

自宅でも通いの場でもできる！ トレーニングガイド



【お問合せ先】
亘理町地域包括支援センター
電話：0223-34-1331

令和5年7月発行

いつまでも自立して生活していくために

～高齢期をおびやかすフレイルに注意を！～

フレイルって何だろう？

年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」と言います。フレイルは「虚弱」を意味する英語「frailty」を語源としてつくられた言葉です。多くの人が健康な状態からこのフレイル段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。

「外出の機会が以前より減った」「おいしいものが食べられなくなった」「活動的ではなくなった」という人は、フレイルの危険信号が灯っていると考えられます。

フレイルの兆候を早期に発見して日常生活を見直すなどの正しい対処をすればフレイルの進行を抑制したり、健康な状態に戻したりすることができます。

何もしないと、筋肉は衰えます。

フレイルの最も大きな原因の一つが筋肉の衰えです。年をとるにつれて筋肉が衰える現象を「サルペコニア」と言います。サルペコニアは、①両手足の筋肉量、②握力、③歩行速度の3つの指標で判断します。筋肉の衰えは、栄養不足、転倒・骨折、認知症になるリスクを高め、要介護状態へとつながっていきます。

フレイル予防を行うためには、自分の筋肉の衰えを知ることが大切です。

フレイル・イレブン・チェック

フレイルの兆候があるかどうか11の項目に答えてみましょう。

「イレブン・チェック」11項目		回答欄	
①	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
②	野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> が2つ：食習慣への意識はしっかりとお持ちのようです。 <input type="checkbox"/> が0～1：食習慣への意識が足りていない可能性があります。			
③	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
④	お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
⑤	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
⑥	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
⑦	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
⑧	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
⑨	1日1回以上は、誰か一緒に食事をしますか	はい	いいえ
⑩	自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
⑪	何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい
<input type="checkbox"/> が6～9：筋肉量をしっかり維持できている可能性が高いです。 <input type="checkbox"/> が0～5：筋肉が弱まっていたり、健康に心配なところがあったりする可能性があります。			

運動器の衰えが要介護状態を招く

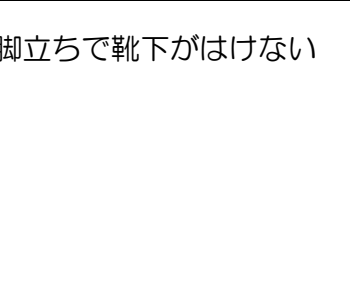
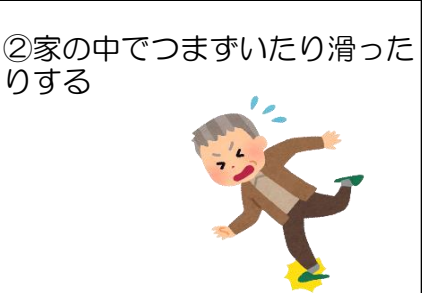


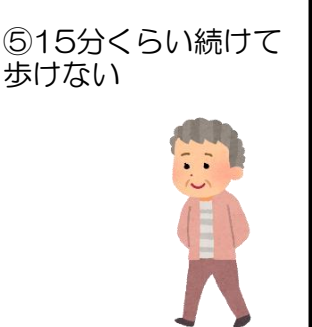
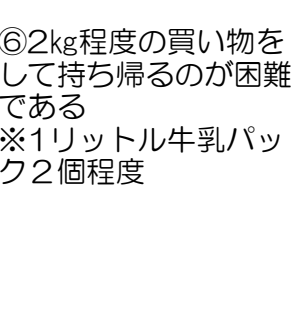
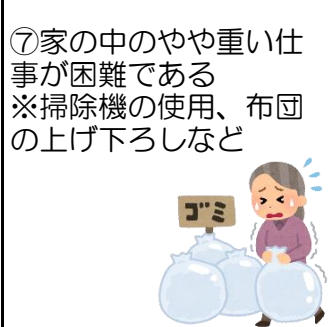
動くための器官である全身の骨、関節、筋肉などの「運動器」が衰え、「立つ」「歩く」といった機能が低下して日常生活に支障が出る状態を「ロコモティブシンドローム（運動器症候群／ロコモ）」といいます。ロコモになると、食欲や意欲が低下したり、また転倒・骨折しやすくなったりするなど、要介護状態への危険が高まります。

体操でロコモを防ごう

ロコモの原因は、大きく2つあります。運動器の機能の「衰え」と、運動器自体の「病気」です。運動器自体の「病気」には、変形性関節症、骨粗しょう症や骨折などが挙げられ、痛みや運動機能の低下につながります。整形外科医や理学療法士がいる医療機関で検査や治療をしてもらいましょう。一方で、運動器の機能の「衰え」は、加齢や運動不足によって引き起こされるものなので、体操などで予防・回復させることができます。また、運動器自体の「病気」の発生と進行を予防できる可能性があります。

7つのロコチェック

※1つでも当てはまればロコモの心配があります。ぜひ紹介している体操にチャレンジしてみましょう！

①片脚立ちで靴下がはけない	②家の中でつまずいたり滑ったりする	③階段を上るのに手すりが必要である	
			
④横断歩道を青信号で渡りきれない	⑤15分くらい続けて歩けない	⑥2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である ※1リットル牛乳パック2個程度	⑦家の中のやや重い仕事が困難である ※掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど
			

日本整形外科学会より

運動をするときの注意

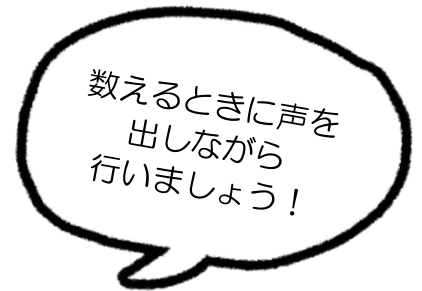
- ・ 痛みの出ない範囲で、無理なく行いましょう
- ・ 首、肩、ひじ、腰、股、ひざ、足首などの関節に痛みがあるときは、無理に行わないこと。
- ・ 体調の悪い日は休みましょう。
- ・ 息を止めずに行いましょう。運動中に呼吸を止めると、血圧の急激な上昇を招くおそれがあります。
- ・ こまめに水分を補給しましょう。
- ・ けがや持病がある人、健康に不安がある人は主治医に相談しましょう。

1

いずい動きで脳のトレーニング

左右ちがう動きをする等、普段やりなれていない動作を行うことで、脳が活性化され、認知症予防につながります。

1. 指数え



両手でパーから1本ずつ親指から折って1~10まで数える。



次に両手でグーから1本ずつ小指から開いて1~10まで数える。



片手はパー、片手はグーで数える。パーは親指から折って、グーは小指から開いて1~10まで数える。



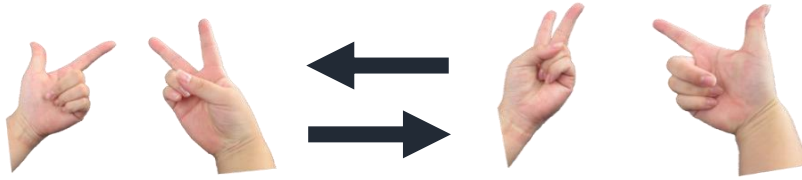
両手はパーにし、左手の親指だけ折り、数を数えながら1~10まで指を折って数える。最初に折っている指を増やすと、難易度がアップする。

2. 後出しジャンケン

左手でグーチョキパーのいずれかを出し、ひとつ遅れたタイミングで左手に勝つ手を出す。リズムよく出せるようになったら、左右交代し行う。慣れてきたら、勝つ手を負ける手に出すように変更する。

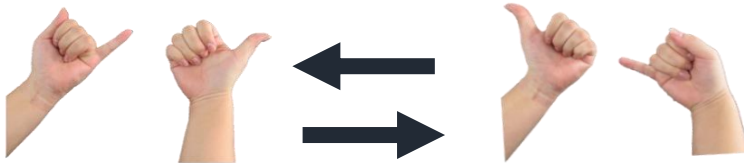
3.指かえ

パターン1



左手は昔のチョキ、右手は普通のチョキをする。「せーの」で左右を交代させる。

パターン2



左手は小指だけあげて、右手は親指だけあげる。「せーの」で左右を交代させる。

★慣れたら、一度拍手を挟んで交代させる

★「うさぎとかめ」を歌いながらリズムに合わせて指かえを行う

4.あんたがたどこさ

- (1)「あんたがたどこさ」を歌いながら、拍手でリズムをとって「さ」は拍手をしない。
- (2)膝を両手でトントンリズムをとって、「さ」の時には拍手をする。
- (3)左手で左太腿をさすり、右手は右太腿をトントン叩く。「さ」の時に左右を交代。

5.耳と鼻

鼻を右手でつまみ、左手で右耳を掴む。「せーの」で、手を逆にし、鼻を左手でつまみ、右手で左耳を掴む。何度か行い、慣れてきたら交代する間に拍手を1回挟むと混乱しやすい。

【みんなで楽しむレクリエーション】円になって座る

1.桃太郎

右手をパーにして、左手をグーにし、左隣の人パーの上にグーを乗せる（皿ときびだんご）
「桃太郎」を歌いながら、リズムにのって、グーとパーを交換しながら行う。

2.かたつむり

右手をチョキ、左手をグーにし、左隣の人チョキの上にグーを乗せる（かたつむり）
「かたつむり」を歌いながら、チョキとグーを交換しながら行う。

2

身体を動かすトレーニング

1. その場で足踏み



(1) その場で膝を上げる意識をしながら、足踏みを行う。足のつけ根の筋肉(腸腰筋)に効果あり。

「うさぎとかめ」や「桃太郎」を歌いながら足踏みを行う。

(2) 「1.2.3」と数えながら足踏みをして、3の倍数のときだけ一瞬止まり、「21」まで数える。

(3) (2)の「1.2.3」を「あ、い、う」変えてと数えながら足踏みをし、同じく3の倍数(例：う)のときに一瞬止まる。「と」まで声を出して数える。

2. ひざ伸ばし

(1)



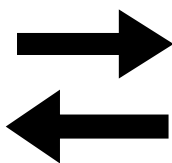
(2)



椅子に座って、足を5秒かけてあげて、5秒かけて戻す。片足×10回。

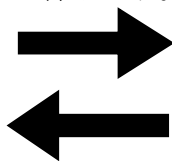
「うさぎとかめ」を歌いながら1小節ごと足上げを行う。大腿四頭筋に効果あり。

3. ひざ伸ばし (足首の曲げ伸ばし)



5秒かけて足をあげ、膝を伸ばす。膝を伸ばしたままつま先を自分の体の方へ向け5秒キープ。

ゆっくりと足を下げたら同じ動きを繰り返す。ふくらはぎを伸ばすストレッチ。片足10回ずつ。



5秒かけて足をあげ、膝を伸ばす。膝を伸ばしたままつま先を前の方へ伸ばして5秒キープ。

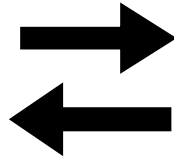
ゆっくりと足を下げたら同じ動きを繰り返す。脛を伸ばすストレッチ。片足10回ずつ。

4.かかと上げ（つま先立ち）

(1)



(2)



4秒かけて両足のかかとを上げ、4秒かけて下げる。×10回 座って行ってもOK。
「うさぎとかめ」歌いながら、1小節に1回のペースで行う。下腿三頭筋に効果あり。

5.おしり歩き



椅子に座ったまま、倒れないようにお尻を動かして前後に歩く。
「桃太郎」を歌いながら1小節ごとに前後に動かす。下腹部の腹筋に効果あり。

(1)



(2)



(3)



足を伸ばして座り、左右交互にお尻を上げながら前後に移動する。
★タタミやカーペットの上等、かたい床の上で行いましょう。

6.片足立ち

椅子の背を手で掴みながら、左足から足踏みを4回、そのまま左膝を高く上げ
2～4秒キープ×4回。向きを変えて右足も行う。バランス能力が鍛えられる。

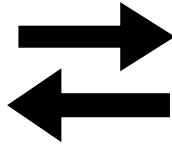


7.4分の1スクワット

(1)



(2)



お尻を突き出すように

背筋を床に対して垂直に伸ばし、膝を半分ほど曲げた位置まで腰を落とす。
もとの位置までゆっくりと戻す。

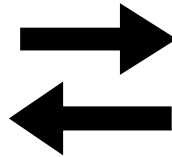
膝がつま先より出ないように気をつけ、曲げすぎない。両足は床につけて平行に保つ。



転倒に不安がある方はテーブルや家具などの動かないものを掴んで行いましょう！

8.「あゝ人生に涙あり」（水戸黄門のテーマ）に合わせて

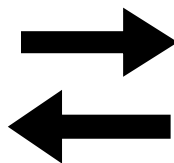
パターン1



椅子に浅く腰掛け、肘、膝を90度に曲げて大きく開く。

肘・膝を曲げたまま、正面で閉じる。（※①②を交互にリズムよく動かす）

パターン2



腕を広げ、足を閉じた状態でスタート。

腕と足を交互に開閉する。※腕と足を大きく動かすと効果も大きい。



9.足の後ろ上げ

(1)



(2)



いすから少し離れて立ち、両手でいすの背をつかんで上体だけ45度傾ける。膝が曲がらないよう片方の足をゆっくり後ろに上げる。そのまま状態を1秒間続けた後、ゆっくり元の姿勢に戻す。

10.肩回し

「上がい目」



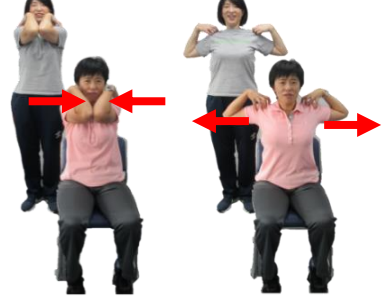
「下がい目」



「くると回して」



「にゃんこの目」



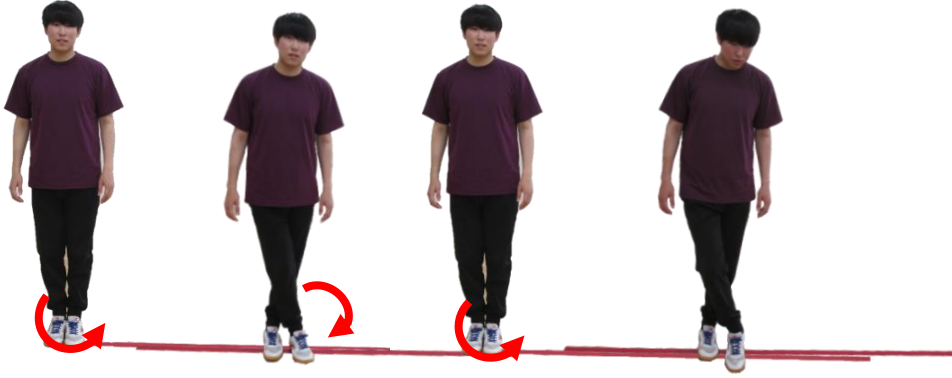
手を肩に当てて声を出しながら肩回す。

11.かに歩き



左足を横に踏み出し、そのまま腰を下げ1秒キープする。立ち上がるときに右足を左足へ揃える。

12.足を交差して歩く（左右行いましょう）



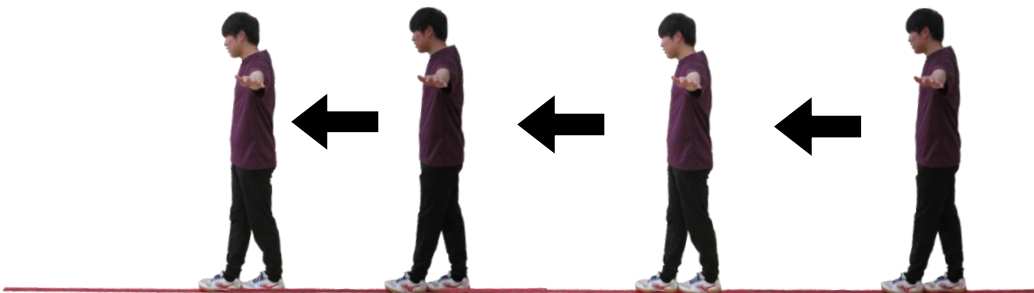
- (1)線に対して平行に立ち、右足を左足の前方から回して、交差させる。
- (2)左足を抜いて足を揃える。
- (3)足を交差、揃えるを繰り返し、左へ進んでいく。

★慣れてきたら

- (1)右足を左足後方から回し交差する。
- (2)左足を抜いて足を揃える。
- (3)足を交差、揃えるを繰り返し、左へ進んでいく。

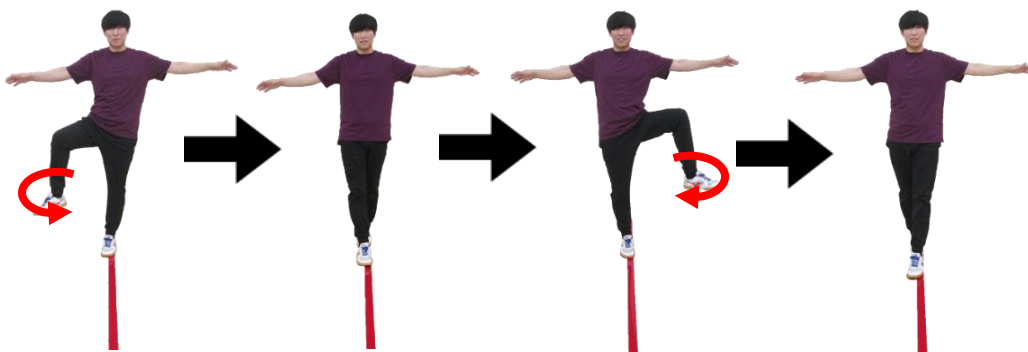
※家庭では、畳のヘリやフローリングの木目を利用して歩きましょう

13.綱渡り



つま先とかかとをつけて、バランスを取りながら歩く。ゆっくりでいいので一直線に歩くことがポイント。

★慣れてきたらバックする。



股関節を動かすように、右足を腰近くまで上げ、バランスを取りながら一歩前に踏み出す。次に左足を上げ、前に踏み出すことを繰り返す行う。

14.太ももを鍛える床すりすり体操

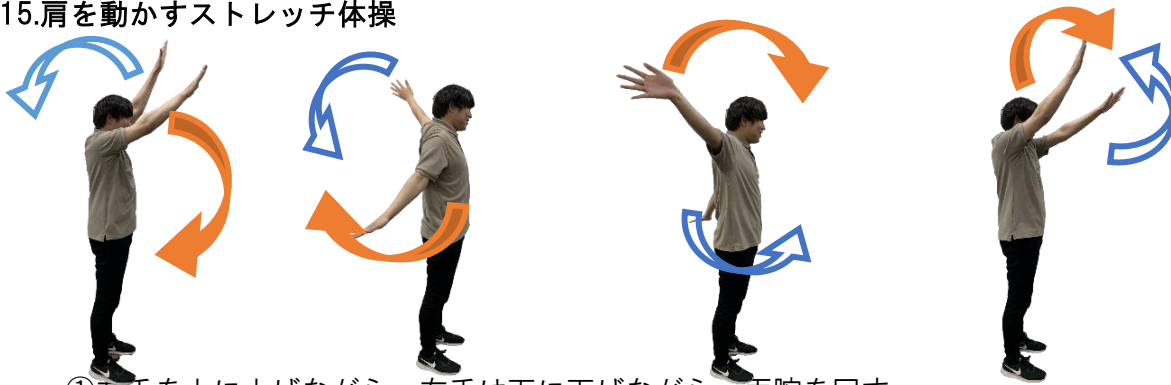


(1)椅子に浅く腰掛け、右腕右足を同時に前に出し、左腕左足は曲げて後方に引く。

(2)足を床に滑らせながら、右腕右足を引き、左腕左足を前に出す。

大きくゆっくりと動かす。まずは30回から行い、慣れてきたら数を増やす。

15.肩を動かすストレッチ体操



①左手を上になげながら、右手は下に下げながら、両腕を回す。

②腕を回す方向を変え、両腕を回す。

※左右の腕を違う方向に回すことで脳のトレーニングにもなります！

16.足首のストレッチ体操



椅子に座って、足首を動かしながら「1・2・3・・・10」まで、空中で数字を書く。

※足全体を動かすのではなく、足首を意識し大きく動かすことがポイント！

17. ヒップリフト（お尻上げ）



- (1) 仰向けに寝て両膝を立て、息を吐きながらお腹をへこませていき、床と腰の間に空間ができないようにする。
- (2) ゆっくりと「1.2.3.4.5！」と数をかぞえながら、腰だけを反らさないように気をつけてお尻を上げる。
- お尻を下ろすときも「1.2.3.4.5！」と数をかぞえながら行う。

18. プランク



- (1) うつ伏せになり、腕を肩幅に広げ、肘下を床につけて上体を起こす。
- ※肩と肘が一直線になるように。
- (2) 足を肩幅に開き、つま先を立てる。
- ※この姿勢が辛いと感じた場合は、床に膝をついて行いましょう。
- (3) お尻をゆっくり持ち上げ、肩・お尻・かかたが一直線になることを意識したまま、10～20秒間この姿勢をキープ。

19. クランチ（上体起こし）



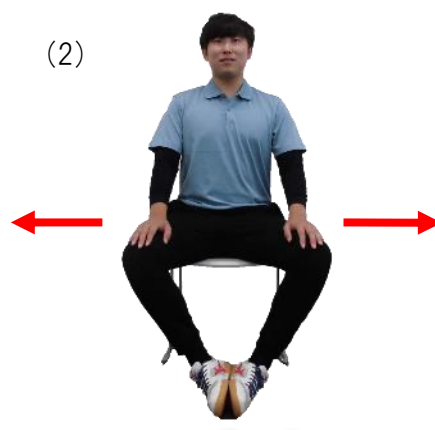
- (1) 仰向けに寝て両膝を立て、へそをのぞき込むように上体を起こす。
- (2) 息を止めないよう、ゆっくりと「1.2.3！」と声を出して数をかぞえながら上体を起こす。
- 上体をおろすときも「1.2.3！」と数をかぞえながら行う。

20.もも上げ（骨盤調整）



- (1)仰向けに寝て両膝を立て、腰と床の間に隙間ができないようにする。
 (2)ゆっくり「1.2.3！」と声を出して数をかぞえながら、ももを上げるように片足を上げる。
 足をおろすときも「1.2.3！」と数をかぞえながら行う。

21.内もものストレッチ



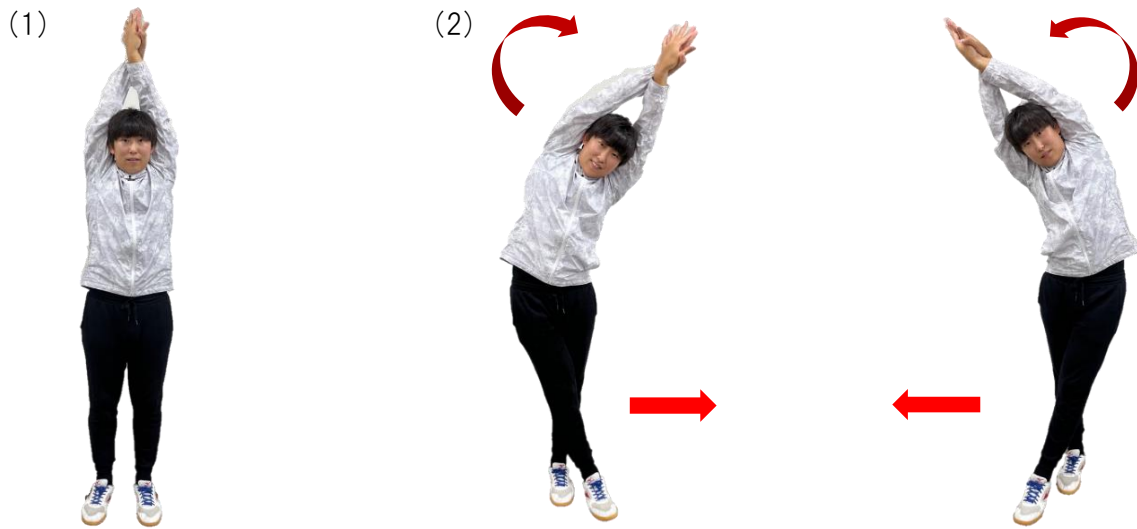
- (1)背筋を伸ばして椅子に腰かける。
 (2)両足裏を合わせ、膝を外側に開く。内ももの筋肉が伸びていることを確認しましょう。

22.ヒップリフト（お尻上げ）



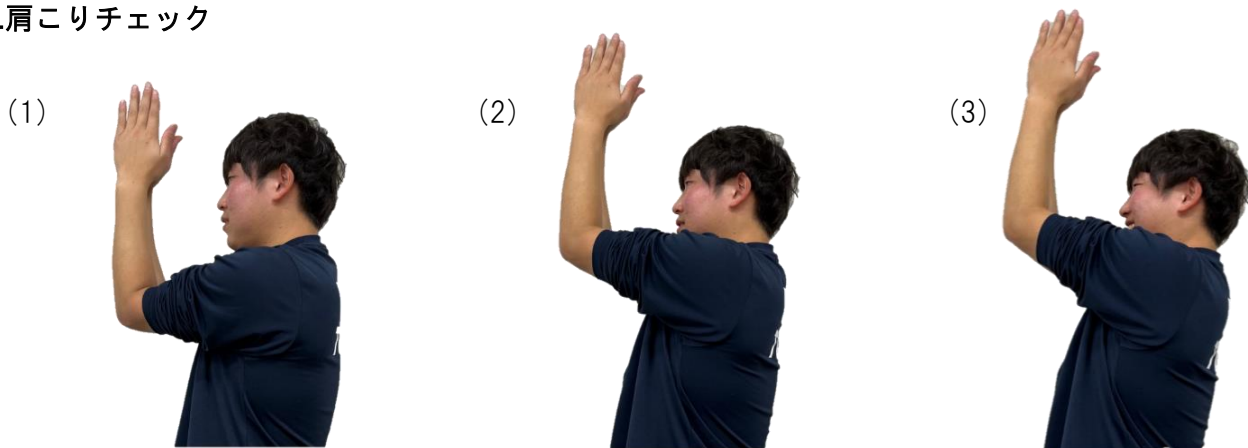
- (1)椅子に腰かけ背筋を伸ばし、右手を後頭部にあてて脇を開く。
 (2)そのまま左手を床に付けるように上半身を横に倒し、右脇腹を伸ばす。
 手を替えて反対側（左側）も同様に行う。

23.とんがりくねくね歩行



- (1)肘や背筋をまっすぐ伸ばし、両手を頭の上で交差する。
 (2)身体を右に傾けながら、左足を右足の前で交差するように出す。
 この体勢のまま、身体を左に傾けながら、右足を左足の前で交差するように出す。

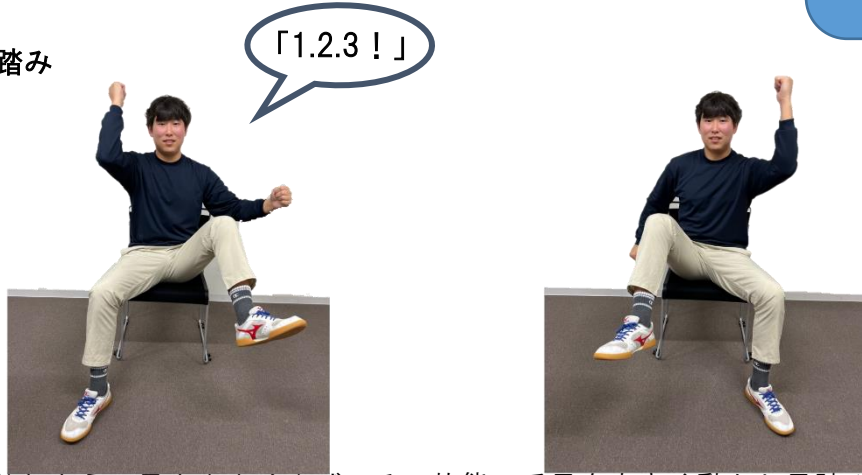
24.肩こりチェック



- (1)顔の正面で、手のひらと両腕の肘を合わせる。
 (2)この状態のまま、肘をあごの高さまで上げる。
 (3)さらにもう少し、肘が鼻の高さに来るまで上げる。

(2)までしか上がらない、または上げると痛みのある方は毎日ストレッチすることをおすすめします！

25.四股で足踏み



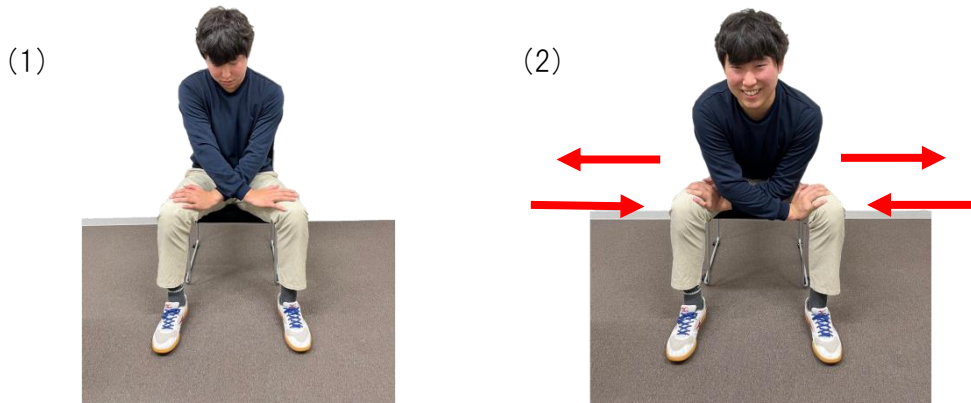
四股を踏むように足を大きく広げ、その状態で手足を大きく動かし足踏みする。
30まで大きな声で数をかぞえながら行う。

26.足首ぐるぐる回し



片足を太ももの上に乗せ、足先を持ちながら足首をぐるぐると回す。

27.内もも強化



(1)両手を交差し、右手を左膝の内側、左手を右膝の内側に置く。
(2)両手は外側に向かって力を入れ、その力に負けないように膝は内側に力を入れる。
ゆっくり10秒かぞえる。

3

身近なものを使ったトレーニング

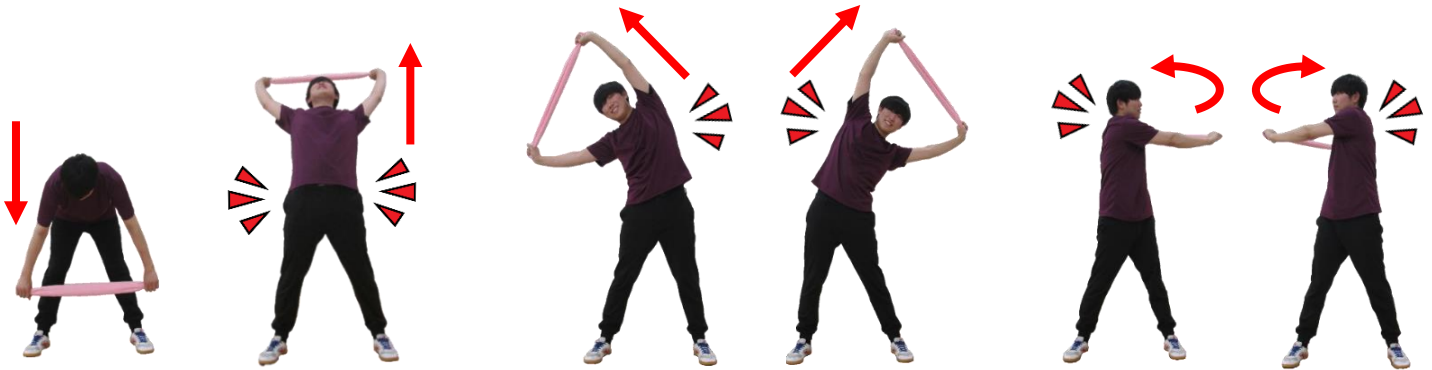
【タオルを使ったトレーニング】

28.上半身のストレッチ

★背中と腰を伸ばす

★わき腹を伸ばす

★上半身全体をのばす



- (1)前屈して背中を伸ばした後、天井を見上げ腰を伸ばす。
- (2)腕を上げながら左右に傾け、わき腹を伸ばす。
- (3)両腕を伸ばし、足は正面を向いたまま上半身全体を交互にねじる。

29.股関節のストレッチ



- (1)タオルを4つに折り、中央を踏みつける。
- (2)タオルを踏んだ方の四方八方に足を大きく動かす(足で床をふく動き)
※タオルを踏んでいない方の足は動かさないようにする。

30.タオルのつかみ上げ



タオルの端を掴み、肘を伸ばす。掴んでいる指だけを使って、少しずつ掴み上げていく。

31. タオルつまみ運動



タオルを小さくたたみ、肘を伸ばしたまま親指・人差し指・中指でタオルの真ん中を掴む。指先に力を入れながら細かく横に動かし、往復させる。



タオルを縦に持ち、肘を伸ばしたまま上下に少しずつ動かしながら、力を入れ、つまんでいく。

32. タオル絞り運動



タオルを縦に持ち、ぞうきんをしぼるように力を入れる。
腕の上下を入れ替えて、同じようにぞうきんをしぼるように力を入れる。

33. 肩を動かすストレッチ体操



タオルの端を持ち、肩を動かしながら、手首にタオルを巻きつけていく。
腕を変えて、両肩を動かしていく。

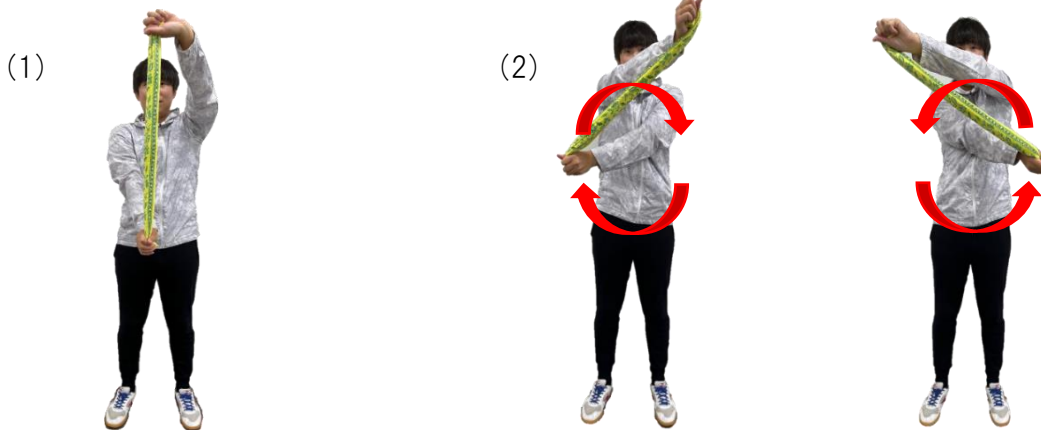
34.足指のストレッチ体操



※細かくタオルを
畳んでいくことがポイント！

タオルを床に広げ、タオル端に足を乗せる。かかところが浮かないように注意しながら足指だけをつかってグーパーを行い、タオルをたぐり寄せる。

35.ハンドル握り



- (1) タオルの両端を持ち、正面で右手を上、左手を下にして両腕を伸ばす。
- (2) タオルを持ったまま、大きなハンドルを回すように動かしながら上下を入れ替える。

36.胸伸ばし



タオルを背中に回し、手のひらが上を向くようにタオルを握る。
肩甲骨を寄せるようにして胸を張る。雑巾をしぼるように手首をひねるとより効果的！

【ボールを使ったトレーニング】

37.ボールつぶし

(1)



(2)



(1)胸の前で両手で挟むようにボールを持つ。

(2)両側から力を入れ、ボールを押しつぶす。5秒間キープし、ゆっくり戻す。

38.お腹のまわりでボールまわし

(1)



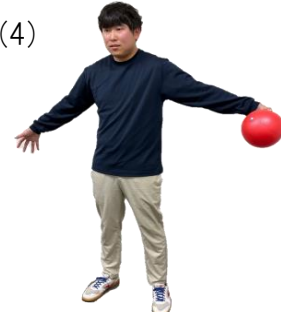
(2)



(3)



(4)



(1)お腹の前でボールを持つ。

(2)右手でボールを持ち、手を身体の横→後ろに回す。

(3)身体の後ろでボールを左手に持ち替える。

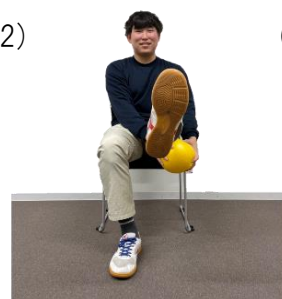
(4)左手を身体の後ろ→横→お腹の前に戻す。反対回りも同様に行う。(左右各10回)

39.太ももボール通し

(1)



(2)



(3)



(4)



(1)胸の前で両手でボールを持つ。

(2)右手でボールを持ち、左足を上げながらボールを太ももの下から通す。

(3)太ももの下を通ったら、ボールを左手に持ち替える。(8の字を描くイメージ)

(4)反対足も同様に行う。(左右各10回)

【掃除機を使ったトレーニング】

40.アキレス腱伸ばし

(1)



(2)



(3)



(1)両足を前後に開く。

(2)掃除機をかけながら、アキレス腱を伸ばし、ゆっくり戻す。

(3)反対足も同様に行う。(左右各10回)

音楽に合わせて、身体を動かしましょう！

なじみのある音楽を流しながら、身体を動かしましょう！

立ったままの動きが大変なときは、椅子に座り上半身を動かしたり、足踏みをしましょう！



好きになった人

さよなら さよなら 元気でいてね

①②

大きく手を振る



③④



⑤⑥



⑦⑧



×2回

好きな二人は いつでも逢える

①



②



胸の前で
腕を組む
(抱きつく)

③④



フルフル震える
(好きな人を
抱きしめるように)

×4回

たとえ別れて暮らしても お嫁なんかには 行かないわ

①②



③④



×4回

腰をくねらせる
(セクシー女優のポーズ)

待って 待って 待っているのよ 独りであるわ



交互に腕を前に伸ばす
(せつなく呼び止める)

前の手は「パー」
胸の前の手は「ゲー」

さよなら さよなら 好きになった人

①②



③④



×2回

①②



③④



×2回

左右に投げキッス♡

間奏は足踏み

三百六十五歩のマーチ

ボクシング選手に
なったつもりで!

しあわせは 歩いて来ない だから歩いて ゆくんだね

①②



腕をあわせる

③④



腕を後ろにひいて
胸をそらす

⑤⑥



⑦⑧



×2回

一日一歩 三日で三歩 三歩進んで 二歩さがる

①②

肘を曲げる



③④



腕をあげる

⑤⑥



⑦⑧

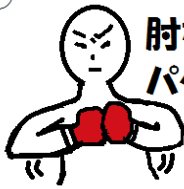


腕をひろげる

×2回

人生はワン・ツー・パンチ 汗かき ベそかき 歩こうよ

①



肘を
パタパタ

②



③



パンチ

④



腕をひっこめて
構える

×4回

左右交互に
パンチする

あなたのつけた足あとにゃ きれいな花が咲くでしょう

①②③④



左右交互に
大きく腕をまわす

⑤⑥⑦⑧

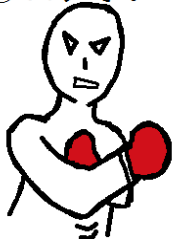


×2回

殴られているので
大きく体をそらせながら
ゆっくりと腕をまわす

腕を振って 足を上げて ワン・ツー ワン・ツー 休まないで歩け それ

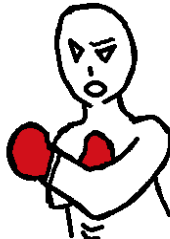
① パンチ!



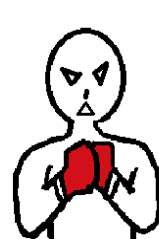
② 構える



③ パンチ!!



④ 構える



×8回

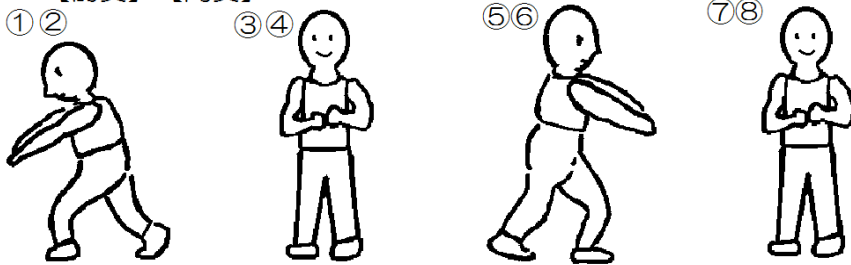
交互に左右の
フックを決める

ワン・ツー ワン・ツー (間奏)

間奏中は足踏み 曲の最後に「ガッツポーズ!」

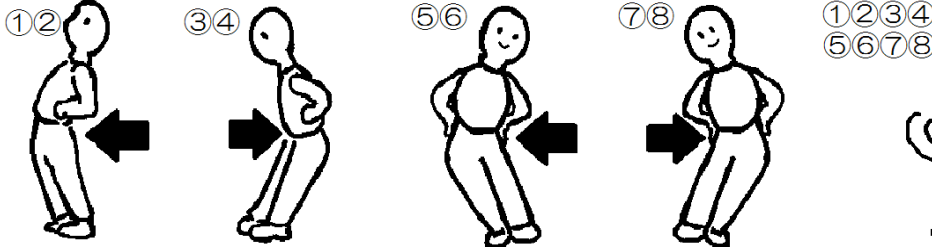
まつり

【前奏】 【間奏】



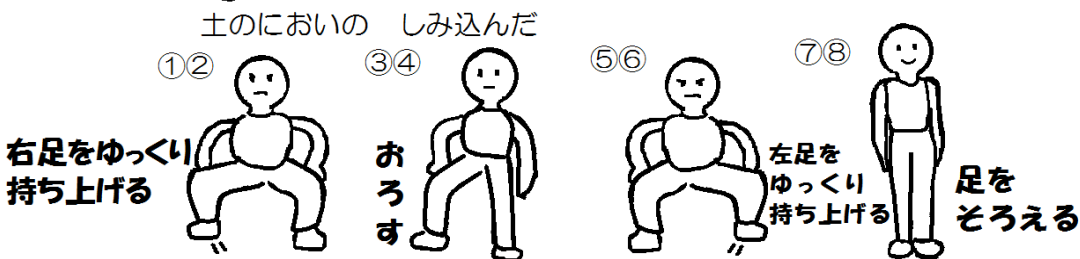
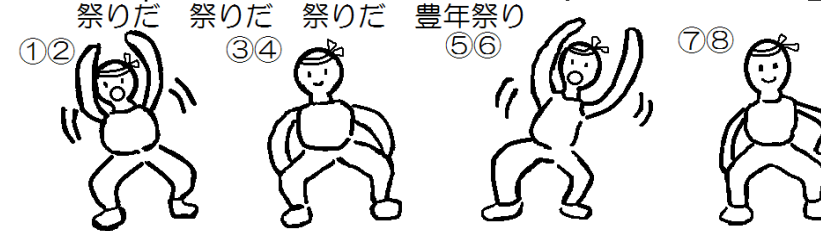
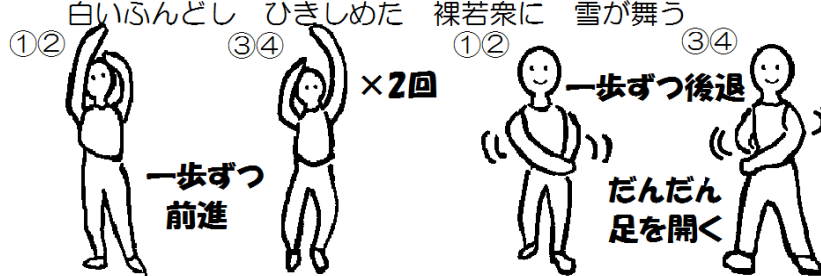
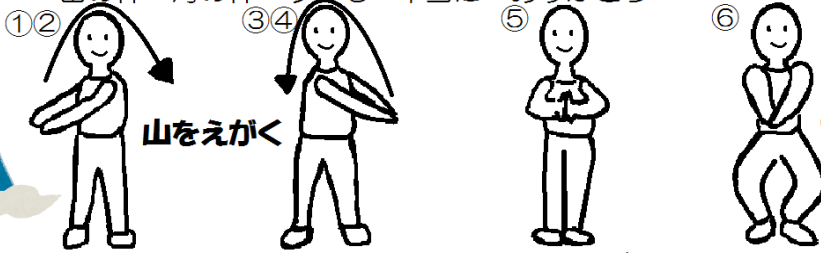
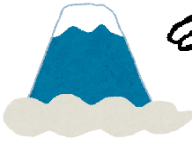
男は 祭りを そうさ かついで生きてきた

左右に船を漕ぐ
動作を繰り返す



山の神 海の神 今年も 本当に ありがとう

左右に
2回ずつ
まわす



「わたりズム体操」

亶理町町民歌「呼んでる朝が 朝明けが」に合わせて、様々なスポーツの動きを取り入れた全身を動かす体操です。
自分自身の体調等に合わせて、行いましょう！
※参考振り付け動画が、町ホームページに掲載されています。

♪ 【前奏】



①【旗を持ち行進】 その場で足踏み

♪ 阿武隈青く



②【水泳】 クロールの動きを左右2回

♪ 海ひろく



③【水泳】 バタフライの動きを4回

※水泳の動きが大変なときは…



②,③【水泳】 平泳ぎの動きをゆっくり4回

♪ 希望のひかり



④【フェンシング】 右手 大きく一歩踏み出す
右足を2回突き出す

♪ 野に 町に



⑤【フェンシング】 左手 大きく一歩踏み出す
左足を2回突き出す

♪ 呼んでる



⑥【重量挙げ】 足首をタッチ

♪ 朝が



膝をタッチ

♪ 朝



腰をタッチ

♪ 明けが



肩にタッチし、腕を伸ばす

伸ばしたまま腰を横に振る

♪ ラララ～



⑦【競歩】 8の字を書くように歩く
(膝を上げて大きく歩く)

※もっと負荷をかけたい人は…



⑦【100m走】 その場で小刻みで全力足踏み！

♪ 亶理 亶理 みんなの



⑧【ハンマー投げ】 全身を使って上半身を2回大きく回す

♪ ふるさと



⑨【ハンマー投げ】 「とーっ」のときに投げ終わった選手のように叫ぶ

♪ 築こう 築こう 明るい町を



⑩【ハードル】 左右交互に膝を4回タッチする
(バランス崩さないよう注意！)

♪ 【間奏】



⑪【スリング】 腰を左右に振って重心を移動させる
(軽く膝を曲げて腰を落とす)

曲の2番、3番は、
②～⑩の動きを繰り返す

♪ 【後奏】



⑫【万歳】 大きく4回万歳する

♪ 【ラスト】



全力で喜びを表現する