これを5回くり返します。



1月

骨そしょう症を防ぎましょう

健常な人でも骨は年を取るとともに弱くなってきます。

腰が曲がったり、ささいなことで骨折しないためには、生活にちょっとだけ注意が必要です。

●骨そしょう症になると、骨がもろくなるため、ちょっとした衝撃でも骨折しやすくなります。(くしゃみや布団の上げ下ろしなどの日常生活動作や転んだ時の衝撃等でも骨折することがあります。)

●骨そしょう症で骨折しやすいのは、背骨、手首、太ももの付け根の3箇所です。とくに、太ももの付け根の骨折は、寝たきりの原因になりやすいので、注意が必要です。

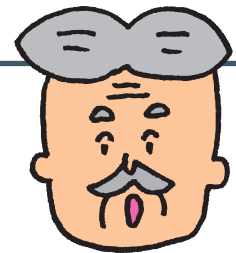
●60歳代の女性の約3人に1人は骨そしょう症と推定されます。

※閉経後の女性は特に注意が必要

<骨の健康をチェックしてみよう>

- 最近背が縮んだり、背中が丸くなってきた気がする
- ささいなことで骨折した
- 家族に骨そしょう症と診断された人がいる
- 体格はどちらかという痩せ型である
- 閉経を迎えた
- 若いころから月経が不順だった
- 喫煙をしている
- 過度のお酒を飲んでいる

※一日にビールなら350ml缶3本以上、
日本酒なら2合以上



このチェックリストはあくまでも目安であり、骨そしょう症の診断をするものではありません。

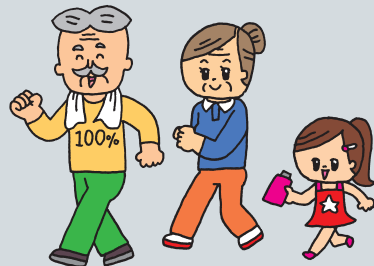
骨の健康が気になったら
かかりつけの先生に
相談しましょう

<もっと骨を強くするために!>

① カルシウムやビタミンD
を積極的に取りましょう

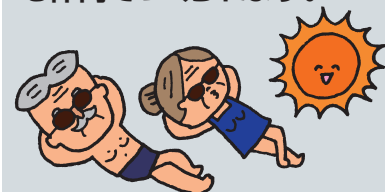


② 運動する習慣を
つけましょう



③ 日光にあたりましょう

カルシウムの吸収を手助けするビタミンDは日光浴でも体内でつくられます。



2月

認知機能低下に気をつけましょう。

最近、もの忘れやうっかりミスが気になりませんか？認知症は、こうした症状がひどくなって自立した生活が難しくなっていく病気です。認知機能低下を防ぐポイントをぜひ日常生活に取り入れて実践してみてください。

<認知機能低下を防ぐために効果的な生活習慣>

- ① 野菜、果物、魚を食べよう!
- ② 運動をしよう!
- ③ 人と積極的につきあおう!
- ④ 知的活動をしよう!



野菜、果物、魚を食べよう!

- 野菜や果物、魚を多く取っている人はそうでない人に比べて、アルツハイマー病になる危険度が低いことがわかっています。
- 野菜や果物に含まれているビタミンCやビタミンE、βカロテンには抗酸化作用があり、脳の老化を防ぐはたらきがあります。
- 魚に含まれているDHCやEPAなどの不飽和脂肪酸には、脳の血流をよくしたり悪玉コレステロールを抑えたりする効果があります。
- 赤ワインに含まれるポリフェノールには強い抗酸化作用があります。
- 「地中海食」が認知症発症の危険度を抑制するという調査結果が報告されています。

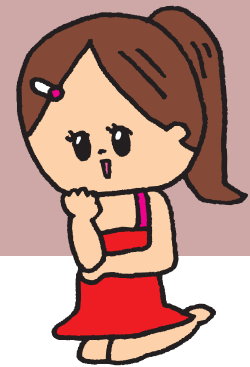
地中海食とは、野菜、果物、魚、オリーブオイル、豆類、穀物を多く摂取し、アルコール類、肉類、乳製品は少量摂取するというバランスの食生活のことです。



※東京都保健長寿医療センター研究所自立促進と介護予防研究チーム「今日からできる認知症予防」より

3月

生きがいづくり



<高齢者はどの程度生きがいを感じているのか？>

内閣府の「高齢者の地域社会への参加に関する意識調査」(平成21年)によると、8割以上の方が生きがい(喜びや楽しみ)を感じていると回答しています。健康状態別にみると、健康状態が良い状態であるほど生きがいを感じている人の割合が高く9割強となっています。

<どんな時に生きがいを感じるのか？>

県の社会福祉協議会の調査によると、年齢があがるにつれて趣味活動より健康づくりや交流に生きがいを感じる人が増えることがわかりました。

高知県内では、地域の高齢者自身が主体となって「いきいき百歳体操」「元気体操」等に取り組む住民グループが1,000以上あります。

また、「いきいき百歳大交流大会」をはじめとして、各地域の健康まつりや市民祭などで、各グループの交流を図ったり活動報告をし合う市町村も増えてきています。

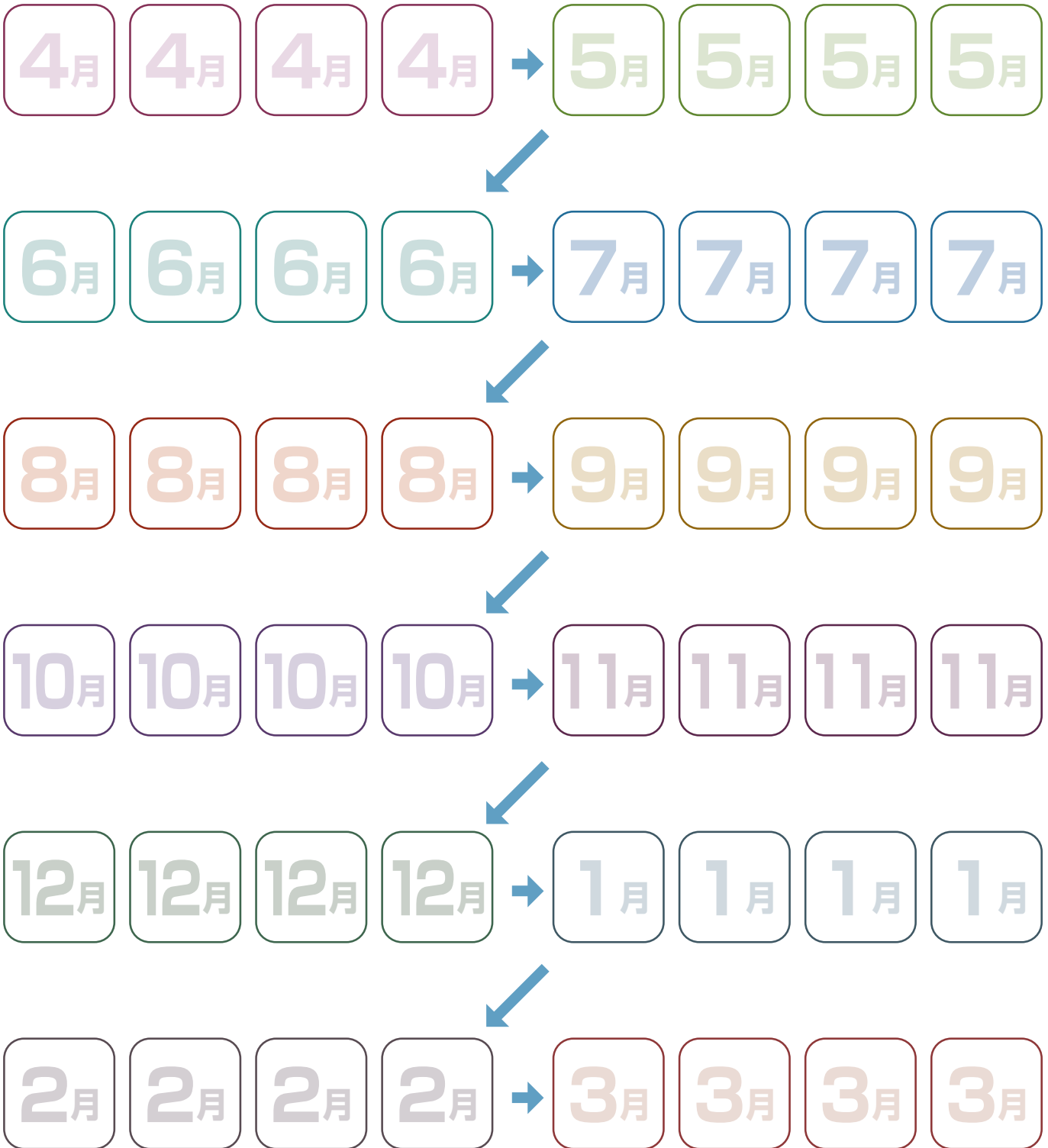


生きがいづくりと
介護予防は
車の両輪!!

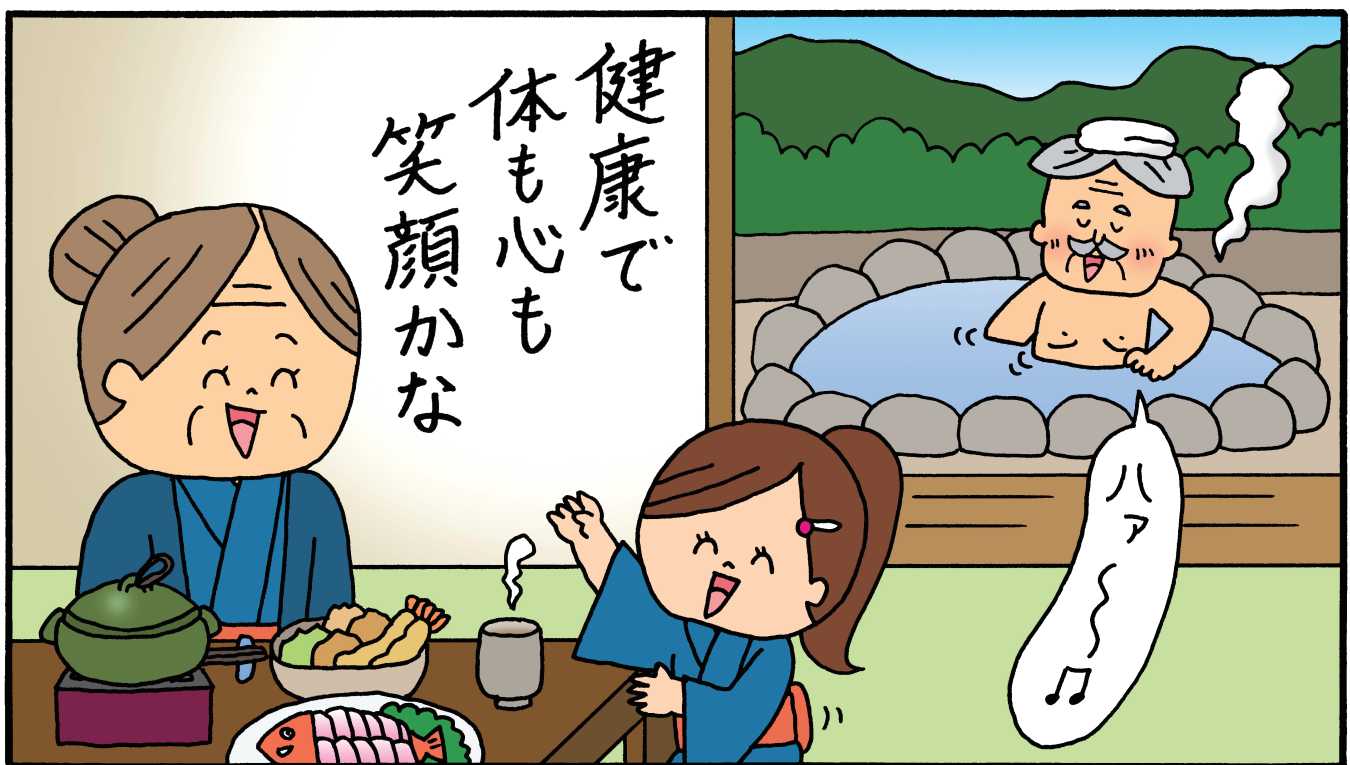
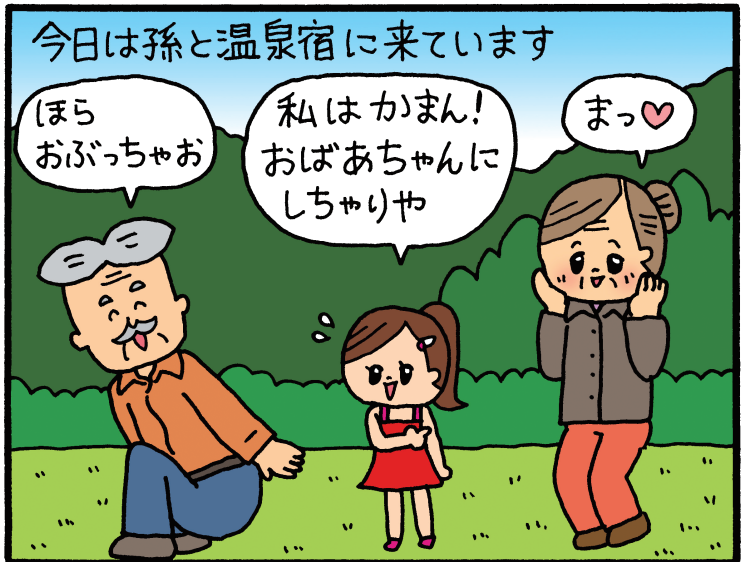


スタンプシート

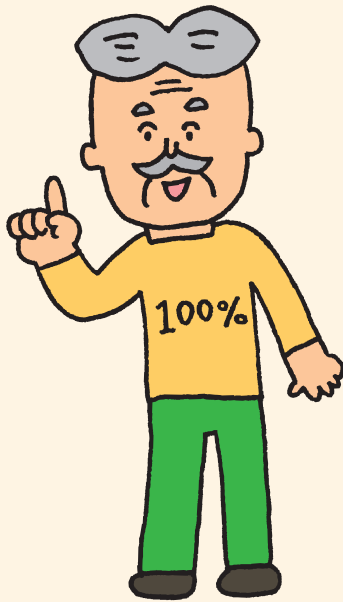
毎週トレーニングが
終わったら、スタンプを
押していこう!



長生一家のその後…

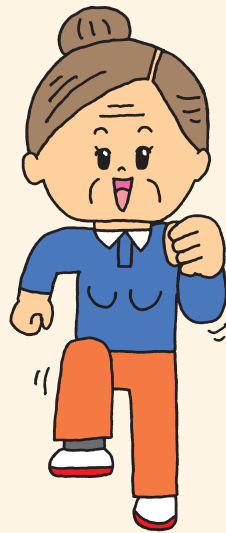


各キャラクターのプロフィール



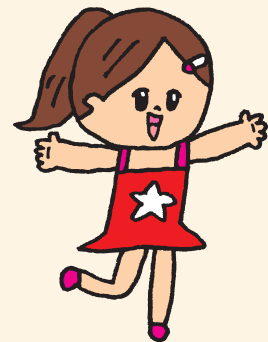
おじいちゃん
亀次 (通称 かめじい)

公務員をしながら絵を描いていた。
県展で特選経験あり。昔はカメラに
アウトドアに、よく遊んでいた。



おばあちゃん
鶴江 (通称 つるばあ)

若い頃はダンスと歌がうまく、老人
会では青江三奈に似ていると評判で
ある。運動終わりに結っていた髪を
下ろす姿がセクシー。



孫：きらら

小学3年生。水泳とバレエダンスを習っ
ている。将来は歌って踊れるアイドル
になり、そのステージをおじいちゃん
とおばあちゃんに見てもらうのが夢。

高知県地域福祉部高齢者福祉課

〒780-8570 高知県高知市丸ノ内1-2-20
TEL088-823-9630 FAX088-823-9259
060201@ken.pref.kochi.lg.jp

ホームページ [高知県高齢者福祉課](#)

検索

クリック!

