

いきいき

シニアのための

簡単

メニューブック



平均寿命が80歳を超えている現在、健康に長生きを楽しむためには、元気なうちから健康づくり・介護予防に取り組むことがとても大切です。

このメニューブックでは、高齢者の皆さんが気軽に健康づくりに取り組めるよう、自宅などで簡単にできる筋力アップの体操を紹介しています。

メニューブックを活用して、健康づくり習慣を始めましょう！

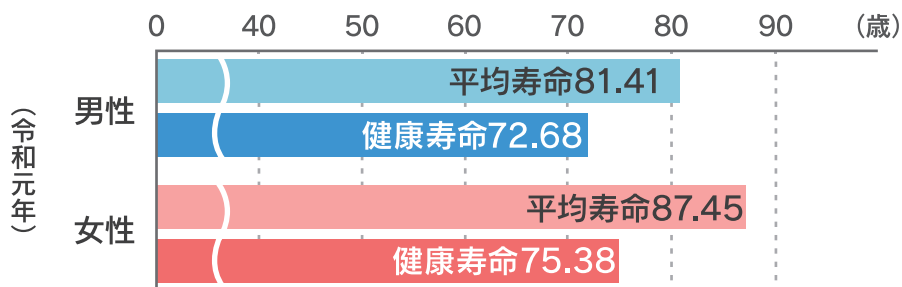
「平均寿命＝健康寿命」ではありません！

「健康寿命」という言葉をご存知ですか？

「健康寿命」とは、「介護を必要とせずに自立した生活を送れる期間」のことです。

平均寿命から健康寿命を引くと、男性は8.73年、女性は12.06年となります。

つまり、入院なども含め何らかの介護を必要とする期間が、平均で男性8.73年、女性12.06年もあるということです。



出典：令和3年
健康日本21（第二次）
推進専門委員会資料

平均寿命が80歳を超えている現在、健康寿命を延ばし、いくつになっても生きがいを持ち自分らしく生活するためには、できる限り**介護が必要にならない努力**が大切です。

健康寿命を延ばすカギは、「生活習慣病予防」と「ロコモ予防」

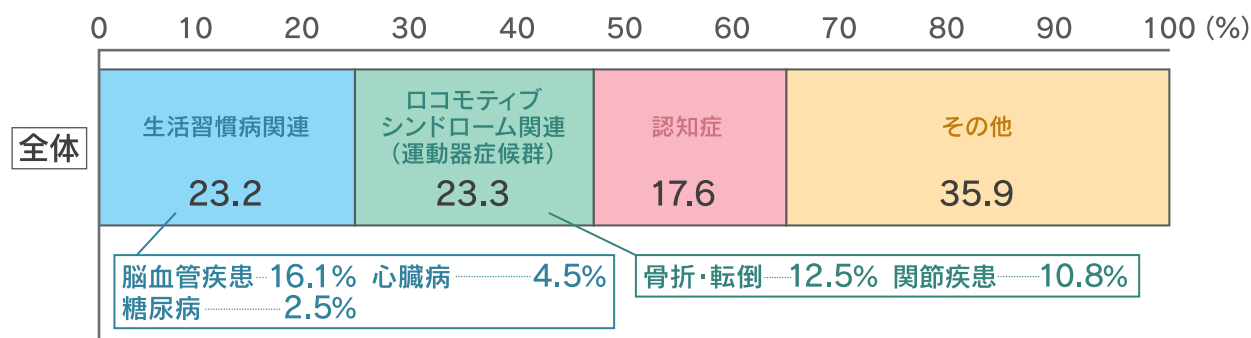
要介護状態となった方の約6割超が生活習慣病とロコモティブシンドローム・認知症に起因しますが、これらの原因はほとんどの場合、**日常生活習慣を改善**することで予防することができます。

※ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）とは、筋肉、骨、関節といった運動器に障害がおり、歩行や日常生活になんらかの障害をきたしている状態をいいます。

※ロコモについて詳しくは、P2・8をご覧ください。

要介護となった原因

出典：令和元年 国民生活基礎調査



ロコモティブシンドローム (ロコモ)

ロコモティブシンドロームってなに？

ロコモティブシンドローム (略称:ロコモ)とは、筋肉、骨、関節といった運動器に障害がおり、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態をいいます。

「よくつまずく」、「手すりを使わないと階段が昇れない」など「足腰が弱ったなあ」と感じるようになったらロコモの始まりかもしれません。

このような状態のまま何もしないでいると、介護が必要になったり、さらには寝たきりの状態になってしまうこともあります。

いつまでも健康に生活するためには、**ロコモを予防**することがとても大切です。

7つのロコチェック

～ロコチェックで思いあたることはありませんか？～

1

チェック欄



家の中で
つまずいたり
滑ったりする

5

チェック欄



15分くらい
続けて歩けない

2

チェック欄

片脚立ちで
靴下がはけない



6

チェック欄

2kg程度の買い物をして
持ち帰るのが困難である
(1Lの牛乳パック2個程度)



3

チェック欄



階段を上げるのに
手すりが
必要である

7

チェック欄



家のやや重い仕事が
困難である
(掃除機の使用、
布団の上げ下ろしなど)

4

チェック欄

横断歩道を
青信号で
渡りきれない



ひとつでも当てはまれば、
**ロコモーション
トレーニング**

を始めましょう!!



運動するときは 次の点に注意しましょう!

- ① 運動(P5~9)の前後には、必ずストレッチ(P3~4)を行う
- ② 痛いところまで無理に動かさない
- ③ 運動中に息を止めない
- ④ 反動をつけずに、ゆっくりと動かす
- ⑤ 膝や腰などに痛みがでたらすぐに中止し、専門家に相談する
- ⑥ 動かしている体の部分(イラストの赤丸●の部分)を意識する

その日の体調に合わせて無理のない範囲で取り組みましょう!!

運動の前には、ストレッチを行いましょ★

上半身のストレッチ

1

背伸び

手を組んで、
腕をゆっくり
上に伸ばす



2

体側

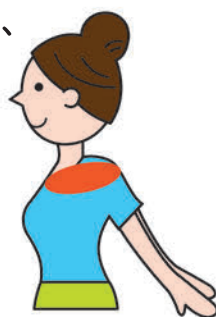
手首を持って
ゆっくりと
体を倒し
体の横を
伸ばす



3

胸開き

手を後ろで組み、
ひじを伸ばして
肩甲骨を寄せ、
胸を反らす



4

背中伸ばし

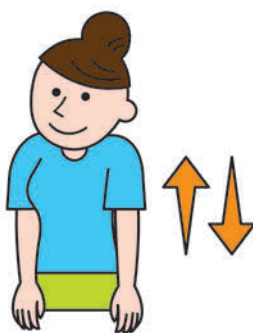
手を胸の前で組み、両腕を前に
出しながらおなかを
のぞくように
背中を丸める



5

肩の上げ下げ

両肩を上げ
ゆっくり
下ろす



6

ひじ回し

両手を肩にあて、ひじで円を
描くように回し、
肩甲骨を動かす

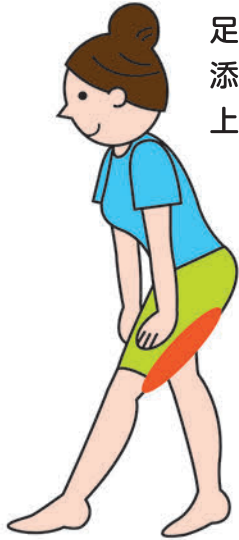


下半身のストレッチ

1

ももの裏側

足を前に出して手を太ももに添え、背筋を伸ばしたまま上体を倒す



椅子に座ってやるなら



2

ももの内側

足を開き、手で足を押し開くようにしながら上体を軽く倒す



椅子に座ってやるなら



3

ふくらはぎ

足を前に出し、太ももに手を添え、ゆっくり前に体重をかける。後ろ足のつま先はまっすぐ前に向け、かかとは浮かさないようにする



4

ふとももの表

壁などにつかまって体を支え、足首をつかんでゆっくり足を後ろに引き上げる。

※座って行う場合は、椅子の背もたれをしっかりとって行うこと

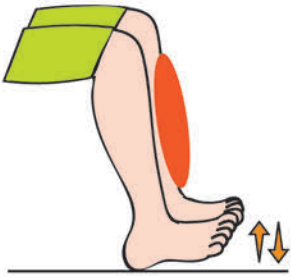


椅子に座ってやるなら

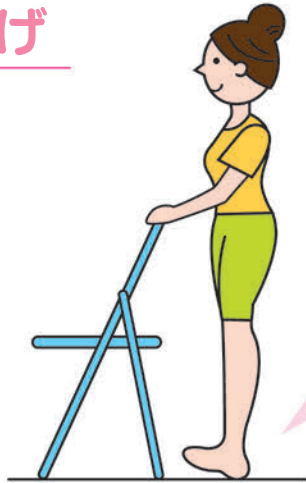


下肢筋力アップの運動

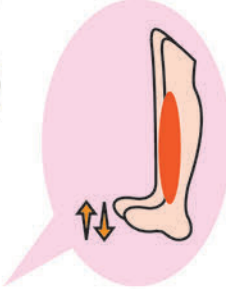
1 つま先上げ



座って行うとき



立って行うとき



鍛えられる筋肉→**すねなど**

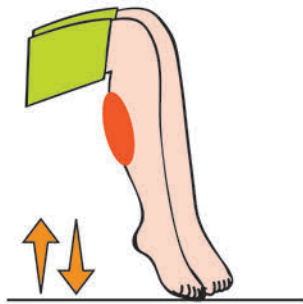
回数を目安→**10~20回**

つまずき予防に効果的です。

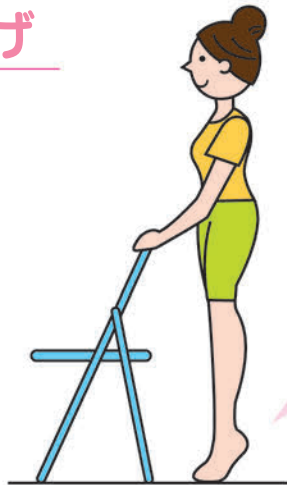


かかとを床につけたまま、つま先の上げ下げを繰り返します。

2 かかと上げ



座って行うとき



立って行うとき



鍛えられる筋肉→**ふくらはぎ**

回数を目安→**10~20回**

ふくらはぎは、歩く時に使う大切な筋肉です！



つま先を床につけたまま、かかとの上げ下げを繰り返します。

3 片足の上げ下げ

Point

背すじをのばしましょう。

腰痛予防にもおすすめです！



鍛えられる筋肉→**足をもち上げる筋肉(腸腰筋)**

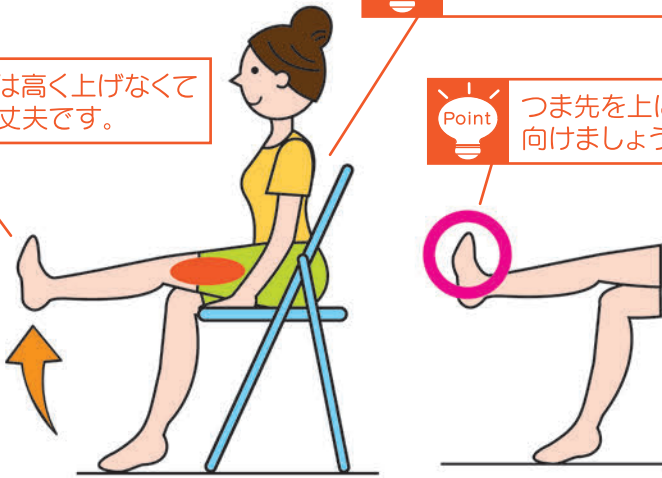
回数を目安→**片足10回ずつ**

※腸腰筋はお腹のなか深くにあり、股関節と腰部に関わる大切な筋肉です。

右ひざを胸に引き寄せ、5秒間保ちます。5秒数えたらゆっくり下ろしましょう。同じように左足も行います。

4 膝伸ばし

Point 足は高く上げなくて大丈夫です。



Point 背筋を伸ばしましょう。

Point つま先を上に向けましょう。

鍛えられる筋肉→**太もも**など
回数の目安→**片足5~10回**ずつ

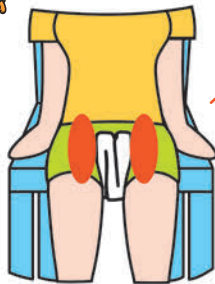
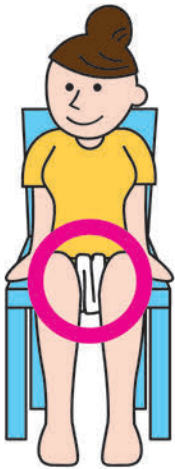
膝痛予防におすすめです!



膝が曲がった状態から足を上げ膝をまっすぐ伸ばし、5秒保ちゆっくり下ろしましょう。

5 膝合わせ

太ももの内側を鍛えることで、尿もれ予防にも効果的です。



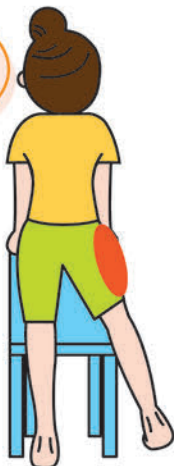
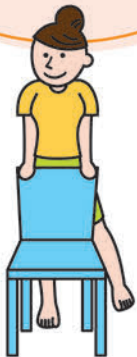
Point 1 タオルやボールなどを使いましょう。
2 声に出して数をかぞえましょう。

鍛えられる筋肉→**太もも内側、下腹部**
回数の目安→**5~10回**

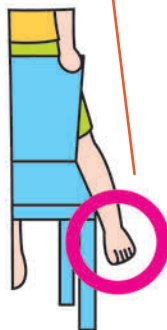
ももの内側を合わせるように力を入れたまま5~15秒保ち力を抜きましょう。

6 足の横上げ

バランスや歩行の安定に効果的です。



Point つま先が正面を向きます



NG

つま先は上を向かないようにしましょう

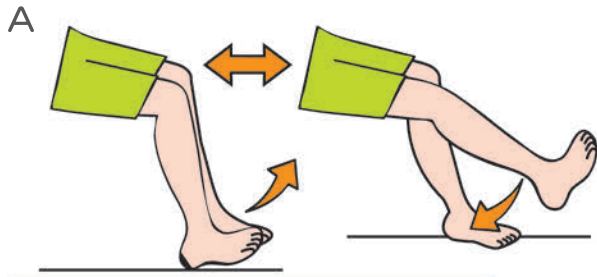
鍛えられる筋肉→**お尻の横**
回数の目安→**5~10回**

椅子の背に手をあて、両足を揃えて立ちます。
片足を横に軽く上げ5~15秒保ちゆっくり下ろします。

膝痛予防の運動

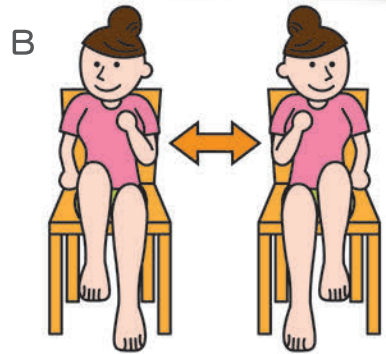
1 足ぶら体操・足踏み

回数の目安 → 片足10~20回ずつ



膝から下を45~90度の範囲で
リズムカルに動かします。

関節の動きを
良くします。



椅子に座って足踏みをします。

2 足首の運動

回数の目安
↓
10~20回



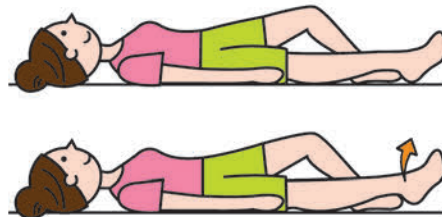
膝裏のかたさが
とれます。

つま先をそらせて、もも・すねに
約5秒間力を入れます。



3 足の 持ち上げ運動

回数の目安
↓
片足5~10回ずつ



太ももの前を
鍛えます。

あお向けになって足を持ち上げる。



肩の運動

1 肩甲骨の体操

回数の目安
↓
3~5回程度



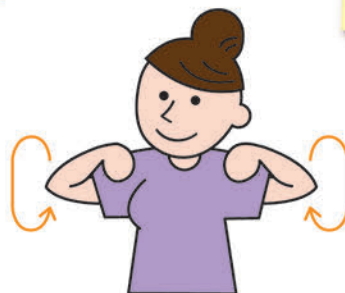
背中
の筋肉を
鍛えると、
猫背の予防にも
つながります。

肩甲骨を中心に寄せ、背中に力を
入れ(3~5秒)、もとにもどす。



2 ひじ回し

回数の目安
↓
前・後回し各3~5回



肩甲骨の動きを
良くして、背中
の筋肉を整えます。

ひじで大きな円を描くように回します。



ロコモーショントレーニング (ロコトレ)

1 開眼片足立ち

回数目安 → 左右1分間ずつ、1日3回



机側の
足を上げる。

机などにつかまり、床につかない程度に片足をあげましょう。その姿勢のまま1分間保ちます。



★転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。



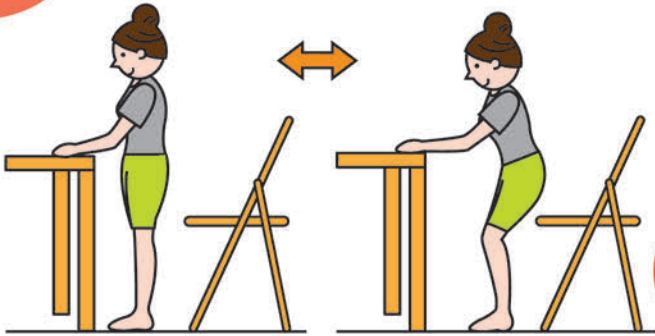
支えが必要な人は両手をつけて行います。

バランス能力や骨密度を高めます。



2 スクワット

回数目安 → 3~10回、1日3セット



机などにつかまり、椅子に腰かけるようにしゃがんだり立ったりを繰り返しましょう。

足腰の筋力を鍛えます。

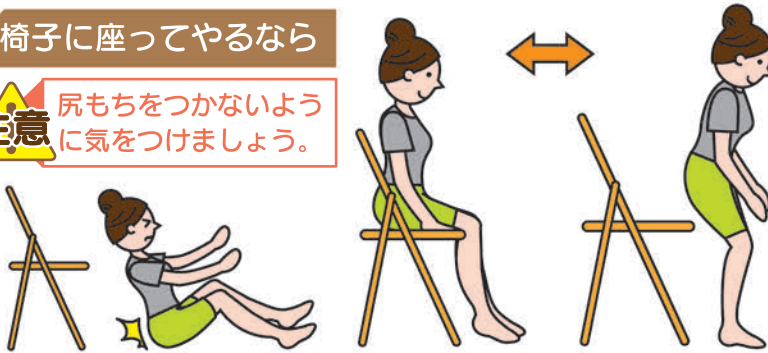


★支えが必要な方は、机などを支えにして行いましょう。
★膝は90度以上曲げないようにしましょう。
★膝がつま先より前に出ないようにしましょう。



椅子に座ってやるなら

注意 尻もちをつかないように気をつけましょう。



回数目安 → 5~10回、1日2セット

5秒間で椅子から腰を5~10cm浮かし、5秒間で腰を下ろしましょう。

3 その他のロコトレ

ストレッチ



ウォーキング



ラジオ体操



各種スポーツ

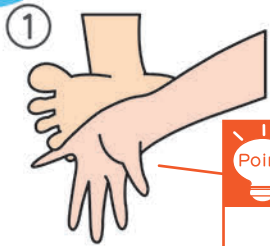


足指運動 ~フットケア~

足はたくさんの骨や関節、筋肉からできています。それらを動かしたり、刺激したりすることによって足の機能が高められます。足の裏の筋肉を鍛えることで、ふんばる力やバランス能力の維持・向上にもつなげることができます。運動の前や後・入浴中や入浴後・テレビを見ながらなどのちょっとした時間を見つけて行ってみましょう。

1 足指ひらき

回数を目安 → 片足3~5回



Point

1 手のひらと足の裏を合わせましょう。
2 指の付け根までしっかりといれましょう。



同じように左足もやってみましょう。



指をはさんだまま足首を動かす「足首回し」もやってみましょう★

右足の指の間に左手の指を入れます。

足指を足の甲へ反らせたり、足裏の方へ曲げたりしましょう。

2 足指じゃんけん ~グー・チョキ・パー体操~

回数を目安 → 3~5回

グーの形 



チョキの形 

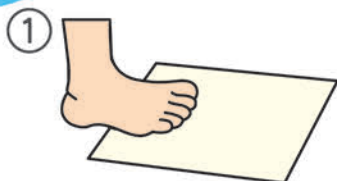


パーの形 



3 タオルギャザー ~タオルたぐりよせ体操~

回数を目安 → 片足10回ずつ



タオルを床に敷き、端に足指の付け根をおきます。



Point

足指でタオルをつかむことが大切です。

タオルを足指全てを使って、つかむように自分の方へたぐり寄せます。

まずは、足指でタオルをつかむ練習からやってみましょう。

プラス・テン +10 で健康寿命を延ばしましょう!

身体を動かす時間が増えると、糖尿病や高血圧といった生活習慣病や口コモ、認知症などになるリスクが下がることが分かっています。

今より10分多く身体を動かすことで、**生活習慣病や口コモ、認知症の予防**につながります。

プラス・テン +10 を生活に取り入れ、健康寿命を延ばしましょう。

例えば…

毎日の生活に **プラス・テン +10** の習慣を★

- ① 朝の目覚めにラジオ体操
- ② ウォーキングや散歩など
- ③ 掃除や洗濯はキビキビと。家事の合間にストレッチ
- ④ 庭の手入れ
- ⑤ テレビを見ながらストレッチや口コトレ(P8参照)
- ⑥ 近所のスーパーへ歩いて買い物
- ⑦ 休日には家族や友人と外出を楽しむ



プラス・テン +10 の習慣に
メニューブックも上手に
活用しましょう★

目標は **1日合計40分**
生活に合わせて **プラス・テン +10**
を組み合わせましょう。

ストレッチ **10分** 散歩 **10分**
そうじ **10分** 買い物 **10分**

年に1回は健診を受けましょう

生活習慣病の予防や早期発見のためには、**健診の受診**が大切です。

生活習慣病は本人の自覚がないまま進行します。

健康に自信がある人も **年に1回** は健診を受けましょう。

健康づくり
イメージキャラクター
よかろーもん



40歳～74歳の方の問い合わせ先

よかドック案内センター(福岡市国民健康保険にご加入の方)

TEL.711-4826

※その他の医療保険にご加入の方は、
健康保険証に記載されている医療保険者へお問い合わせください。

75歳以上の方の問い合わせ先

福岡県後期高齢者医療広域連合

TEL.651-3111

私たちが高齢者の皆さんの健康づくりを応援します!



こんな取り組みを行っています★

各区保健福祉センター・地域保健福祉課では、保健師や健康運動指導士が高齢者の皆さんの健康づくりをお手伝いしています。

運動からはじめる認知症予防教室

好奇心を持って、新しいことにチャレンジすることは脳の若々しさを保つ秘訣です。認知症予防教室で頭と体をしっかり動かして、仲間とともに健康寿命を延ばしましょう!

- 対象者** 65歳以上の方(介護保険のサービス利用者を除く)※お身体の状態によっては、参加できない場合があります。
- 内容** 認知症予防についての話、有酸素運動や頭の体操(脳トレ) など
- 場所** 区保健福祉センター など
- 回数** 全5回程度

生き活き講座

専門スタッフ(保健師や健康運動指導士など)が公民館や集会所に出向いて、認知症予防や生活習慣病予防など、健康づくり・介護予防をテーマとした講座を行っています。身近なグループでお申し込みください。

- 対象者** 10~30名程度の高齢者グループ
- 内容** 運動、認知症予防、栄養バランス、お口の健康 など
- 時間** 平日10:00~16:00の間で2時間程度



「よかトレ実践ステーション」として活動してみませんか



福岡市では、介護予防に取り組む団体を「よかトレ実践ステーション」として認定し応援します!

認定条件

- ① 地域の方が自由に参加できる
- ② 月に2回以上の活動があり、毎回「よかトレ^{*}」を実践
- ③ 65歳以上の福岡市民が5名以上参加
- ④ 65歳以上の福岡市民が概ね6割以上参加
- ⑤ 活動場所が福岡市内

※よかトレとは、ストレッチ、筋トレなど福岡市が推奨する体操のことです。

	担当課	電話番号	FAX番号
お問い合わせ先	東区 地域保健福祉課	645-1088	631-2295
	博多区 地域保健福祉課	419-1100	402-1169
	中央区 地域保健福祉課	718-1111	734-1690
	南区 地域保健福祉課	559-5133	R5.3月まで▶512-8811 R5.4月から▶559-5135
	城南区 地域保健福祉課	833-4113	822-2133
	早良区 地域保健福祉課	833-4363	833-4349
	西区 地域保健福祉課	895-7080	891-9894