



彩の国 埼玉県

参加者用

ご近所型介護予防 実践マニュアル

～地域づくりによる介護予防を始めよう～



ご近所さんと
効果のある体操で
体カアップ！

埼玉県マスコット「コバトン&さいたまっち」

埼玉県

はじめに

埼玉県では、今後、75歳以上の方が急速に増加し、2025年（平成37）年には約118万人となることを見込まれています。年齢を重ねると、医療や介護が必要になる人の割合が増えますが、特に、75歳以上になると一層増加します。同時に、認知症の方や、高齢者の方のみで構成される世帯も増える見込みです。

埼玉県では、身近な場所で、住民同士が、効果のある介護予防体操を行う取組を、市町村・埼玉県理学療法士会・県が一緒になって支援をする仕組みを作り、「ご近所型介護予防」として推進しています。

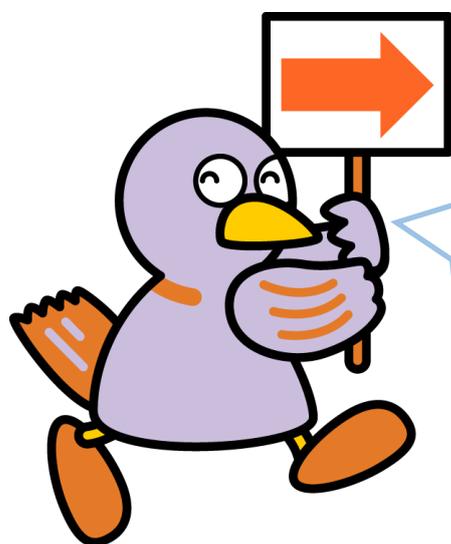
「ご近所型介護予防」は、筋力の維持・向上のみならず、ご近所とのつながりを深め、お互いに支え合う関係づくりにもつながります。

この「ご近所型介護予防実践マニュアル」は、みなさんが「ご近所型介護予防」を、今日からでも始められ、長く楽しく続けられるよう、仲間集めから会場運営、体操のやり方などについて分かりやすくまとめたものです。

何歳になってもみなさんが安心して健康に暮らせる地域づくりの一助として、このマニュアルをご活用いただければ幸いです。

平成29年2月

埼玉県福祉部 地域包括ケア課



さあ、
「ご近所型介護予防」
を始めよう！

埼玉県のマスコット「コバトン」

1 「ご近所型介護予防」とは？

- 1 「ご近所型介護予防」とは・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- 2 なぜ介護予防が必要なの？・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5
- 3 介護予防の効果・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6

2 「ご近所型介護予防」を始めるために

- 1 仲間を集めましょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8
- 2 会場を確保しましょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9
- 3 役割を決めましょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10
- 4 もしものために・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11

3 「ご近所型介護予防」をやってみよう

- 1 当日の流れ（例）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12
- 2 体操する際の注意点・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13
- 3 体操のやり方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14
 - 1 準備体操・整理体操・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14
 - 2 おもりを使う体操・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 27

4 「ご近所型介護予防」を続けるコツ

- 1 体操にお楽しみを追加する・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 36
- 2 体力測定を行う・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 36
- 3 介護予防ボランティアを始める・・・・・・・・・・・・・・・・ 48

5 付録

- 付録1 運動Q&A・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 52
- 付録2 地域で日常生活を支え合いましょう・・・・・・・・ 56

1

「ご近所型介護予防」とは？

1 「ご近所型介護予防」とは

埼玉県では、身近な場所で、住民同士が、効果的な介護予防体操を行う取組を推進しており、リハビリテーション専門職がその立上げ支援を行っています。この取組を総称して、「ご近所型介護予防」と呼んでいます。

「ご近所型介護予防」3つのポイント

近くで

- ・ **誰でも歩いて通える**地域の集会所などで実施
(体が弱くても、送迎なしで通える！)

みんなと

- ・ **住民同士で運営**
(やりたいから、やる！みんなとだから、続く！)

効果的な

- ・ **効果検証されている体操**※P27へ
- ・ **週1回以上**の定期開催

～リハビリテーション専門職の立上げ支援とは～

埼玉県理学療法士会と地域リハビリテーションケアサポートセンター（県内10か所）が、市町村の依頼に基づきリハビリテーション専門職を派遣する仕組みです。



埼玉県マスコット
「コバトン」

1 「ご近所型介護予防」とは？



埼玉県マスコット
「さいたまもち」

効果のある体操を定期的に続けると体力向上や転倒予防に効果があるのは分かるけど、
「近くで」・「みんなと」 介護予防すると
どんな効果があるの？

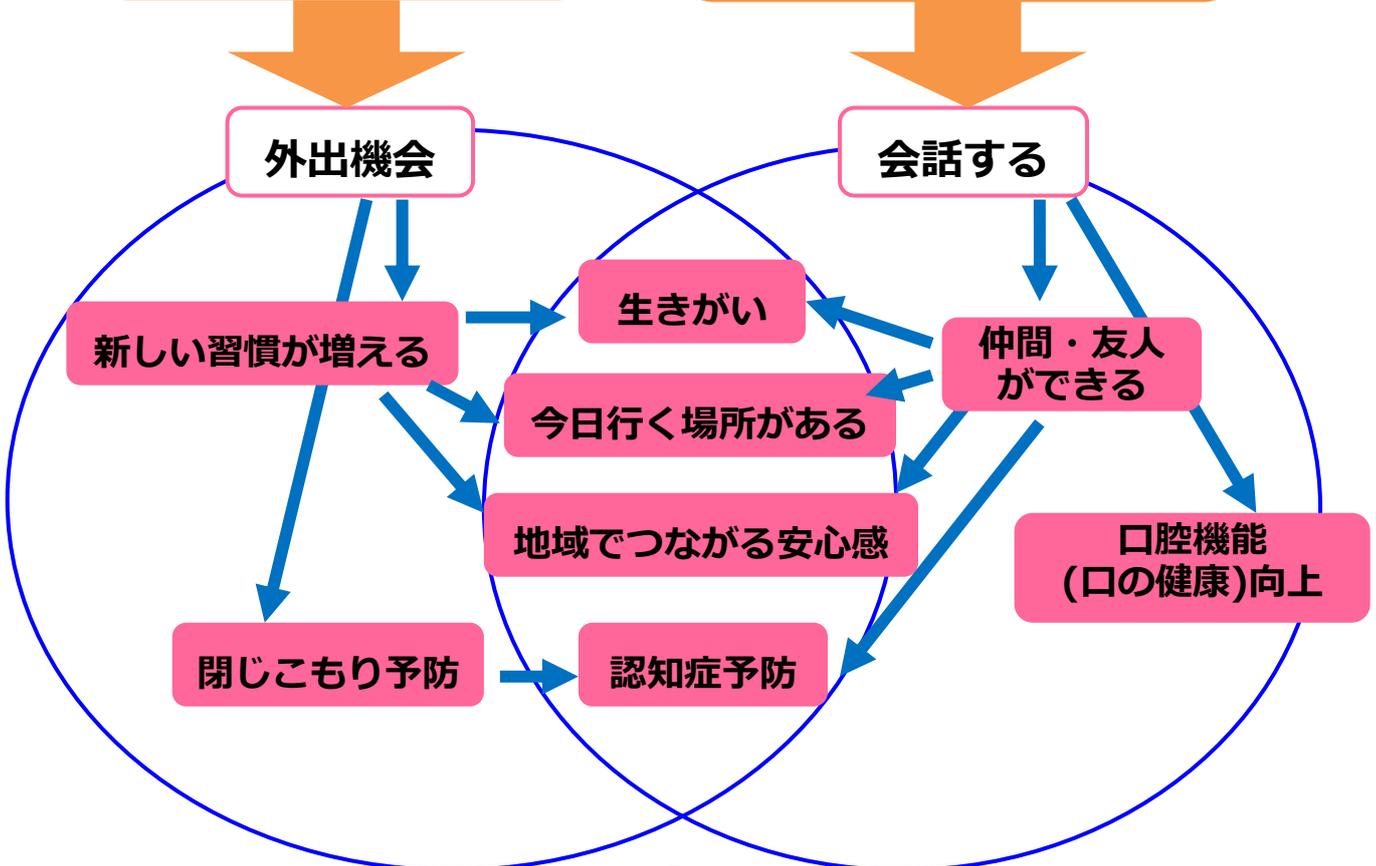
こんな効果があります！



埼玉県マスコット
「コバトン」

「近くで」
↓
歩いて通える範囲で

「みんなと」
↓
住民同士で運営



「ご近所型介護予防」に参加すると…

- ・ 歩いて行ける場所なので、通い続けやすいです。
- ・ ご近所のつながりが強くなり、いざという時に安心です。
- ・ ひとり暮らしの方も、定期的にみんなと会えることで、生活に張り合いがでます。

などのいいことがあるのですね。



埼玉県マスコット
「さいたまもち」

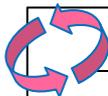
～さらにもう一歩～

体操の運営を手伝うと、役割を担うことが、やりがいや生きがいになるようです。元気な参加者がいたら、介護予防ボランティアの活動をおすすめしてみませんか？

参加者に聞いてみました！



埼玉県マスコット
「コバトン」



身体の変化

- ・ 余裕をもって横断歩道が渡りきれerようになった。
- ・ つまづくことが少なくなった。
- ・ 駅の階段を登れるようになった。



心・生活の変化

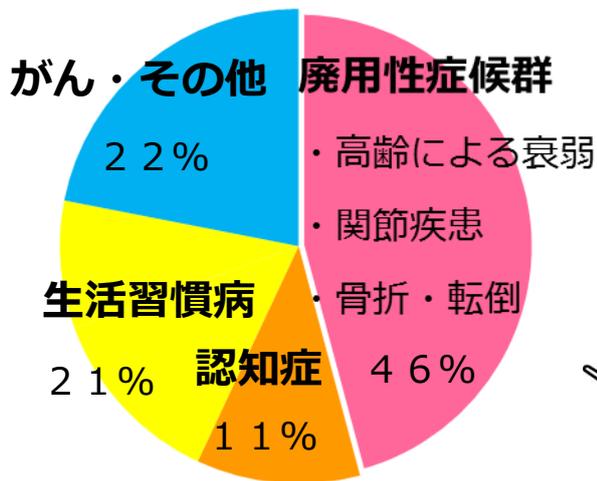
- ・ みんなと会って話をするのが楽しみ。
- ・ 友人が増えた。
- ・ 歩いて買い物に行けるようになった。
- ・ 体操の日以外にも出かけるようになった。

1 「ご近所型介護予防」とは？

2 なぜ介護予防が必要なの？

介護が必要な初期の段階である要支援状態・要介護1になることを
予防するには「体を動かすこと」がとても重要です。

要支援1～要介護1の原因疾患



「平成25年国民生活基礎調査資料」改変

原因の約半数を占めている
「廃用性症候群」とは、
体を動かさない状態が続くこと
によって、心身の機能が低下して
動けなくなること。



埼玉県マスコット
「コバトン」

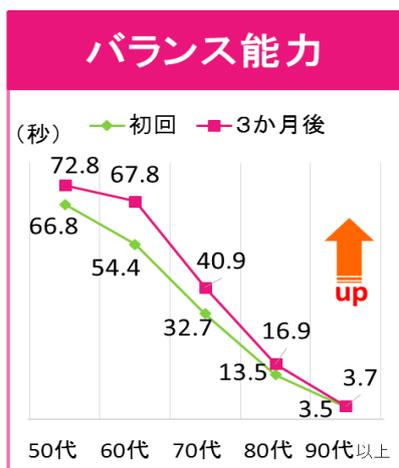
筋力・バランス能力・移動能力は高齢になるにつれて低下しますが、効果的のある体操※に取り組むことで、体力を維持・向上することができます。

※効果的のある体操：P27のおもりを使う体操

3 介護予防の効果

効果のある体操※を週1回以上3か月間行った結果、50代～90代すべての年代で体力測定の数値が向上しました！

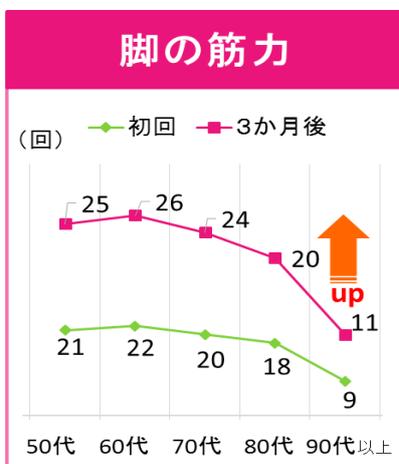
※P27のおもりを使う体操を行った854人の調査結果(埼玉県理学療法士会のデータより)



片足で立ってられる秒数が0.2秒～13.4秒長くなりました。



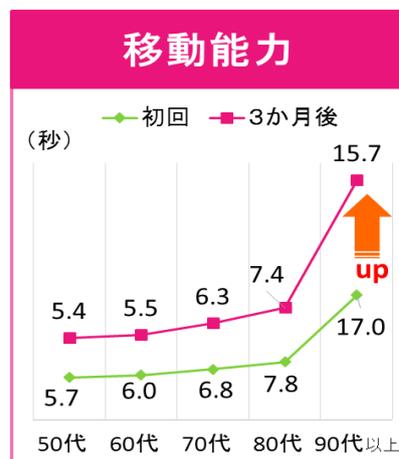
バランスを長く保てるようになりました。



30秒間で椅子から立ち上がる回数が約2～4回多くなりました。



立ち上がりが楽にできるようになりました。→下肢筋力が向上！



椅子から立ち上がり、3m先の目標を回って再び座るまでの秒数が約0.3～1.3秒早くなりました。

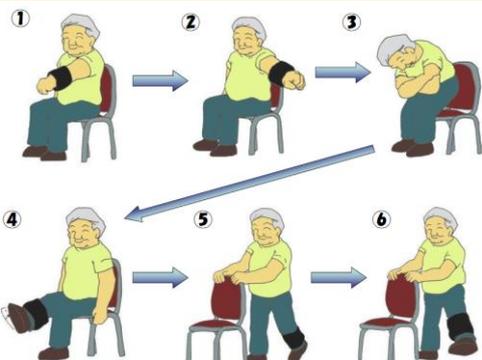


移動が速くできるようになりました。

1 「ご近所型介護予防」とは？

効果のある体操の例

P27のおもりを使う体操



6種類の体操(米国老化医学研究所推奨)



重さを変えられるおもりバンド
→本人が効果を実感！
ステップアップの楽しみ！

Q なぜおもりバンドを使うの？

A 先進的に実施していたところの経験談を踏まえ、効果・安全性・耐久性の観点から、おもりバンドの利用をおすすめしています。

また、おもりを調整することで、元気な方も、体力に自身のない高齢者の方も一緒に参加することができます。

☆効果的に筋力を向上させるためには大事なポイントがあります。

- ① 「ややきつい」を保つよう、おもりを調整する。
- ② 少しずつおもりを重くする。

Q 週1回以上、やらないといけないの？

A 体操で筋肉を鍛えても、1週間もすれば元に戻ってしまいます。筋肉が元に戻る前にまた鍛えれば、体操の効果を維持することができますので、**少なくとも週1回以上**は体操をしましょう。

より効果的に筋力を向上させるためには、週2回以上できるとよいです。

2

「ご近所型介護予防」を始めるために

1 仲間を集めましょう

一人で体操するよりも、仲間と一緒にだから、続けられます。

5人くらいの小規模でもいいので、仲間を集めてみましょう。

周りに「もう歳だから今さら体操してもしょうがない」と諦めている人はいませんか？ 効果のある体操を続ければ、何歳になっても筋力は向上します！ ぜひ誘ってみましょう♪



仲間の誘い方の例

- ・ 近所の友達を誘ってみる
- ・ 回覧板で回す、町内会の会合で紹介する
- ・ 実際にやっている活動を見学してみる

～体操に誘う際に気を付けよう～

膝・腰等の関節痛がある人、手術したことがある人、
体調不良の人は医師の診察を受け、許可をもらってから
参加するように呼びかけましょう！

2 会場を確保しましょう

ここで紹介する体操は椅子に座って行う体操があります。

椅子を用意できる、仲間が歩いて通える会場を探しましょう。



さまざまな会場で開催している例

- ・ 自治会館、集会場
- ・ 小学校の空き教室・学童の教室（授業中の空いている時間）
- ・ 神社の社務所
- ・ 医療機関の待合室や会議室
- ・ 介護保険事業所(特別養護老人ホーム等)の地域交流室
- ・ 個人宅、自宅ガレージ、空き家、空き店舗

～さらにもう一歩～

友達からのお誘いや地域包括支援センターからの紹介で『参加したい!』と思った人も新たに仲間になって参加できるように、人数に余裕のある会場が用意できるといいですね。

3 役割を決めましょう

活動を継続させるポイントは、1人の負担が大きくなる
ことです。参加者1人1人ができることをやっていきましょう。

あなたの得意なことが、地域を元気にします。



運営上の役割の例

- ・ 会場の鍵を開ける
- ・ 椅子やおもりを準備する
- ・ 体操の号令やカウントをする(手拍子やカスタネット)
- ・ 消灯、戸締りの確認
- ・ 慣れない人、心配な人のそばで見守る

他にも、笑顔で体操をして楽しい雰囲気づくりをする人、
新しく来た人を歓迎する人、「あと1回頑張ろう」などの励ま
しをする人等、さまざまな役割があります。

4 もしものために

万が一の事故等が心配な場合は、どのような準備があると安心か仲間同士で話し合ってみましょう。



事故等への備えの例

- ・ 地域活動やスポーツによる事故や物品の破損を補償する保険に加入する。
※ 補償の対象となる活動かどうか事前に確認する。
- ・ 1人暮らしの高齢者の参加者が多い場合は、遠方の家族等の緊急連絡先を共有しておく。

3

「ご近所型介護予防」をやってみよう

1 当日の流れ（例）

自分達のグループにあったやり方や時間配分を決めましょう。



あるグループでの流れ（参考）

9 : 3 0 会場準備（鍵開け、椅子・おもり準備）

9 : 5 5 本日の体調確認

1 0 : 0 0 準備体操⇒体操

1 1 : 0 0 休憩⇒整理体操

1 1 : 2 0 片付け・消灯・戸締め

～さらにもう一歩～

体操後にメニューを追加しているグループもあります。（P36参照）

来るのがますます楽しみになるようなメニューをみんなで考えて

追加してみませんか？

2 体操する際の注意点

いよいよ体操！ その前に、体操の注意点を確認しましょう！

体操前

- ・ 体調の悪い時は行わない
- ・ 無理をしない

体操の合間

- ・ 適宜水分補給をする
- ・ 休憩を入れながら行なう

体操時

- ・ 息を止めない

体操後

- ・ 筋肉痛はよい。
- ・ 関節等の痛みが続く場合はやり過ぎの可能性があります。

3 体操のやり方

体操の前にもう一度…

今日の体調はいかがですか？

よい いつもと変わらない 悪い

悪い場合は、無理せず、見学したり体操を中止しましょう。

1 準備体操・整理体操

おもりを使う体操の前と後に行います。

立って行う方法と、座って行う方法があります。

膝が痛い場合など、立って行うことが大変な場合には、座って行いましょう。

体操のポイント

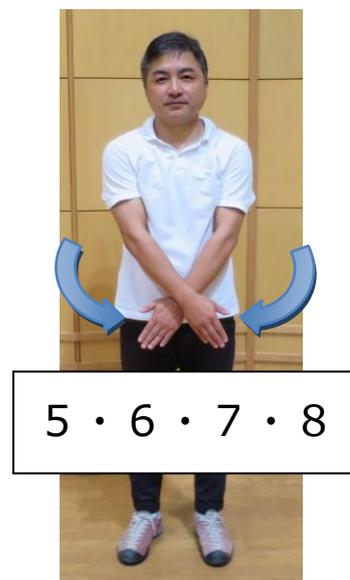
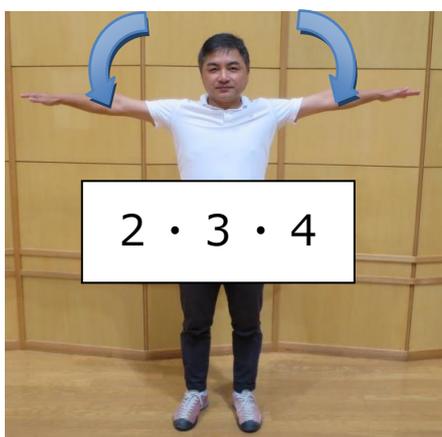
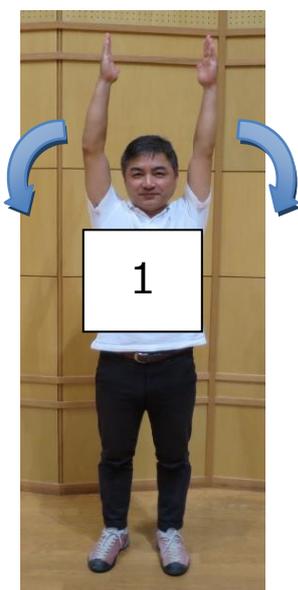
- ・ ゆっくり動かす（反動をつけない）
- ・ 筋肉が伸びている感じ（痛気持ちいい）がしたところで止める

3 「ご近所型介護予防」をやってみよう

立って行う方法

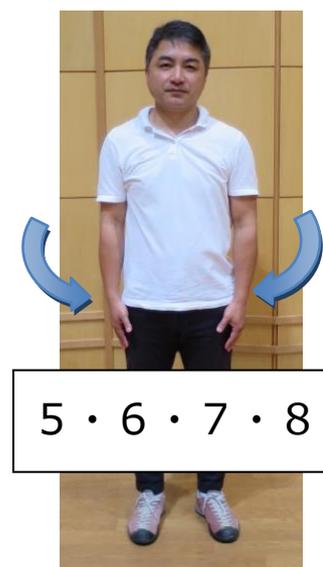
1 深呼吸

声かけ役は、数を数え
体操する人は、深呼吸をします



足は肩幅に開く

1・2・3・4 ・ 5・6・7・8
吸って はいて



1・2・3・4 ・ 5・6・7・8
吸って はいて

2 肩と脇腹伸ばし



開始姿勢

足は肩幅くらい広げる。
片手をまっすぐ上げる。

動く方法（ストレッチ動作）

上げた手を、反対に倒し
腕・体を傾けていく。
もう一方の手は体に沿わせ下げる。

動きかた

- ① 1～8のカウントで動かす。
- ② 1～8のカウントで止める。
- ③ ゆっくり元に戻る。

★ 数を数えて、息を止めない。



伸びている感じ

肩の付け根と脇腹が
伸びている感じがしたところで
止めておく。

回数 左右交互に①～③を2回ずつ行う。

3 「ご近所型介護予防」をやってみよう

3 体幹ひねり



開始姿勢

足の位置はそのまま、
軽く腕を前へ。

動く方法（ストレッチ動作）

腕を体に巻きつけるようにして
後ろに向きながら、体をひねる。

動きかた

- ① 1～8のカウントで動かす。
 - ② 1～8のカウントで止める。
 - ③ ゆっくり元に戻る。
- ★ 数を数えて、息を止めない。



伸びている感じ

背中と脇腹が
伸びている感じがしたところで
止めておく。

回数 左右交互に2回ずつ行う。

4 前曲げ・後ろ曲げ

開始姿勢

足を肩幅より少し広めに開く。

前曲げ



動く方法（ストレッチ動作）

腕を伸ばしたままで、手が床に届くように体を前に曲げる。

動きかた

- ① 1～8のカウントで動かす。
- ② 1～8の8カウントで止める。
- ③ ゆっくり元に戻る。

★ 数を数えて、息を止めない。

伸びている感じ

背中と腰が伸びている感じがしたところで止めておく。

後ろ曲げ



動く方法（ストレッチ動作）

腰に手を当て、体を反らすようにして後ろに倒す。※頭（首）を後ろに反らせすぎない。

動きかた

- ① 1～8の8カウントで動かす。
- ② 1～8の8カウントで止める。
- ③ ゆっくり元に戻る。

★ 数を数えて、息を止めない。

伸びている感じ

お腹と足の付け根が伸びている感じがしたところで止めておく。

回数 前後交互に2回ずつ行う。

3 「ご近所型介護予防」をやってみよう

5 膝うら伸ばしと胸広げ

開始姿勢

足を肩幅より少し広めに開く。

膝うら伸ばし



動く方法（ストレッチ動作）

腕を伸ばしたままで、手が一方のつま先に届くように体を前に曲げる。

動きかた

- ① 1～8カウントで動かす。
 - ② 1～8カウントで止める。
 - ③ ゆっくり元に戻る。
- ★ 数を数えて、息を止めない。

伸びている感じ

膝のうらが伸びている感じがしたところで止めておく。

胸広げ



動く方法（ストレッチ動作）

手をななめ上にあげ、天を仰ぐように上を向く。

動きかた

- ① 1～8のカウントで動かします。
 - ② 1～8のカウントで止めます。
 - ③ ゆっくり元に戻します。
- ★ 数を数えて、息を止めない。

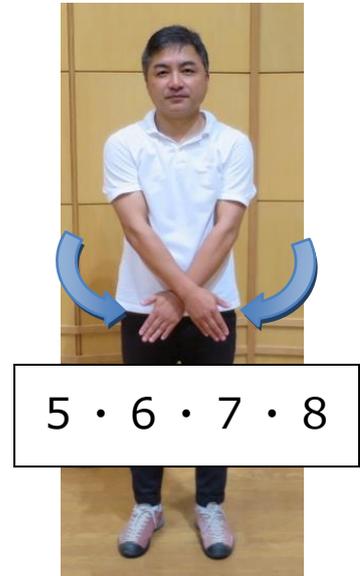
伸びている感じ

胸とお腹が伸びている感じがしたところで止めておく。

回数 右膝うら伸ばし+胸広げ⇒
左膝うら伸ばし+胸広げの順で
交互に2回ずつ行う。

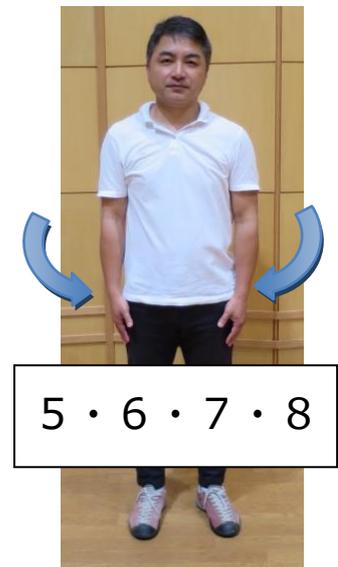
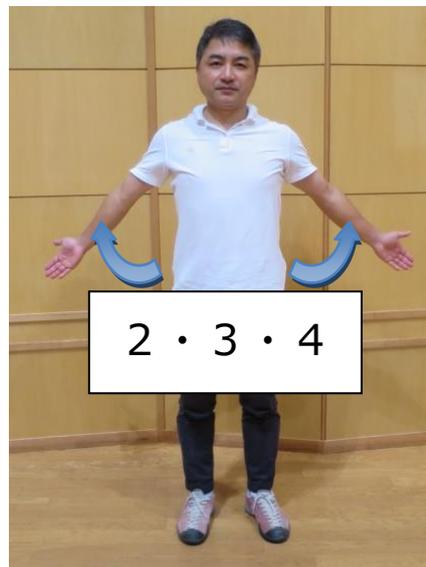
6 深呼吸

声かけ役は、数を数え
 体操する人は、深呼吸をします



足は肩幅に開く

1・2・3・4 ・ 5・6・7・8
吸って **はいて**



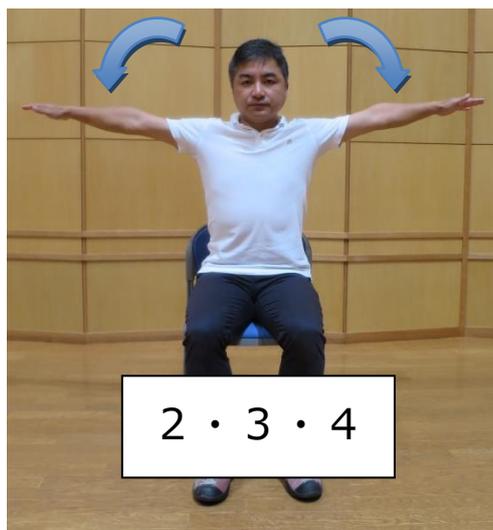
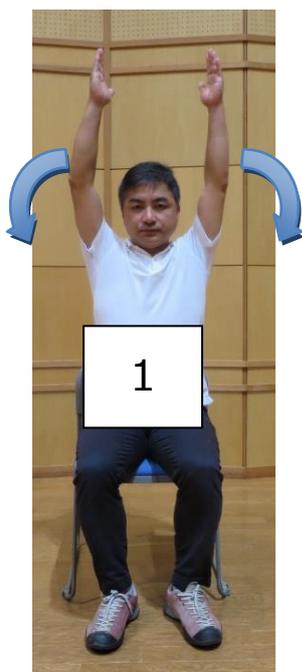
1・2・3・4 ・ 5・6・7・8
吸って **はいて**

3 「ご近所型介護予防」をやってみよう

座って行う方法

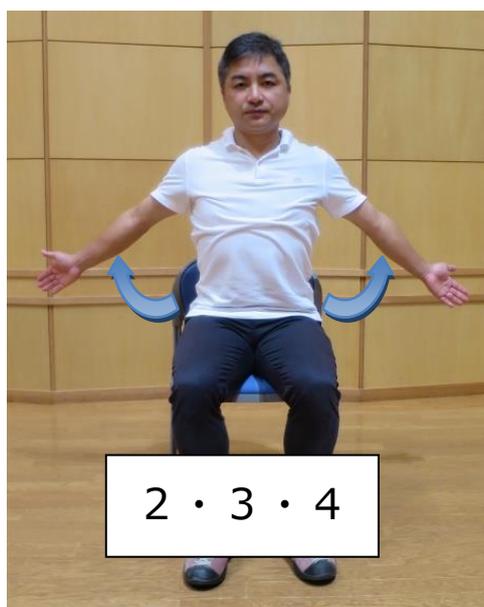
1 深呼吸

声かけ役は、数を数え
体操する人は、深呼吸をします



足は肩幅に開く

1・2・3・4 ・ 5・6・7・8
吸って はいて



1・2・3・4 ・ 5・6・7・8
吸って はいて

2 肩と脇腹伸ばし



開始姿勢

足は肩幅くらい広げる。
片手をまっすぐ上げる。

動く方法（ストレッチ動作）

上げた手を、反対に倒し
腕・体を傾けていく。
もう一方の手は体に沿わせ下げる。

動きかた

- ① 1～8のカウントで動かす。
 - ② 1～8のカウントで止める。
 - ③ ゆっくり元に戻る。
- ★ 数を数えて、息を止めない。



伸びている感じ

肩の付け根と脇腹が
伸びている感じがしたところで
止めておく。

回数 左右交互に①～③を2回ずつ行う。

3 体幹ひねり



開始姿勢

足の位置はそのままで、
軽く腕を前へ。

動く方法（ストレッチ動作）

腕を体に巻きつけるようにして
後ろに向きながら、体をひねる。

動きかた

- ① 1～8のカウントで動かす。
 - ② 1～8のカウントで止める。
 - ③ ゆっくり元に戻る。
- ★ 数を数えて、息を止めない。

伸びている感じ

背中と脇腹が
伸びている感じがしたところで
止めておく。

回数 左右交互に2回ずつ行う。



4 前曲げ・後ろ曲げ

開始姿勢

足を肩幅より少し広めに開く。

前曲げ



動く方法（ストレッチ動作）

腕を伸ばしたままで、手が床に届くように体を前に曲げる。

動きかた

- ① 1～8のカウントで動かす。
- ② 1～8の8カウントで止める。
- ③ ゆっくり元に戻る。

★ 数を数えて、息を止めない。

伸びている感じ

背中と腰が伸びている感じがしたところで止めておく。

後ろ曲げ



動く方法（ストレッチ動作）

腰に手を当て、体を反らすようにして後ろに倒す。※頭（首）を後ろに反らせすぎない。

動きかた

- ① 1～8の8カウントで動かす。
- ② 1～8の8カウントで止める。
- ③ ゆっくり元に戻る。

★ 数を数えて、息を止めない。

伸びている感じ

お腹と足の付け根が伸びている感じがしたところで止めておく。

回数 前後交互に2回ずつ行う。

3 「ご近所型介護予防」をやってみよう

5 膝うら伸ばしと胸広げ

開始姿勢

足を肩幅より少し広めに開く。

膝うら伸ばし



動く方法（ストレッチ動作）

腕を伸ばしたままで、手が一方のつま先に届くように体を前に曲げる。

動きかた

- ① 1～8カウントで動かす。
 - ② 1～8カウントで止める。
 - ③ ゆっくり元に戻る。
- ★ 数を数えて、息を止めない。

伸びている感じ

膝のうらが伸びている感じがしたところで止めておく。

胸広げ



動く方法（ストレッチ動作）

手をななめ上にあげ、天を仰ぐように上を向く。

動きかた

- ① 1～8のカウントで動かします。
 - ② 1～8のカウントで止めます。
 - ③ ゆっくり元に戻します。
- ★ 数を数えて、息を止めない。

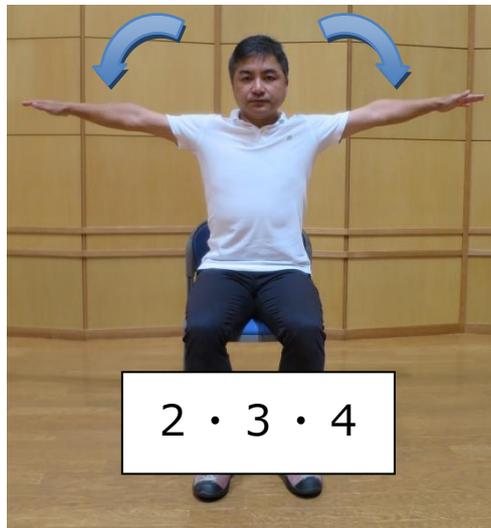
伸びている感じ

胸とお腹が伸びている感じがしたところで止めておく。

回数 右膝うら伸ばし+胸広げ⇒
左膝うら伸ばし+胸広げの順で
交互に2回ずつ行う。

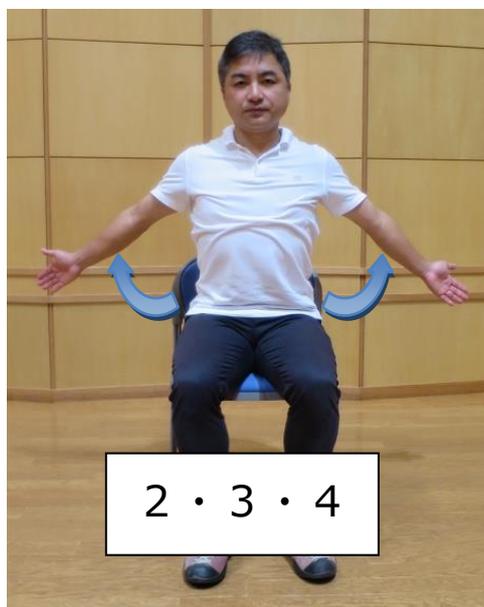
6 深呼吸

声かけ役は、数を数え
 体操する人は、深呼吸をします



足は肩幅に開く

1・2・3・4 ・ 5・6・7・8
 吸って はいて



1・2・3・4 ・ 5・6・7・8
 吸って はいて

2 おもりを使う体操

おもりを使う筋力トレーニングです。

《6種類》

- ① 腕を前に上げる (P30)
- ② 腕を横に上げる (P31)
- ③ 椅子から立ち上がる (P32)
- ④ 膝を伸ばす・足首を反らす (P33)
- ⑤ 脚を後ろに上げる (P34)
- ⑥ 脚を横に上げる (P35)

- ・ 巻きにくいときは、近くの人に巻いてもらいましょう。
- ・ おもりを落とさないように気を付けましょう。



《おもり》

- ・ バンドにおもりを入れる。
- ・ ①②の運動 (P30、31) は、動かす腕の手首
- ④⑤⑥の運動 (P33、34、35) は、動かす脚の足首にバンドを巻き付ける。

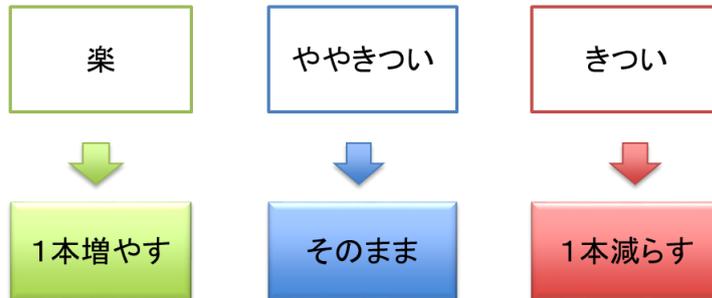
体操のポイント

- ・ ゆっくり動かす (反動をつけない)
- ・ 息を止めない (声に出してカウントをしたり、歌を歌ったりしながら行う)
- ・ 痛みが出る場合は、無理して行わない



おもり調整の目安

- ・ おもりを巻いて、10回運動した後、



「ややつらい」をキープすると、筋力アップに効果あり！
軽く感じるようになったら、おもりを追加しましょう。



おもり調整の注意点

- ・ 腕と脚は別々に調整する（ケガなどで左右が違う場合は、左右別々に調整する）。
- ・ 最初は1本から始め、少しずつ増やす（毎回、記録をしておくとうい）。
- ・ 他の人と比べない。

3 「ご近所型介護予防」をやってみよう

《記録用紙例》

自主グループでの運動記録表

体操の結果を記入してみましょう

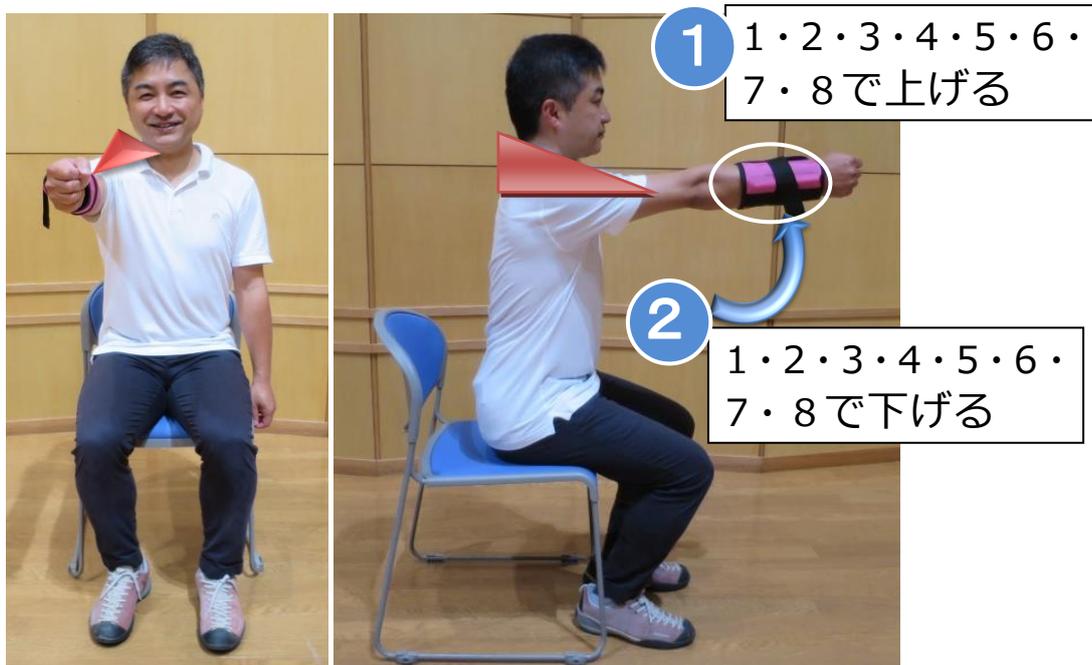
日付	月 日			月 日			月 日			月 日		
	おもりの本数	実施回数	ランク (A~C)	おもりの本数	実施回数	ランク (A~C)	おもりの本数	実施回数	ランク (A~C)	おもりの本数	実施回数	ランク (A~C)
① 腕を前に上げる	右	回		右	回		右	回		右	回	
	左	回		左	回		左	回		左	回	
② 腕を横に上げる	右	回		右	回		右	回		右	回	
	左	回		左	回		左	回		左	回	
③ 椅子から立ち上がる			回			回			回			回
④ 膝を伸ばす・足首を反らす	右	回		右	回		右	回		右	回	
	左	回		左	回		左	回		左	回	
⑤ 脚を後ろに上げる	右	回		右	回		右	回		右	回	
	左	回		左	回		左	回		左	回	
⑥ 脚を横に上げる	右	回		右	回		右	回		右	回	
	左	回		左	回		左	回		左	回	
ランクに体操の感想を記入して、次回のおもりの本数を見直そう！												
A らく (次回1本増やして実施)				B ぶつう (次回同じ本数で実施)				C きつい (次回1本減らして実施)				

1 腕を前に上げる(おもりを付けている腕)

おすすめの曲…ラジオ体操の歌 (藤浦洸作詞・藤山一郎作曲)

効果

物を持ち上げたり、腕を前に上げて保ったりするのが楽になる。



動きかた

- ① (1～8カウント) 腕が床と水平になるまでゆっくり上げる。
- ② (1～8カウント) 腕が床と垂直になるまでゆっくり下げる。

回数

①と②を10回くり返す

注意点



腕を上げすぎない。(水平で止める！)



肩が痛いときは運動を控えるか、痛みのない範囲で行う。



鍛えられる筋肉

三角筋・前部線維… 肩の前側の筋肉。腕を前に上げたり、上げたまま保ったりするときに使用。

3 「ご近所型介護予防」をやってみよう

2 腕を横に上げる(おもりを付けている腕)

おすすめの曲…手のひらを太陽に (やなせたかし作詞・いずみたく作曲)

効果

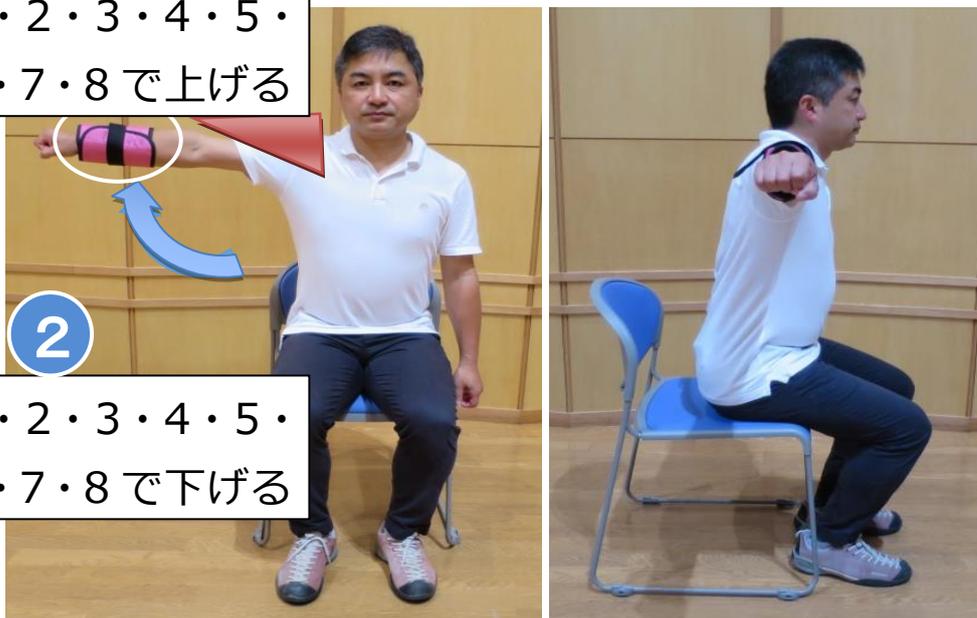
物を持って歩いたり、腕を横に上げて保ったりするのが楽になる。

1

1・2・3・4・5・
6・7・8で上げる

2

1・2・3・4・5・
6・7・8で下げる



動きかた ① (1～8カウント) 腕が床と水平になるまでゆっくり上げる。

② (1～8カウント) 腕が床と垂直になるまでゆっくり下げる。

回数

①と②を10回くり返す。

注意点



腕を上げすぎない。(水平で止める!)



肩が痛いときは体操を控えるか、痛みのない範囲で行う。



鍛えられる筋肉

三角筋・中部線維… 肩の横の筋肉。腕を横に上げたり、上げたまま保ったりするときに使用。

3 椅子から立ち上がる(おもりはしない)

おすすめの曲…野に咲く花のように (杉山政美作詞・小林亜星作曲)

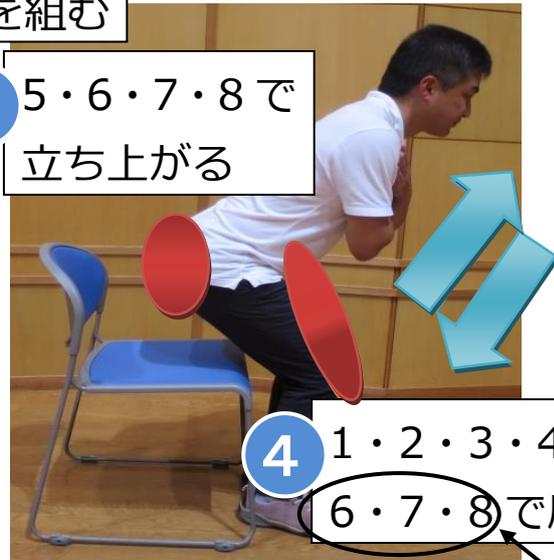
効果

トイレや椅子からの立ち上がりが楽になる。

1 浅く腰掛けて、胸の前で腕を組む



3 5・6・7・8で立ち上がる



動きかた

- ① 浅く腰掛け、胸の前で腕を組む。
- ② (1カウント)体を後ろに倒し、背もたれに背中を軽くつけ、
- ③ (2～4カウント) ゆっくり前に戻し、
- ④ (5～8カウント) ゆっくり立ち上がる。
- ⑤ (1～8カウント) 立ち上がった状態からゆっくり座る。

最後はつらいけど、
頑張ってゆっくり座る！

回数

②～⑤を10回くり返す。

注意点



腰や膝が痛いときは体操を控えるか、痛みのない範囲で行う。



鍛えられる筋肉

大腿四頭筋… 太ももの前の筋肉。膝を伸ばすときに使用。

大殿筋… お尻の後ろの筋肉。腰を伸ばすときに使用。

腹筋… お腹の前の筋肉。体を起こすときに使用。

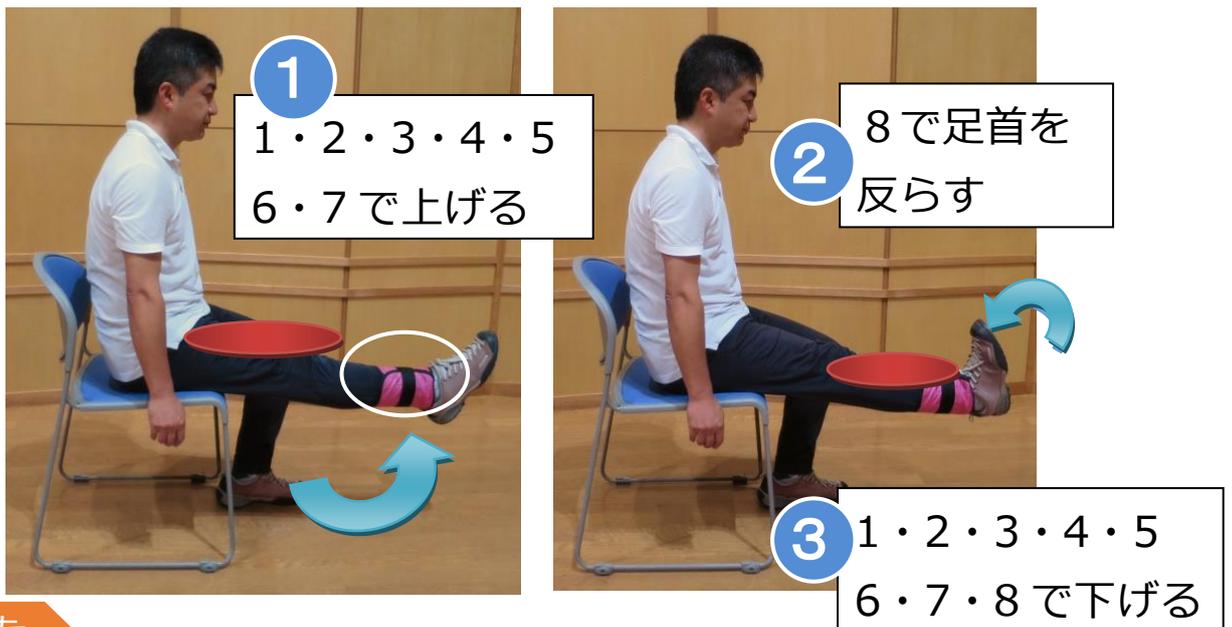
3 「ご近所型介護予防」をやってみよう

4 膝を伸ばす・足首を反らす (おもりを付けている脚)

おすすめの曲…ドレミの歌 (オスカー・ハマースタイン 2 世作詞、
リチャード・ロジャース作曲、ペギー葉山訳詞)

効果

膝の痛みを予防できる。歩くときにつまづきにくくなる。



動きかた

- ① (1～7 カウント) 膝がまっすぐ伸びるまで、脚をゆっくり上げる。
- ② (8 カウント) 膝が伸びたら、足首を反らす。
- ③ (1～8 カウント) 脚をゆっくり下げる。

回数

①～③を10回くり返す。

注意点



膝や足首が痛いときは体操を控えるか、痛みのない範囲で行う。



鍛えられる筋肉

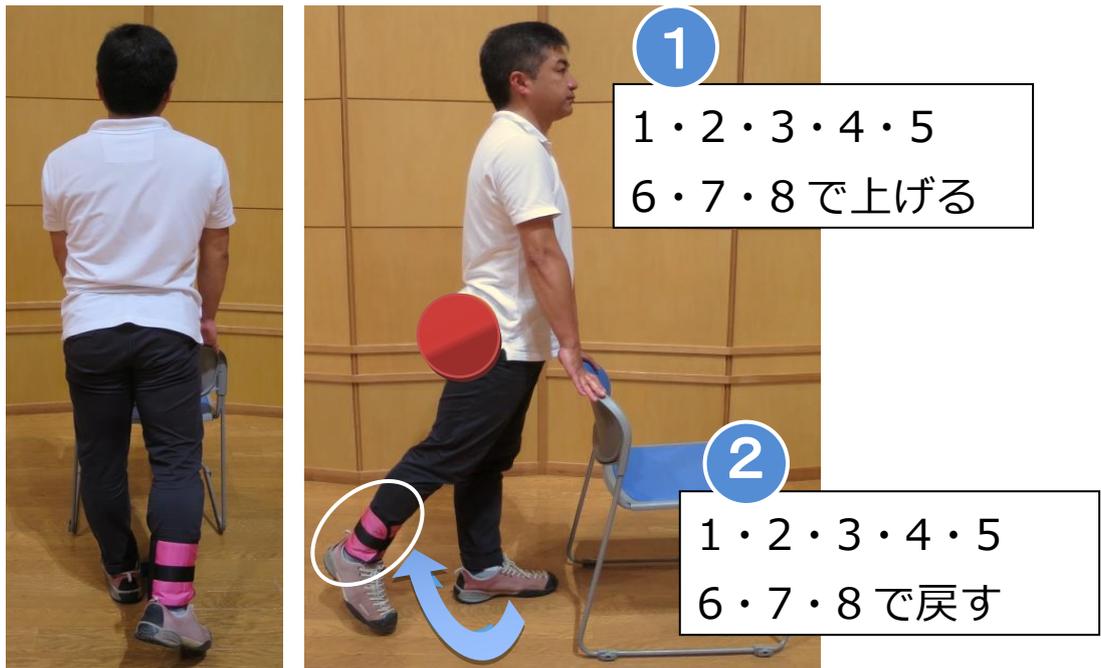
大腿四頭筋… 太ももの前の筋肉。膝を伸ばすときに使用。

前脛骨筋… すねの外側の筋肉。足首を反らすときに使用。

5 脚を後ろに上げる(おもりを付けている脚)

おすすめの曲…さんぽ (中川李枝子作詞、久石譲作曲)

効果 歩くのが早くなる。支える力がつき、転びにくくなる。



動きかた ① (1～8カウント) 椅子の背もたれなどを持ち、体・膝はまっすぐのままで、脚を後ろにゆっくり上げる。

② (1～8カウント) 脚をゆっくり戻す。

回数 ①～②を10回くり返す。

※つま先が外を向かない。
かかとを引くイメージ。

注意点 ⚠ 体が前に倒れないようにする。

⚠ 腰や膝が痛いときは体操を控えるか、痛みのない範囲で行う。

⚠ 支えている脚が辛い場合は、手に体重をかけて、体をしっかり支える。



鍛えられる筋肉

大殿筋… お尻の後ろの筋肉。

脚を後ろに上げる、腰を伸ばすときに使用。

(支えている脚全体の筋肉も鍛えられる。)

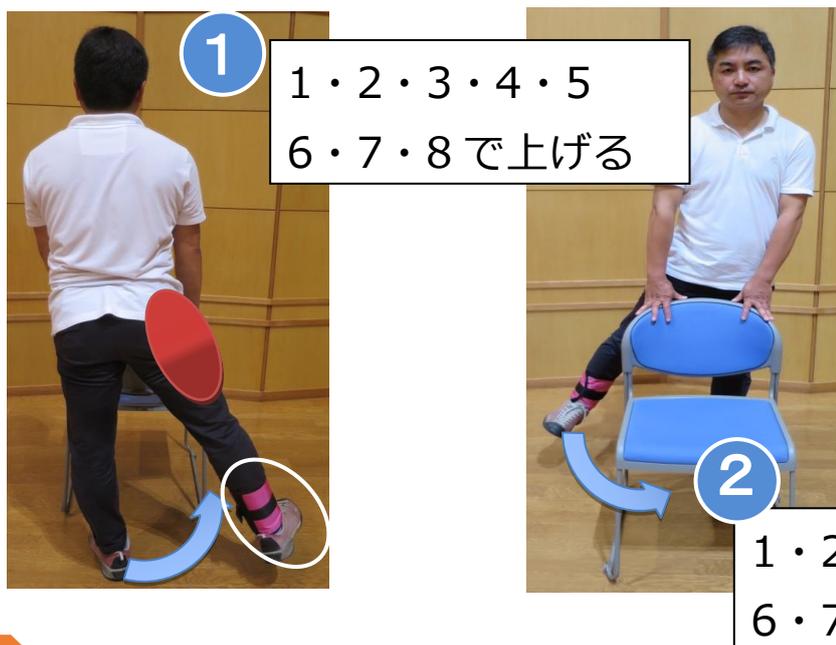
3 「ご近所型介護予防」をやってみよう

6 脚を横に上げる(おもりを付けている脚)

おすすめの曲…三百六十五歩のマーチ (星野哲朗作詞・米山正夫作曲)

効果

安定して歩けるようになる。支える力がつき、転びにくくなる。



動きかた

- ① (1～8カウント) 椅子の背もたれなどを持ち、体はまっすぐのままで、脚を横にゆっくり上げる。
- ② (1～8カウント) 脚をゆっくり戻す。

回数

- ①～②を10回くり返す。

※つま先が開かない。
(つま先が前を向く。)

注意点



体が前に倒れないようにする。



腰や膝が痛いときは体操を控えるか、痛みのない範囲で行う。



支えている脚が辛い場合は、手に体重をかけて、体をしっかり支える。



鍛えられる筋肉

中殿筋… お尻の横の筋肉。

脚を横に上げる、片足で立つときに使用。

(支えている脚全体の筋肉も鍛えられる。)

1 体操にお楽しみを追加する

体操前や体操後に独自のメニューを加えることで、体力向上以外にも楽しみを作っている事例もあります。

おもりの体操に慣れてきたら、皆さんで相談してみませんか？



体操前後の活動例

- ・ 認知症予防体操・口腔体操
- ・ 茶話会、お料理教室、忘年会、新年会、クリスマス会
- ・ 小学生の登下校の見守り
- ・ 地域の防災マップの作成

2 体力測定を行う

参加者の意欲と体力の向上のために、定期的に体力測定を行ってみませんか？

1 体力測定を実施する効果

- 自分のどこが強い（弱い）を知る。
- ↓
- 目標を立てる。(目標は高すぎず低すぎず。1 ランク上を目指す。)
- ↓
- 運動をした結果、どのような変化があったかを知る。
- ↓
- 新たな目標を立てる。



体力向上！！

2 体力測定の前に・・・

測定前にはいつもと変わったところはないか、体調は安定しているかを確認して、無理はしないようにしてください。



注意が必要な例

- ・ 昨夜、眠れなかった
 - ・ いつもより血圧が高い
- など、体調がすぐれない場合は、無理をしないようにしましょう。

また、測定前には準備運動を行って、身体も心もほぐしてから測定し、けがや転倒などが起こらないように安全に十分注意してください。

終了後には整理体操を行いましょう。

3 安全に行うために・・・

- ・ 靴をはいて行うなど、転倒しないよう注意しましょう。
- ・ 椅子は動かないように、しっかり固定しましょう。
- ・ 血圧を計測してから参加するなど、体調を確認しましょう。

それでは、おすすめの体力測定を3つ紹介します。

この3つのテストは、年齢ごとの平均値が調査されているので、自分が平均に比べてよいのか悪いのか参考にすることもできます。

1 片足立ちテスト

- バランス能力を測るためのテストです。
 - 片足で何秒間立っていただけるか測定します。
- ※ できるだけ長い秒数できた方がよいです。

年齢ごとの平均値は P45 です。
バランス能力の向上におすすめの体操
P34⑤（脚を後ろに上げる）
P35⑥（脚を横に上げる）



埼玉県マスコット
「さいたまもち」

用意する物

- ・ 秒数が数えられるもの
(時計、キッチンタイマー、ストップウォッチ)

役割分担

- (1) テストを受ける人
- (2) 測定する人
- (3) 120秒数える人

手順

- ・ テストを受ける人(1人)と測定する人(1人)で
2人1組になる。

4 「ご近所型介護予防」を続けるコツ

(1) テストを受ける人

- ① 手を腰にあてる。
- ② 120秒数える人の合図で片足を5cm程(拳1個分)上げる。



目線はどこでもいいです。

5cm
(拳1個分)

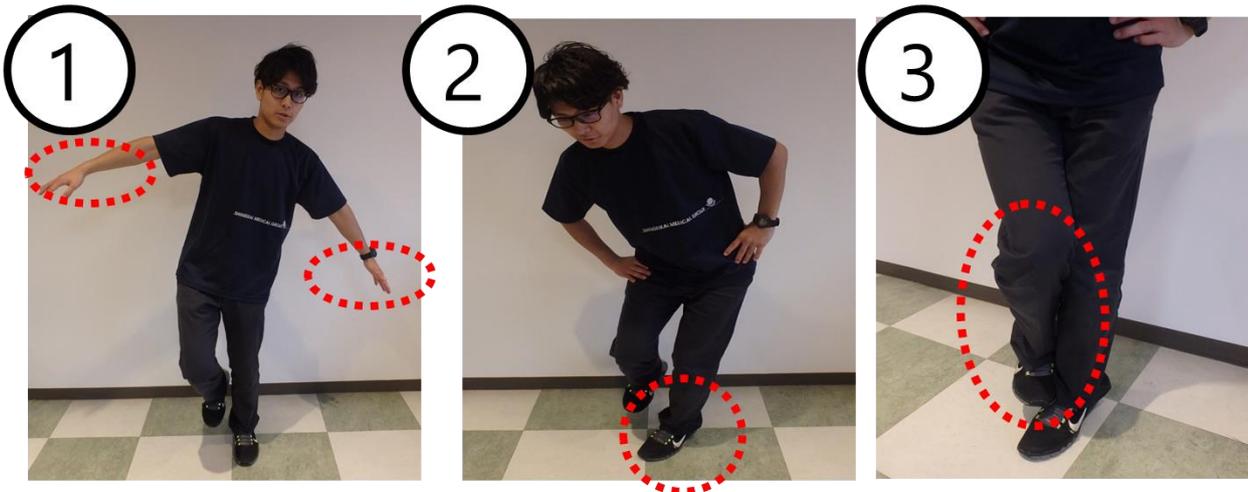
(2) 測定する人

- ① テストを受ける人が片足を上げていられる秒数※を測定する。
- ※ 上げている足が床についた時や以下の①～③の場合は測定終了です。

(3) 120秒数える人

- ① 「用意、始め」の合図で数え始める。
- ※ 測定する人に聞こえるように声を出して120秒まで数える。

注 意 点 以下の①～③の場合は測定終了です。



腰から手が離れた時
軸足がずれた時
軸足に上げている足が接した時
(上げてない方の足)

2 立ち上がりテスト

- 下肢筋力を測るためのテストです。
- 30秒間で何回椅子から立ち上がれるか測定します。

※ できるだけ多い回数できた方がよいです。

年齢ごとの平均値はP46です。
下肢筋力の向上におすすめの体操
P32③（椅子から立ち上がる）
P33④（膝を伸ばす・足首を反らす）



埼玉県マスコット
「さいたまっち」

用意する物

- ・ 秒数が数えられるもの
(時計、キッチンタイマー、ストップウォッチ)
- ・ 安定した椅子

役割分担

- (1) テストを受ける人
- (2) 測定する人
- (3) 30秒数える人

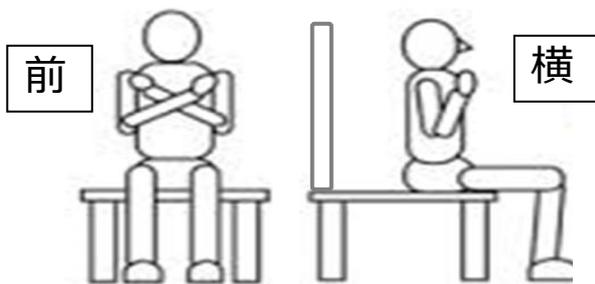
手順

- ・ テストを受ける人(1人)と測定する人(1人)で
2人1組になる。

4 「ご近所型介護予防」を続けるコツ

(1) テストを受ける人

- ① 足を肩幅程度に開き、椅子から落ちない程度に浅めに座る。
※ 背もたれにつけなくてよい。
- ② 胸の前で腕を組む。



- ③ 30秒数える人の合図で座った姿勢から立ち上がる。
- ④ しっかりお尻をつけて座る。
- ⑤ 座った姿勢から立ち上がる。
- ⑥ 30秒間④と⑤を繰り返す。



(2) 測定する人

- ① テストを受ける人の椅子が動かないように背もたれをおさえる。
- ② 立ち上がって座ったら1回と数える。
※ 最後の1回は座りきる途中でも1回に数える。

(3) 30秒数える人

- ① 「用意、始め」の合図で数え始める。
※ 声を出して数えると、測定する人が立ち上がりの回数と混乱してしまうおそれがあります。最後の10秒だけ声を出す等、工夫してみましょう。

3 3 m往復歩行テスト (Timed Up and Go Test)

- 総合的な移動能力を測定します。
- 椅子から立ち上がり、3 m先の目標を回って座るまでに何秒かかるか測定します。

※ できるだけ早い秒数できた方がよいです。

年齢ごとの平均値は P 4 7 です。

総合的移動能力の向上におすすめの体操

P 3 3 ④ (膝を伸ばす・足首を反らす)

P 3 4 ⑤ (脚を後ろに上げる)

P 3 5 ⑥ (脚を横に上げる)



埼玉県マスコット
「さいたまっち」

用意する物

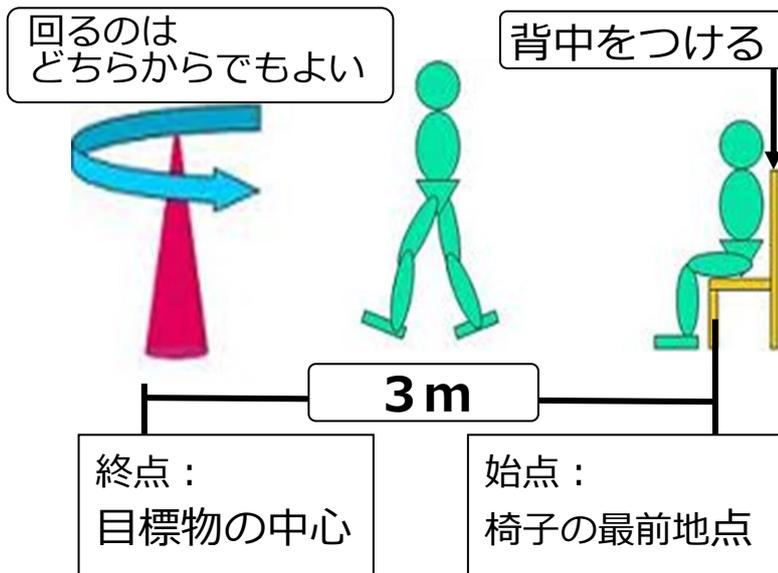
- ・ 秒数が数えられるもの
(時計、キッチンタイマー、ストップウォッチ)
- ・ 安定した椅子
- ・ 目標物にできるもの(三角コーンなど)

役割分担

- (1) テストを受ける人
- (2) 測定する人

手 順

- ・ 椅子を安定させる。※テープなどで床に固定するか、背もたれをおさえる人がいるとよい。
- ・ 椅子の先端から3 m先に目標物(三角コーン等)の中心がくるように置く。
- ・ テストを受ける人(1人)と秒数を測る人(1人)で2人1組になる。



テストを受ける人

- ① 背もたれに背中をつけて座る。
 - ② 測定する人の合図で立ち上がる。
 - ③ 3m先の目標物を回って椅子に座る。
- ※ 椅子を通りすぎないよう注意！

測定する人

- ① 開始の合図をする。
 - ② **開始の合図**から数え始め、**お尻が椅子に着く**までの秒数を計測する。
- ※ 合図してから背中が離れるまで時間差がある場合は、背中が離れた時から測定を開始する。

注 意 点

- ・ 走らない。
- ・ 同じ場所、同じ履物(靴下、上履き、はだし等)で測定する。
- ・ 転ばないように注意する！！！！

参考 1

測定結果などを記録しておくことで、
体力や生活の変化が分かります。

体力測定・調査用紙

年 月 日

- 氏名： _____
- 年齢： _____ 歳
- 性別： 男性・女性
- 履物： はだし 靴下 靴 その他
- 現在の日常生活で、困っていること：
- 半年以内の自分の目標：
- 体力測定結果：

バランス (片足立ち)	右	秒
	左	秒
筋力 (立ち上がり)		回
移動能力 (3m往復歩行テスト)		秒

参考 2

体力測定の評価と年齢別平均値

1 バランス能力の高さ ～片足立ちテストの評価～

 評価表

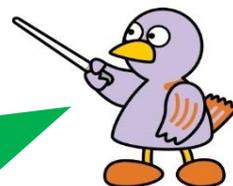
男性		低い	やや低い	ふつう	やや高い	高い
	65歳以上	1.9秒以下	2～6.9秒	7～11.9秒	12～16.9秒	17秒以上
64歳以下	12.9秒以下	13～17.9秒	18～22.9秒	23～27.9秒	28秒以上	

女性		低い	やや低い	ふつう	やや高い	高い
	65歳以上	5.9秒以下	6～10.9秒	11～15.9秒	16～20.9秒	21秒以上
64歳以下	14.9秒以下	15～19.9秒	20～24.9秒	25～29.9秒	30秒以上	

 年齢別平均値

	65歳未満	65-69歳	70-74歳	75-79歳	80-84歳	85歳以上
男性	85秒	82秒	58秒	50秒	20秒	13秒
女性	87秒	72秒	61秒	44秒	22秒	15秒

5秒以下だと、
転倒のリスクがあります。



埼玉県マスコット
「コバトン」

2 下肢筋力の強さ ～立ち上がりテストの評価～

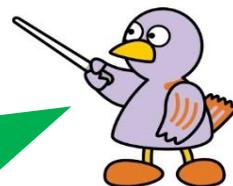
評価表

		低い	やや低い	ふつう	やや高い	高い
男性	65歳以上	10回以下	11～15回	16～20回	21～25回	26回以上
	50～64歳	15回以下	16～20回	21～25回	26～30回	31回以上
	34～49歳	17回以下	18～22回	23～27回	28～32回	33回以上
	34歳未満	22回以下	23～27回	28～32回	33～37回	38回以上
女性	65歳以上	10回以下	11～15回	16～20回	21～25回	26回以上
	50～64歳	15回以下	16～20回	21～25回	26～30回	31回以上
	34～49歳	17回以下	18～22回	23～27回	28～32回	33回以上
	34歳未満	20回以下	21～25回	26～30回	31～32回	33回以上

年齢別平均値

	60-69歳	70-79歳	80歳以上
男性	21回	18回	15回
女性	21回	16回	14回

**14. 5回以下だと、
転倒のリスクがあります。**



埼玉県マスコット
「コバトン」

3 移動能力の高さ ～ 3 m往復歩行テストの評価～

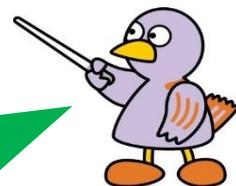
 評価表

		低い	やや低い	ふつう	やや高い	高い
男性	85歳以上	11.1秒以上	11～9.9秒	9.8～8.6秒	8.5～7.3秒	7.2秒以下
	80～84歳	10秒以上	9.9～8.9秒	8.8～7.7秒	7.6～6.5秒	6.4秒以下
	75～79歳	8.9秒以上	8.8～7.9秒	7.8～6.8秒	6.7～5.7秒	5.6秒以下
	70～74歳	7.8秒以上	7.7～6.9秒	6.8～5.9秒	5.8～4.9秒	4.8秒以下
	65～69歳	7.4秒以上	7.3～6.6秒	6.5～5.7秒	5.6～4.8秒	4.7秒以下
	60～64歳	7.2秒以上	7.1～6.4秒	6.3～5.5秒	5.4～4.6秒	4.5秒以下
女性	85歳以上	14.1秒以上	14～12.5秒	12.4～10.9秒	10.8～9.2秒	9.1秒以下
	80～84歳	12.5秒以上	12.4～11.1秒	11～9.6秒	9.5～8.1秒	8秒以下
	75～79歳	11秒以上	10.9～9.8秒	9.7～8.4秒	8.3～7.1秒	7秒以下
	70～74歳	9.5秒以上	9.4～8.4秒	8.3～7.2秒	7.1～6秒	5.9秒以下
	65～69歳	8.2秒以上	8.1～7.6秒	7.5～6.6秒	6.5～5.5秒	5.4秒以下
	60～64歳	8.2秒以上	8.1～7.2秒	7.1～6.1秒	6～5秒	4.9秒以下

 年齢別平均値

	65歳未満	65-69歳	70-74歳	75-79歳	80歳以上
男性	5.3秒	5.5秒	5.9秒	6.3秒	6.8秒
女性	5.7秒	5.8秒	6.3秒	6.6秒	6.7秒

13. 5秒以上だと、
転倒のリスクがあります。



埼玉県マスコット
「コバトン」

3 介護予防ボランティアを始める

介護予防ボランティアは、体操の説明、参加者の見守りや手助け、会場運営のお手伝いなどを行う人です。

体操に慣れてきたら、介護予防ボランティアとしての活動も始めてみませんか？

～豆知識～

ボランティア活動に参加するなど、社会参加をしていると、健康維持や認知症予防に効果があると言われています。

介護予防ボランティアの活動を始めることで、介護予防の効果がさらにアップします。

活動例をいくつか紹介しますが、一人で全部の役割を引き受ける必要はありません。ご自身の得意分野を生かした役割を選び、楽しく活動してください。

楽しく活動するコツ



- ・ 得意分野を生かす
- ・ 一人の負担が増えないよう、他の人と分担する
- ・ 困ったことがあれば誰かに相談する

1 会場で活動

1 参加している方が「続けたい」と思える雰囲気づくり

《会場で大切なこと》

- ・ 声かけ ・ やさしさ ・ 楽しさ ・ 励まし
- ・ 褒める ・ 笑う ・ 認める ・ スキンシップ 等

* 参加者全体に配慮しながらあたたかい声掛けを！

2 体操中に一緒に回数を数える

体操中に息を止めると血圧が上がるので、息を止めないようにする工夫が必要です。

- ・ 『1・2・3・4・・・』と一緒に回数を数えながら体操をする。
- ・ 一緒に歌を歌いながら体操をする。

3 一人で体操を行うことが難しい方のお手伝い

ちょっとしたお手伝いで、体が弱り始めた人なども参加することが出来ます。

- ・ 転倒しないように椅子を押さえる、見守る。
- ・ おもりのつけはずしを手伝う。
- ・ おもりの調節や記録用紙への記入を手伝う。

4 水分補給の声掛け、お手伝い

- ・ 体操前、おもりの付け替え時、体操後などに、水分補給の声掛けをする。
- ・ 飲み物のふたを開けにくい人がいたら、手伝う。

5 体調への配慮

- ・ 体調が悪そうな人がいたら、見学するよう声をかける。

6 会場運営のお手伝い

- ・ 会場の予約、鍵開け、受付、椅子やおもりの準備・片付けのお手伝いなど

2 地域で活動

1 参加者を増やす

皆さんの住む地域に、体が弱りはじめている高齢者や、閉じこもりがちの高齢者はいませんか？

そのままにしていると、徐々に体が弱ってしまいます。

介護予防体操の開催場所や体操の効果を伝え、参加をお勧めしてみましょう。

2 開催場所を増やす

皆さんの地域には、歩いて通える距離に、介護予防体操ができる場所がありますか？

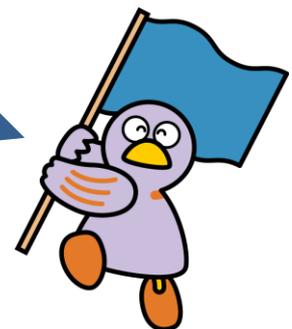
体が弱い人でも歩いて通えるようにするには、会場をたくさん作ることが必要です。新しく会場を立ち上げたい方や、会場の候補を見つけた方は、市町村の担当者までご一報ください。

会場の例

- ・ 公民館、自治会館、集会所
- ・ 小学校の空き教室・学童の教室・個人宅
- ・ 特別養護老人ホームの地域交流スペース など…

介護予防ボランティアの養成講座を開催している市町村もあります。

興味がありましたら、お住まいの市町村の窓口にご相談ください。



埼玉県マスコット
「コバトン」

付録1 運動Q&A

Q 運動をするとどんな効果があるの？



運動をするとよいことは皆さんご存知と思いますが、
高齢者の方の中には「この年齢で運動しても効果はない」と
か「疲れるだけだ」と思われている方も少なくありません。

しかし、高齢者の方でも、運動することによって様々な
効果があることが分かってきています。運動能力の向上以外
にも、認知症予防、うつ予防、骨粗しょう症予防などの効果
があるといわれています。また、「姿勢がよくなった」とか、
日常生活でいろいろなことができるようになり、「体力に自
信がついた」という声も聞かれます。

Q どんな運動がいいの？



コバトン

運動には様々な種類があります。

《筋力運動》

筋力が強くなり、今まで大変だった動作などが楽に行えるようになります。

また、関節にかかる負担を和らげることができるので、関節の痛みなどが良くなることもあります。

おもりを使うもの、自分の体重を利用するものなど、方法はいくつかありますので、自分にあったものを選びましょう。

《バランス運動》

脚の支える力が強くなり、転びそうになっても体勢を立て直すことができるようになります。転びにくくなりますので、骨折予防にもつながります。

《ストレッチ運動》

筋肉などが伸ばされて、柔軟性が向上します。体がかたいとケガをしやすいので、体を柔らかくすることでケガの予防になります。

《持久力運動》

心肺機能が高まり、長時間活動することができるようになります。脳に酸素をたくさん送り込めるようになりますので、認知症予防にもなるといわれています。

Q どれくらい運動すればいいの？



コバトン

《今まで運動していない方》

まずは週1回程度からはじめましょう。

最初からがんばりすぎると、疲れたり筋肉痛になったりして、続かなくなることがあります。運動は「続けること」が大事です。

《今までも運動をしている方》

別の運動を取り入れてみましょう。例えば、ウォーキングなどの持久力運動をされていた方は、おもりを使う筋力運動をするなどです。

週2回以上、運動をする習慣があると効果的と言われています。

Q 運動を続けるコツは？



コバトン

コツはたくさんあります。

- ・目標を決める
- ・仲間と一緒にいる
- ・日常生活に取り入れる
- ・記録をつける → 参考：P29の記録用紙例
- ・楽しいな、と思えるものを選ぶ・・・など。

また、毎日自宅で行う運動、週1回仲間と一緒にいる運動、など、時間や場所を決めて行うようにすると続きやすいです。

Q 運動の時に注意することは？



コバトン

《無理をしない》

体調が悪い場合は無理をしないでください。また、痛みがある場合も運動を控えるか、痛みが出ない範囲で運動をしましょう。

病気やケガをして病院にかかっている方は、主治医に相談しましょう。

《水分補給・休憩》

運動の前後には水分補給をしましょう。また、時々休憩をしながら行ってください。

付録2 地域で日常生活を支え合いましょう

ご近所に高齢者のみの世帯等が増えていませんか？ 日常生活でちょっとした困りごとが解決できず、地域で暮らし続けることが難しくなってしまう人が増えています。例えば・・・

- ・ 電球の交換ができなくて部屋が真っ暗…
- ・ ゴミ収集場所までゴミを持って行けない…
- ・ 近くのスーパーまで一人で歩くのが難しい… 等

そんなちょっとした困りごとのお手伝いをご近所同士で助け合えたらいいですね。そこで元気な高齢者の皆さんの出番です。

助ける人、助けられる人という意識ではなく、お互いさまの意識のもとでの活動を仲間と始めませんか？

「今を楽しく、安心して暮らしていける地域」とするために必要な「お手伝い」は様々です。

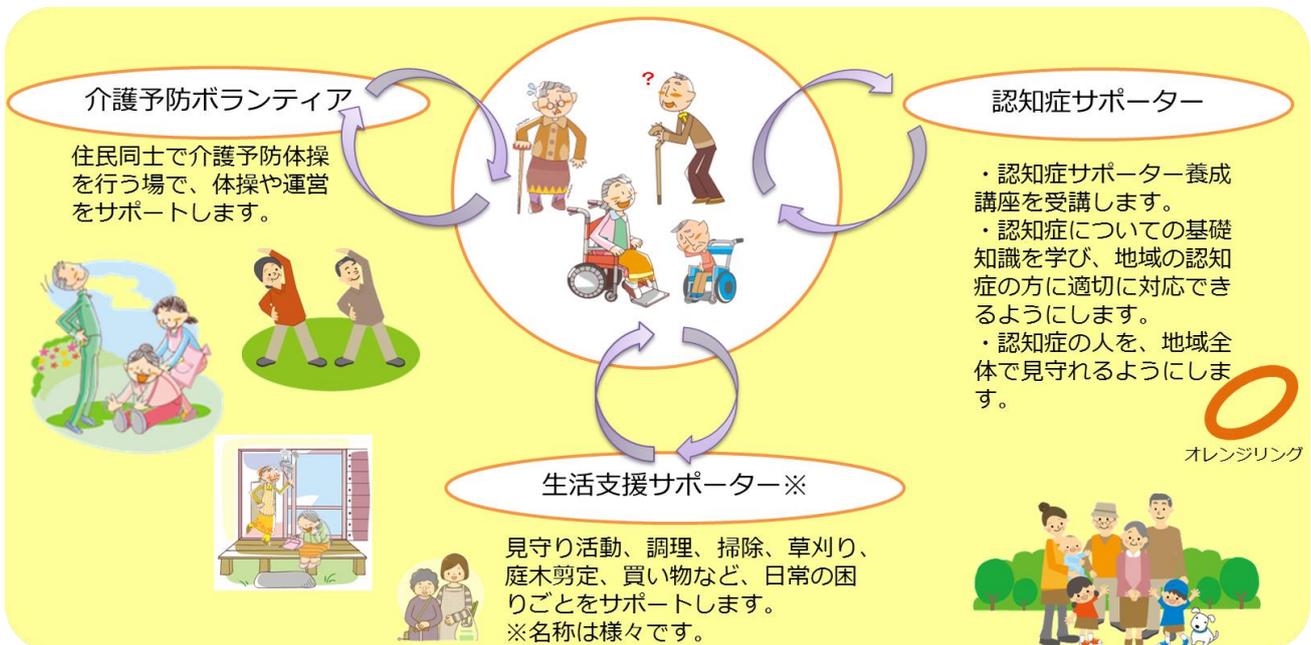


また、介護予防の通いの場に認知症の方が参加することもあるでしょう。

認知症の特徴や認知症の方への支援方法を学び、地域で生活する認知症の方を応援する「認知症サポーター」制度もあります。

介護予防の活動をきっかけに、生活の困りごとのお手伝い、認知症の方に対する支援へも一歩足を踏み出してみたいかがでしょうか。

たくさんの方がそれぞれの得意分野を生かし、活躍されることを期待しています。



埼玉県における介護予防の推進体制



市町村

★ご近所型介護予防事業の実施

- ・住民への普及啓発、出前講座
- ・効果のある体操の紹介
- ・ボランティアの養成 等

埼玉県 理学療法士会

★アドバイザー(専門職)派遣

- ・通いの場立ち上げと運営支援
(住民への体操アドバイス・
体力測定等)
- ・ボランティア養成講座
- ・アドバイザー養成とフォローアップ

埼玉県

★市町村支援

- ・市町村の実地支援
*定期的な研修(フォローアップ含む)
- *市町村への情報提供
- ・理学療法士会との調整
- ・理学療法士会への研修

※地域リハビリテーションケアサポート
センターと連携

ご自身の情報

(記入されなくても結構です)

名前	
生年月日	
住所	
電話番号	
緊急連絡先	
病歴	あり・なし
目標	
その他	

企画・発行：埼玉県

〒330-9301

埼玉県さいたま市浦和区高砂3-15-1

埼玉県福祉部地域包括ケア課

電話 048-830-3256

制作：公益社団法人 埼玉県理学療法士会

〒362-0074

埼玉県上尾市春日1-26-7

《平成29年2月発行》



«問い合わせ窓口»