

みんなで始めよう

ゴリゴリ元気体操



城 陽 市

《目次》

1. 介護予防について

(1) なぜ介護予防が必要か . . . P. 1

(2) 効果的な体操とは? . . . P. 2

2. 体操を行うときの注意点 . . . P. 3

3. ゴリゴリ元気体操実践編 . . . P. 4

地域みなさんでゴリゴリ元気体操をはじめませんか

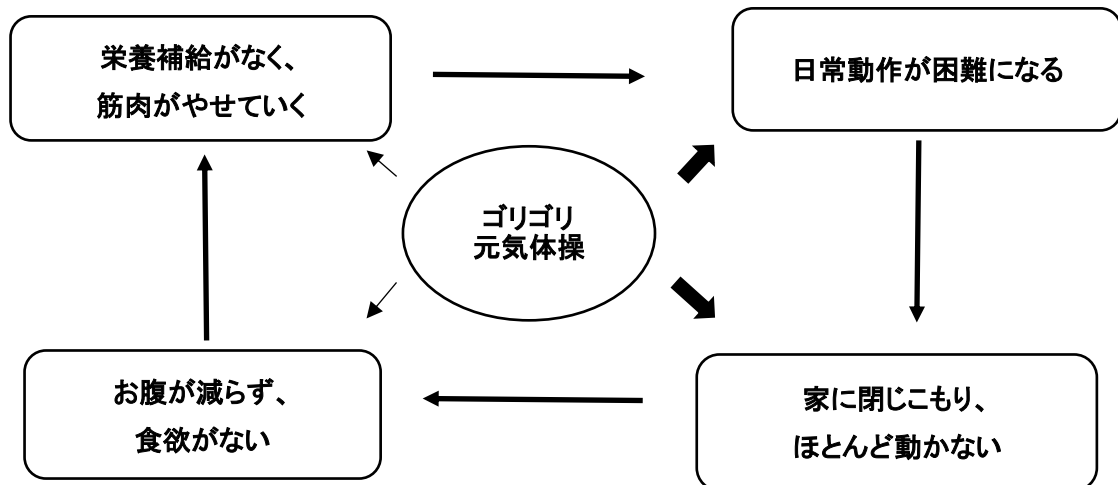
. . . P. 1

1. 介護予防について

(1) なぜ介護予防が必要か。

年齢を重ね、全身の衰えが進むと、誰しものが介護が必要な状態となり得ます。“心身は弱っているものの、介護が必要というほどではない”という健康な状態と介護が必要な状態の中間の段階を「フレイル」と呼び、多くの方は、このフレイルを経て要介護状態へ進むと考えられています。

高齢者の身体は、個人差はありますが、加齢や病気によって筋肉の量が減少し、筋力が衰えます。この状態を「サルコペニア」と呼び、フレイルの要因の一つで、下の図のような悪循環を起こす危険性が高まります。

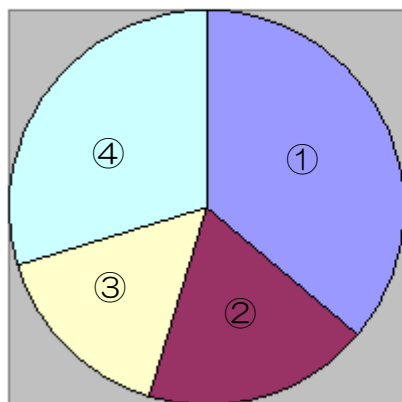


また、フレイルは身体だけでなく、こころにも大きな原因があります。仕事等が一段落した高齢者は、社会とのつながりが薄れがちとなり、外出機会の減少や、うつ状態となりやすく、それらが活力の低下を招き、身体の衰えを加速させます。

フレイルになったら、あるいは、そうなる前に、運動・栄養・持病のコントロールなど生活全般を見直すことで、より長く健康を維持できると期待されています。

いくつになっても自宅でいきいきと、充実した生活を送るために、介護予防活動に取り組みましょう。

65歳以上の方の要介護状態になる原因



- 高齢による衰弱などの老年症候群 …①
- 脳血管疾患 …②
- 認知症 …③
- 心疾患、がん、その他 …④

約 1 / 3 が、加齢による心身機能の低下に伴う「老年症候群」

※老年症候群とは・・・加齢に伴う心身の機能の衰えによる、身体的・精神的諸症状や疾患の総称

(2) 効果的な体操とは？

- ☆「近くで」：歩いて通うことのできる場所で実施
- ☆「気軽に」：特別な器具を必要としない
- ☆「みんなと」：地域の仲間と楽しく一緒に続ける
- ☆「効果的な」：効果が確かめられた体操と専門職からの指導
週 1 回程度、日時を決めて活動

1人で体操を続けることは困難ですが、
仲間と一緒に活動すると、楽しく続けることができます！

これらすべてを満たしたものが・・・

“ゴリゴリ元気体操” です！



自宅でも時間を決めて、
身体を動かす習慣を！

2. 体操を行うときの注意点

体操を始める前に、次の注意点を確認しましょう。

注 意 点

- 自宅で血圧を測る習慣をつけ、異常がある時は体操を控える
- 関節痛などの痛みがある時は無理をしない
- 体調の悪いときは控える
- 医師からの注意があるときはそれに従う
- 体操中は力みすぎて呼吸を止めない
- 必ず休憩を入れながら行う
- 適宜水分補給をする



3. ゴリゴリ元気体操実践編

次のページからは、ゴリゴリ元気体操の一部を紹介しています。

3ページの注意点を守りながら、無理のない範囲で、実践してみ
ましょう。



筋力トレーニング

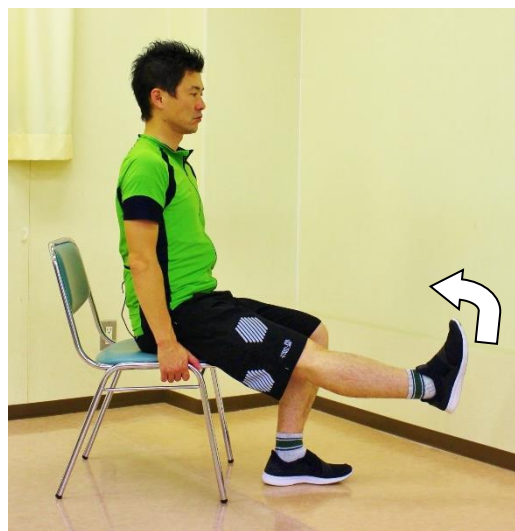
一座って行う運動一

- ① 膝を曲げたままでの足上げ運動（腸腰筋：太ももつけ根の筋肉）
膝を曲げたまま、足を上げて5秒間保つ。（左右交互に10回）



足踏み動作など太ももを上に挙げる（股関節を曲げる）筋肉。この筋肉を鍛えると足が上げやすくなり歩幅が広がる。

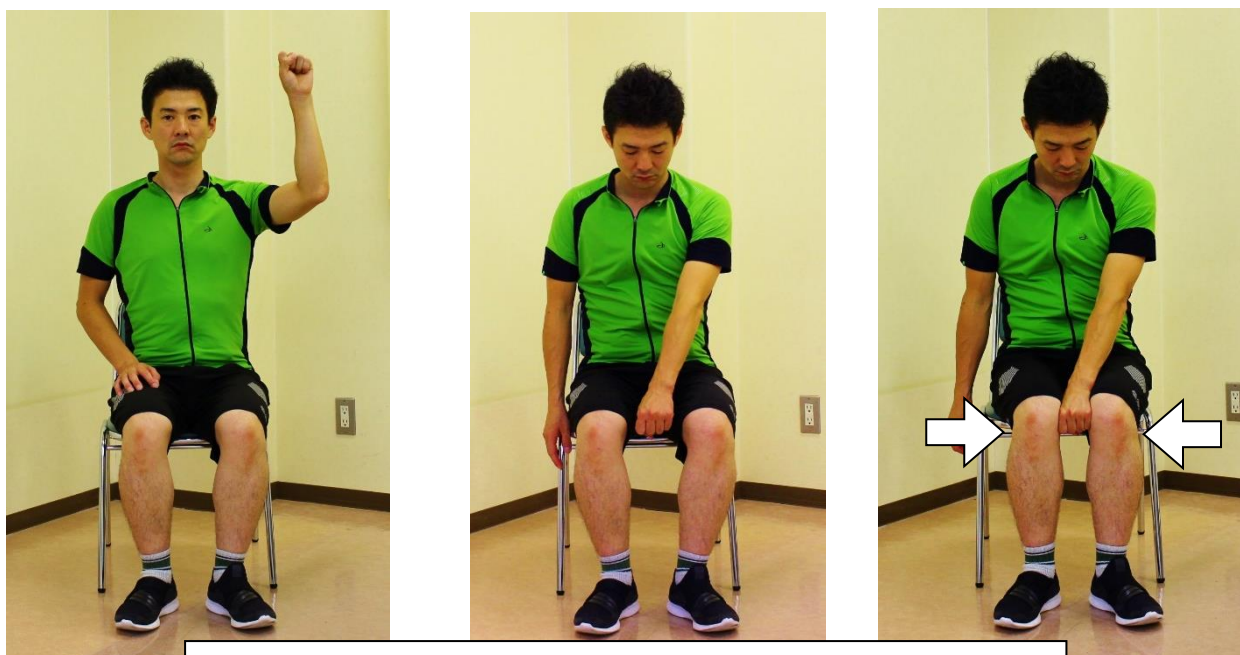
- ② 膝伸ばし運動（大腿四頭筋：太もも前側の筋肉）
膝を伸ばして5秒間保つ。（左右交互に10回）



※つま先を手前に引きながら膝を伸ばすことで、太ももに力が入りやすくなる。

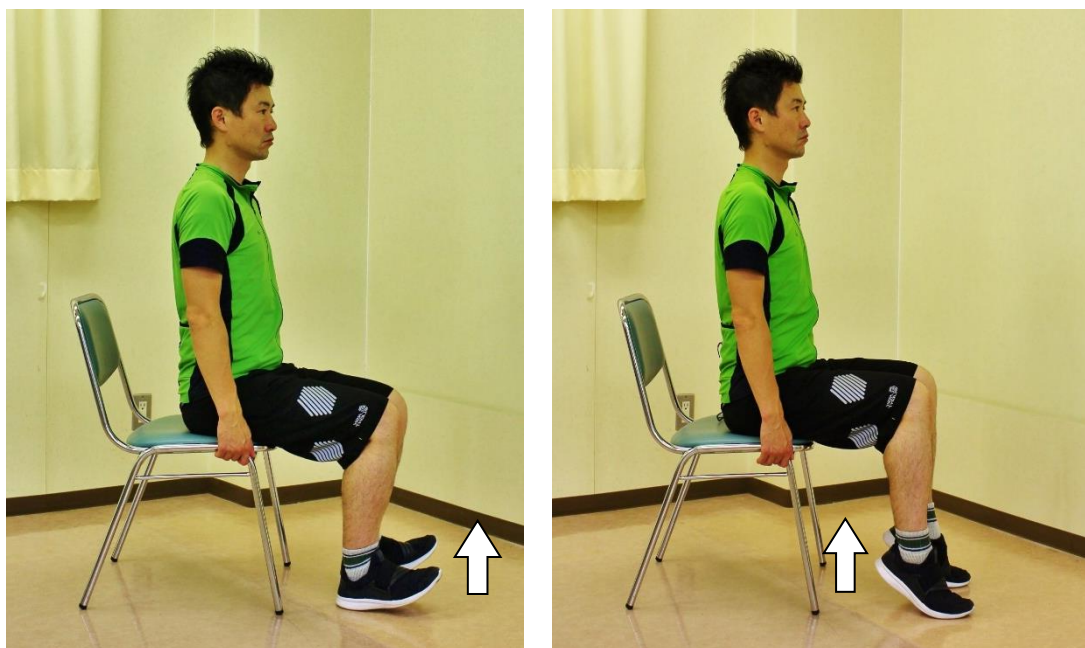
膝関節を伸ばす筋肉。
立ち座り動作、歩く動作、階段の昇り降りをするときに体重を支える筋肉。この筋肉の強化は膝痛予防のためにも重要。

- ③ 足閉め（内また）運動 （内転筋：太もも内側の筋肉）
自分の拳を膝で挟んで5秒間保つ。（10回）



股を閉じる筋肉。
歩く動作の時の骨盤の安定に関与。腹圧性尿失禁の予防になる。

- ⑥ つま先上げ、かかと上げ運動
つま先を上げて5秒間保つ。（前脛骨筋：つま先を上げる筋肉）
かかとを上げて5秒間保つ。（ヒラメ筋：かかとを上げる筋肉）
（各10回）



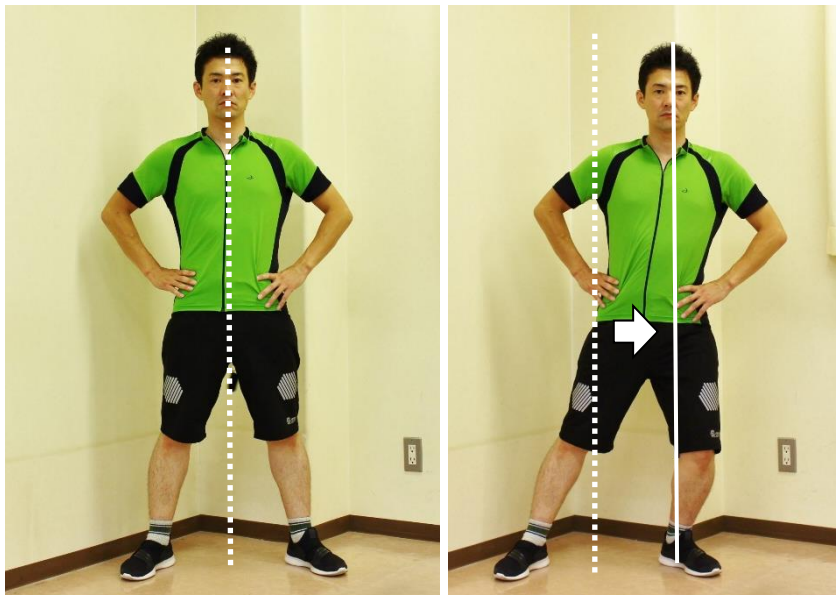
前脛骨筋（スネの外側の筋肉）を鍛えることでつまずきにくくなる。
ヒラメ筋（ふくらはぎの筋肉）を鍛えることで立ち上がりが安定する。

筋力・バランストレーニング

－立って行う運動－

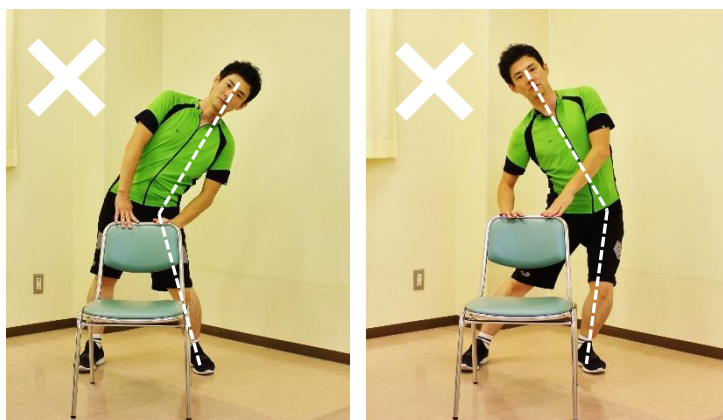
① 片足体重かけ運動（左右交互に10回）

足を肩幅程度に広げた立った姿勢で、体重を片方の足にかけて5秒間保つ。



中殿筋、大腿四頭筋、下腿三頭筋の強化。
立った姿勢や歩く動作が安定する。
左右の重心移動の練習で、歩くときに足が振り出しやすくなる。

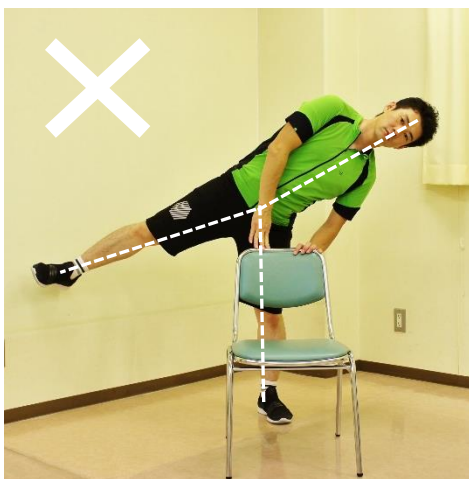
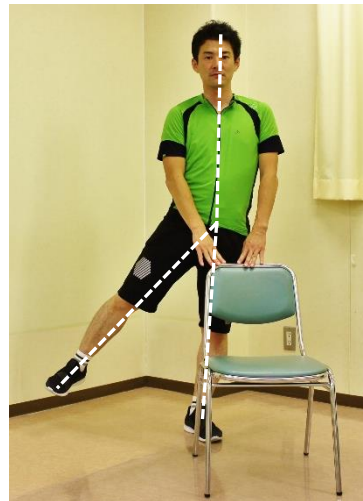
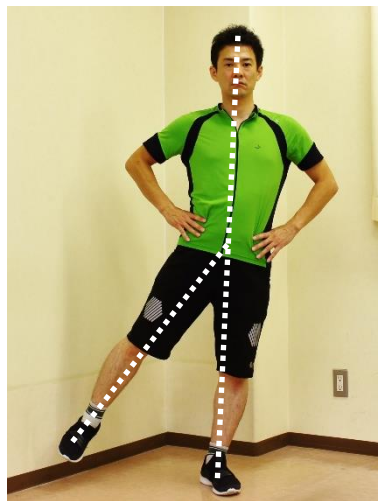
※立った姿勢が不安定な方はイスや手すりを持って行う。



※体が傾き過ぎたり、腰だけが横へ動いたりしないようにする。

② 片足立ち・足上げ運動（左右交互に 10 回）

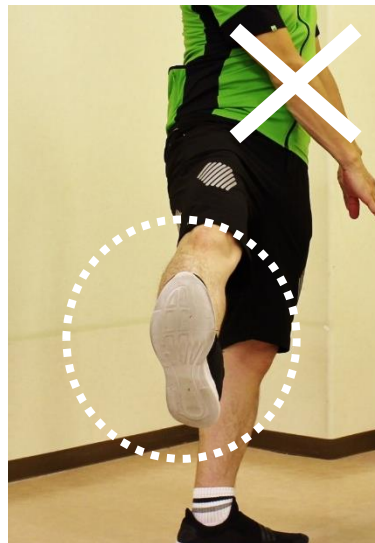
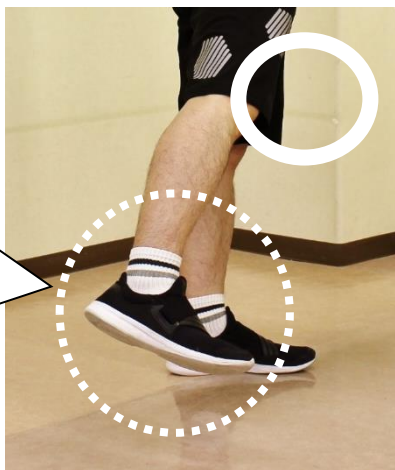
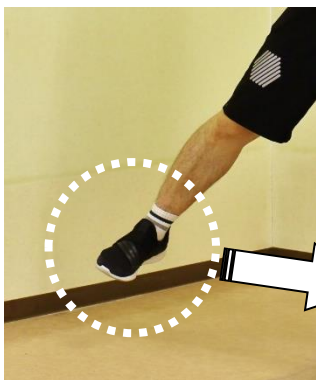
片足を横に上げて 5 秒間保つ。



※立った姿勢が不安定な方はイスや手すりを持って行う。

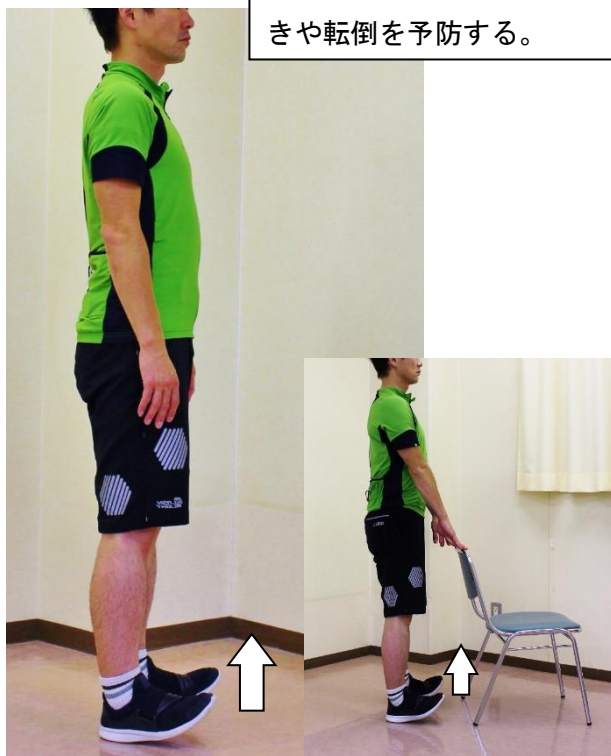
中殿筋の強化。
立った姿勢や歩く動作が安定し、ふらつきを予防する。

※体が横へ傾き過ぎないようにする。



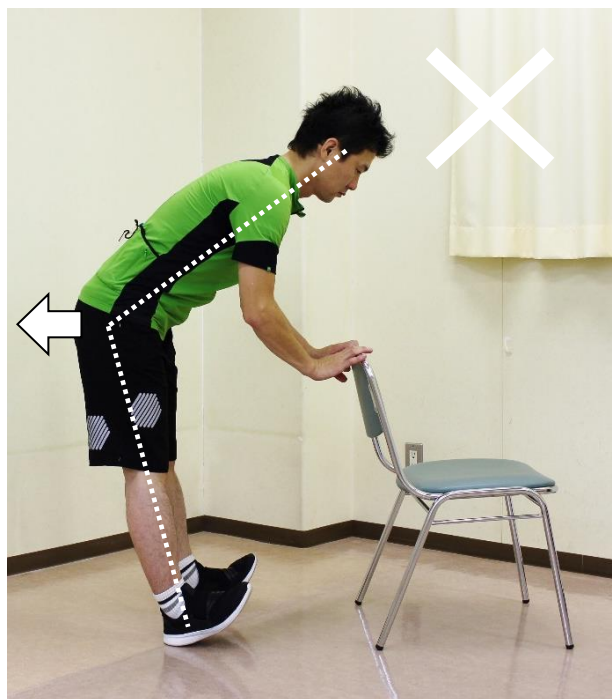
※つま先が上を向かないようにまっすぐに前方へ向ける。

- ③ かかと上げ・つま先上げ運動（各 10 回）
 ゆっくりとしたリズムでかかとを上げる。
 ゆっくりとしたリズムでつま先を上げる。



前脛骨筋、下腿三頭筋の強化。
 立った姿勢が安定し、ふらつきや転倒を予防する。

※立った姿勢が不安定な方はイスや手すりを持って行う。
 ※かかとやつま先は上げられる範囲で上げる。



※イスにもたれ過ぎたり、おしりを後ろへ引き過ぎないようにする。

④ 足踏み運動

左右交互に 30 回をゆっくりとしたリズムで実施。



※足は上げられる範囲で大きく、ゆっくりと上げる。



※立っている姿勢が不安定な方はイスや手すりを持って行う。

腹筋や足全体の筋肉を強化。左右に重心を移しながら足を振り上げることでバランス練習になる。ふらつきが減り、歩く動作が安定する。
ゆっくりするほど難易度が上がり効果も上がる。

地域のみなさんでゴリゴリ元気体操をはじめませんか？

市では介護予防に役立つ自主的な活動を促進するため、地域のみなさんが主体となりゴリゴリ元気体操に取り組む団体（10名程度）を支援しています。

ゴリゴリ元気体操教室（全6回）

講師（リハビリ専門職）から、ゴリゴリ元気体操を学びます。



ゴリゴリ元気体操活動団体（週1回）

集会所などに集まり、地域のみなさんで自主的に活動していきます。

6ヶ月に1回、効果の測定のためリハビリ専門職を市から派遣します。

また、一定の条件を満たすと、市から補助金を受けることもできます。

詳しくはお住いの地域の地域包括支援センターにお問い合わせください。

センター名	住所	電話	担当圏域
城陽市中部 地域包括支援センター	城陽市 寺田水度坂130	54-7330 55-3047	城陽中圏域 (寺田・寺田南校区) 東城陽中圏域 (久世・深谷校区) 南城陽中圏域 (富野・青谷校区)
城陽市西部 地域包括支援センター	城陽市 富野西垣内1-19	55-7222	西城陽中圏域 (寺田西・今池校区)
城陽市北部 地域包括支援センター ひだまり	城陽市 平川浜道裏20-1	55-5180	北城陽中圏域 (久津川・古川校区)