



弱らない！ 転ばない！ 続けられる運動習慣

座ってできる！ 自宅で簡単！ 運動で元気キープ！

なぜ運動が必要なのか？

近年、外出機会の減少により多くの高齢者の方が**筋力低下**に悩まれています。筋力が弱まると、バランス感覚も失われ、転倒リスクが大幅に上昇します。

「**廃用症候群**」という言葉をご存知ですか？これは「使わない機能は衰える」という現象です。体を動かさないことで、筋肉だけでなく、内臓や脳の機能まで低下してしまいます。

厚生労働省の調査によると、65歳以上の方の約**20%**が週に1回も運動をしていないというデータがあります。適度な運動は健康寿命を延ばす鍵なのです。





熱中症への注意喚起

涼しい室内で運動しましょう

こまめに水分補給を

体調が優れないときは休みましょう

熱中症予防のために



暑さを避ける!

エアコン等で
温度をこまめに調節



遮光カーテン・すだれの
利用、打ち水の実施



外出時には日傘の使用、
帽子の着用



天気のよい日は
日陰の利用、こまめな休憩



吸湿性・速乾性のある
通気性のよい衣服を着用



保冷剤、氷、冷たいタオル
などで、からだを冷やす



「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する!

室内でも、外出時でも、
のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給



熱中症
とは

「熱中症」は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症予防のための
情報・資料サイト

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

厚生省 熱中症予防



スマートフォンでも見られます



熱中症の症状

・めまい
・立ちくらみ
・生あくび



・大量の発汗
・筋肉痛
・筋肉のこむら返り

病状がすすむと

・頭痛
・嘔吐
・倦怠感



・判断力低下
・集中力低下
・虚脱感

応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

熱中症が疑われる人を見かけたら (主な応急処置)

エアコンが効いている
室内や風通しのよい日陰
など涼しい場所へ避難



衣服をゆるめ、
からだを冷やす
(首の周り、脇の下、脚の付け根など)



経口補水液を補給*



*経口補水液を一気に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性もあります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう!

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

室内でも熱中症予防!

暑さを感じなくても室温や外気温を確認し、エアコン等を使って温度調節するよう心がけましょう。

高齢者や子ども、
障害のある方は、特に注意が必要!

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調節機能も低下しているため、注意が必要です。子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。また、障害のある方には、体温調節が難しい場合や、のどが渇いても気づかない、自分で水分がとれない等の場合がありますので、介助者やまわりの方は注意しましょう。

厚生労働省

ひとくらしみらいのために
Ministry of Health, Labour and Welfare

運動の効果

筋力・バランスの維持

定期的な運動は筋肉量を維持し、体のバランス感覚を向上させます。

転倒予防

筋力とバランス感覚が改善されると、転倒リスクが大幅に減少します。

気分転換・認知症予防

運動をすると脳内で「幸せホルモン」が分泌され、気分が良くなります。

週に2~3回、軽い運動を続けるだけでも、これらの効果が期待できます。無理なく続けることが何よりも大切です。

運動を続けるコツ



- **無理のないペースで**

毎日だけでなく大丈夫です。週に2~3回から始めましょう。体調が優れない日は休むことも大切です。

- **習慣化しやすい時間に**

朝食後、お気に入りのテレビ番組の前など、毎日の生活の中で決まった時間に運動すると習慣になりやすいです。

- **「気持ちいい」を基準に**

痛みを感じるほど無理をせず、「気持ちいい」と感じる範囲で行いましょう。少しずつ回数や時間を増やしていくのがコツです。



座ってできる運動メニュー

合計12分で全身運動

椅子に深く腰掛け、背筋を伸ばした状態で始めてください。

※無理な姿勢はとらず、痛みを感じたらすぐに中止してください。

安定した椅子を使い、転倒しないよう注意しましょう。



・・・運動方向



・・・ストレッチされる部分



・・・意識するライン



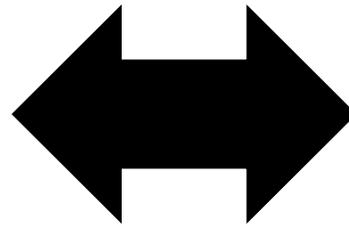
・・・力を意識する部分

足踏み

0

足を交互に上げる

足を交互に挙げます。体が後ろに倒れないようにしましょう。
30秒続けます。座面に手をつき体を支えてもよいです。



30秒

首・肩ほぐし

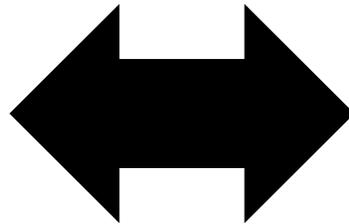


首のけがや首の手術歴がある人

1

首を左右にゆっくり倒す

背筋を伸ばして座り、右耳を右肩に近づけるように首を倒します。10秒キープしたら戻し、反対側も同様に行います。左右2回ずつ繰り返しましょう。



■
1分
10秒



首をゆっくり回す

顎を引いて、前から右、後ろ、左へと小さな円を描くように首を回します。前回しと後ろ回しを3回ずつ行いましょう。
痛みを感じたらすぐに中止してください。



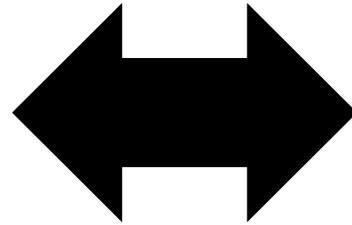
■
**1分
40秒**

足踏み

0

足を交互に上げる

足を交互に挙げます。体が後ろに倒れないようにしましょう。
30秒続けます。座面に手をつき体を支えてもよいです。



■
2分
10秒

首・肩ほぐし



肩の手術歴がある人
肩の痛みが強い人

3

腕を交差させて伸ばす

腕を肩の高さまで挙げ内側に向けます。対側の腕を交差させ押さえます。10秒キープします。その後、力を抜いて肩を下げます。2回行います。



■
2分
50秒

手首ほぐし



手首の手術歴がある人

4

腕を伸ばし手首を伸ばす

片腕を肩の高さまで挙げ、手のひらは下に向けます。反対の手で伸ばした手を握み、体の方に手のひらが向くように伸ばします。次に手のひらを上に向け、体の方に手の甲が向くように反対の手で伸ばします。各10秒ずつキープします。2回ずつします。



■
3分
30秒

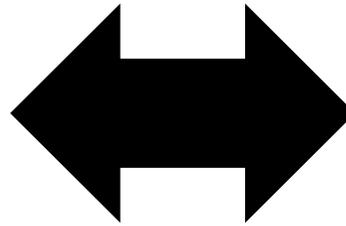


手先が痺れる人
強い痛みが出る人

5

肩を開く運動

両肘を肩の高さで合わせます。手のひらを外に向けながら肘を開いていきます。
肘の高さは肩の高さをキープ。
10回行います。



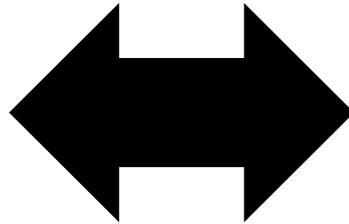
■
**3分
40秒**

足踏み

0

足を交互に上げる

足を交互に挙げます。体が後ろに倒れないようにしましょう。
30秒続けます。座面に手をつき体を支えてもよいです。



■
4分
10秒

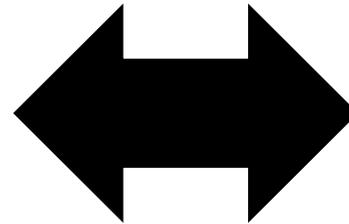


手先が痺れる人
強い痛みが出る人

5

肩を開く運動

両肘を肩の高さで合わせます。手のひらを外に向けながら肘を開いていきます。
肘の高さは肩の高さをキープ。
10回行います。



■
4分
20秒

体ほぐし

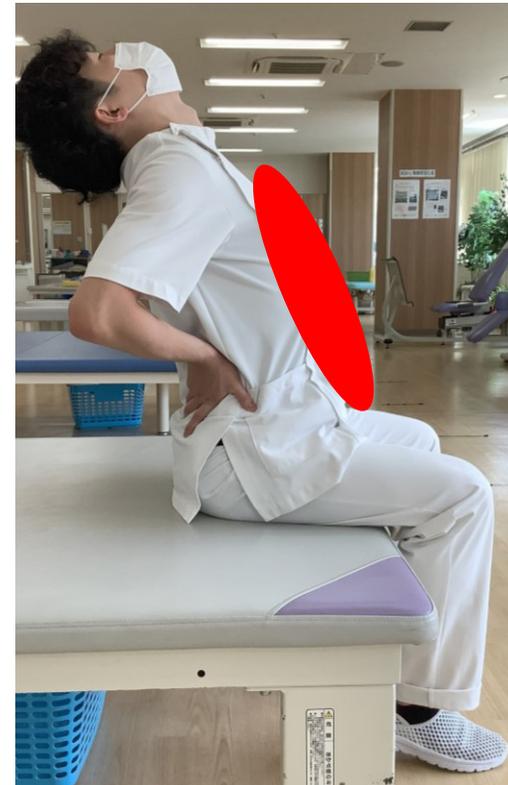
6



脊椎の圧迫骨折がある人
腰の疾患がある人
腰・下肢の痛み・痺れが増悪する人

体を前後に倒す

軽く足を広げた姿勢から、体を前に倒します。体を起こし腰に手をあて、後ろに反らします。痛みが出る場合は中止して下さい。10秒ずつキープします。2回ずつします。



■
5分
00秒

体ほぐし

7



脊椎の圧迫骨折がある人
腰の疾患がある人
腰・下肢の痛み・痺れが増悪する人

体をねじる

後ろに振り返るように体を捻じります。痛みが出る場合は中止して下さい。
10秒ずつキープします。2回ずつします。



■
5分
40秒

体ほぐし

8



脊椎の圧迫骨折がある人
腰の疾患がある人
腰・下肢の痛み・痺れが増悪する人

体を横に倒す

腕をあげ、挙げた腕と反対側に体を倒します。10秒キープします。
2回ずつします。



■
**6分
20秒**

左右バランス運動

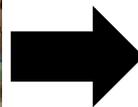
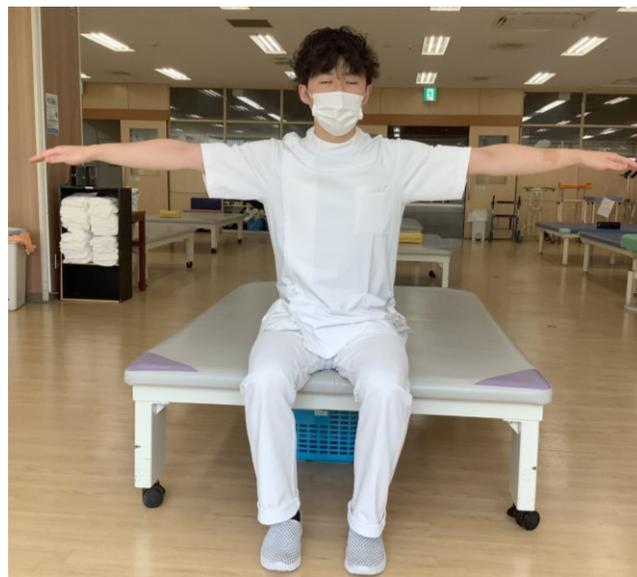
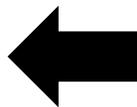


脊椎の圧迫骨折がある人
腰の疾患がある人
腰・下肢の痛み・痺れが増悪する人

9

左右のお尻に体重移動

腕を水平にあげます。腕と地面が平行のまま、体重を右（もしくは左）に乗せていきます。10秒キープします。2回ずつします。



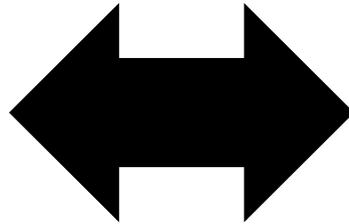
7分
00秒

足踏み

0

足を交互に上げる

足を交互に挙げます。体が後ろに倒れないようにしましょう。
30秒続けます。座面に手をつき体を支えてもよいです。



■
7分
30秒



足を組む→体を前に倒す

足を組み、上の足はなるべく地面と平行に倒します。その状態で足の付け根から体を前に倒すようにします。10秒キープします。2回ずつします。



■
8分
10秒



足を挙げ体に近づける

足を曲げながら持ち上げる。手を組み足を支えてから、太ももを体の方に近づけます。10秒キープします。2回ずつします。



■
**8分
50秒**



脊椎の圧迫骨折がある方
腰の疾患がある方
腰・下肢の痛み・痺れが増悪する方

足を伸ばす→体を倒す

片足を伸ばし体を前に倒します。滑り落ちないように注意が必要。
10秒キープします。2回ずつします。



■
**9分
30秒**

太ももほぐし



脊椎の圧迫骨折がある方
腰の疾患がある方
腰・下肢の痛み・痺れが増悪する方

13

足を広げる→体を倒す

両足を軽く広げて伸ばします。真ん中を通るように体を前に倒します。滑り落ちないように注意が必要。10秒キープします。2回します。



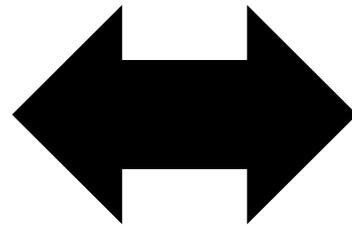
■
9分
50秒

足踏み

0

足を交互に上げる

足を交互に挙げます。体が後ろに倒れないようにしましょう。
30秒続けます。座面に手をつき体を支えてもよいです。



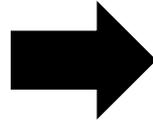
■
**10分
20秒**

膝の運動

14

足を伸ばす運動

足を交差させます。下の足を持ち上げます。上の足は脱力し重りの代わりとなるようにしましょう。体が後ろに倒れないように手で支えましょう。10回行います。



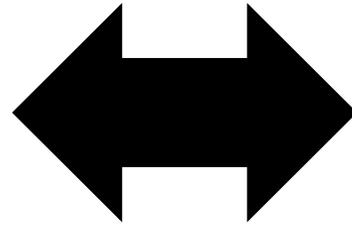
■
10分
40秒

足踏み

0

足を交互に上げる

足を交互に挙げます。体が後ろに倒れないようにしましょう。
30秒続けます。座面に手をつき体を支えてもよいです。



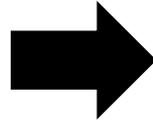
■
11分
10秒

膝の運動

14

足を伸ばす運動

足を交差させます。下の足を持ち上げます。上の足は脱力し重りの代わりとなるようにしましょう。体が後ろに倒れないように手で支えましょう。10回行います。



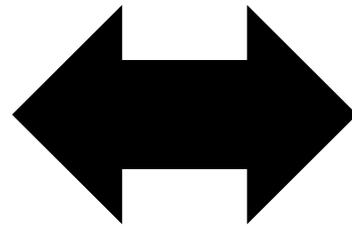
■
11分
30秒

足踏み

0

足を交互に上げる

足を交互に挙げます。体が後ろに倒れないようにしましょう。
30秒続けます。座面に手をつき体を支えてもよいです。



■
**12分
00秒**

足首の運動

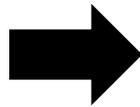
16

足首の運動

両膝、両足を閉じます。閉じた状態で踵を挙げます。親指の付け根で床を押しのような感覚で行います。

次に踵を下ろし、つま先を挙げます。小指側がしっかりと持ち上がるように意識します。

10回行います。



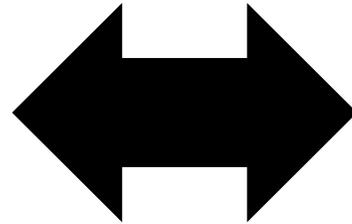
■
12分
10秒

足踏み

0

足を交互に上げる

足を交互に挙げます。体が後ろに倒れないようにしましょう。
30秒続けます。座面に手をつき体を支えてもよいです。



■
**12分
40秒**

足首の運動

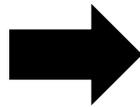
16

足首の運動

両膝、両足を閉じます。閉じた状態で踵を挙げます。親指の付け根で床を押しのような感覚で行います。

次に踵を下ろし、つま先を挙げます。小指側がしっかりと持ち上がるように意識します。

10回行います。



■
12分
50秒

深呼吸

17

ゆっくり大きく呼吸

呼吸を整えるようにゆっくり・大きく呼吸を行います。
3回行います。

■ **13分00秒**

FINISH!!

おわり



夏場は運動機会が減り、筋力低下が生じやすい



熱中症に気を付けながら出来る運動を継続することが大事



無理のない範囲で、週に2~3回でも軽い運動を続けよう