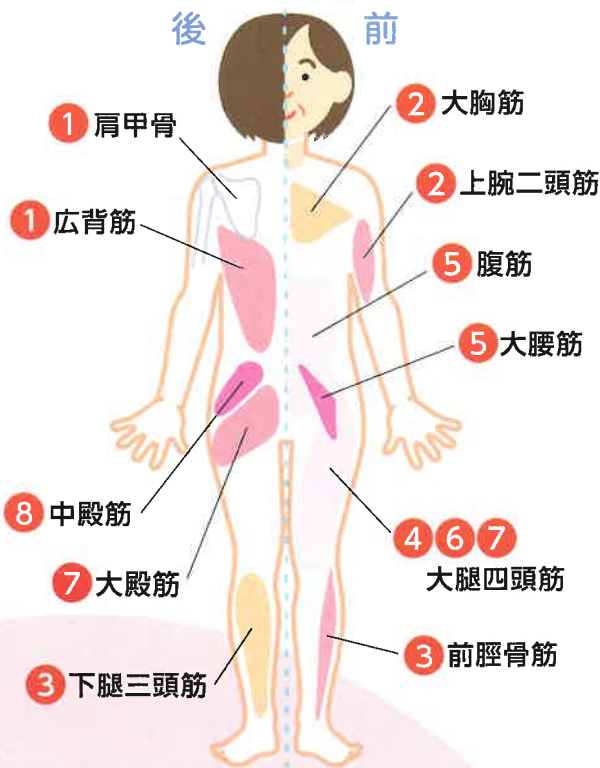


# なかの↑↑↑ 元気アツプ運動

築き編

筋肉は年齢に関係なく運動で向上します  
“柔軟性”そして“ふんばれる筋力”を貯えましょう!

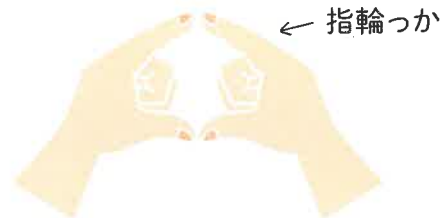
今動かしている筋肉の名前を意識して運動を行うとより効果的です



● = 筋力強化運動に対応しています

## 指輪っかテスト

両手の親指と人差し指で作った輪で、ふくらはぎをつかみ、すきまができるか **チェック** します。



指先の間のすきまが筋肉の減少の目安です。



指輪っかで囲めない

→ 正常



指輪っかとふくらはぎにすき間ができる

→ 筋肉量の減少

[引用元] Ishii S et al.: Development of a simple screening test for sarcopenia in older adults. Geriatr Gerontol Int. 2014 Suppl 1:93-101.

この体操は、自重(自分の身体の重さ)を利用しながら、無理のないペースで取り組んでいただけます。翌日に疲れを残さない程度(目安は週に2回)の運動量が、着実な筋肉積み上げへの道です。疾患をお持ちの方や、運動に痛みを伴う場合は医師に相談の上、体操を始めましょう。

# 準備運動

期待できる効果



肩の柔軟さ



歩く力



姿勢・バランス



支える力

筋肉を目覚めさせましょう！

## 1 深呼吸



腕を上げ胸を開きながら  
鼻から息を吸いましょう



胸を閉じながら  
ゆっくり息を  
吐きましょう

## 2 脇のぼし



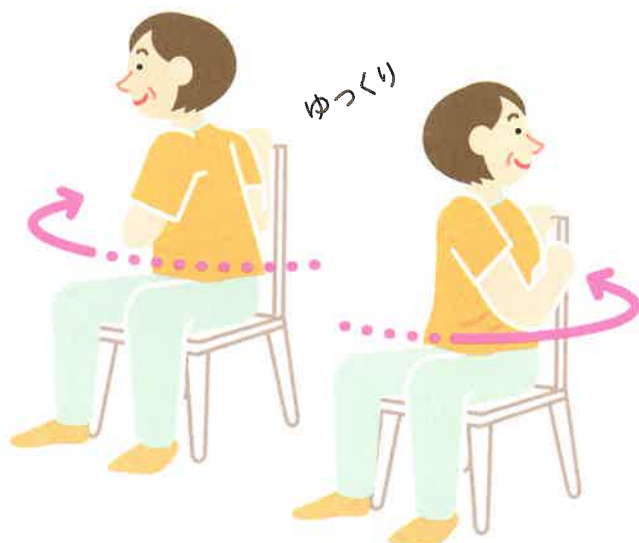
片腕を上げ、頭と腕の重さを感じながら  
上体を横に倒し、腕や脇を伸ばしましょう



## 3 上体まわし



両手を椅子の背もたれにつけて  
上体をゆっくり後ろにまわしましょう



## 4 足踏み



両ももを交互に大きく上げながら  
ひじを後ろに引くように  
腕を振りましょう



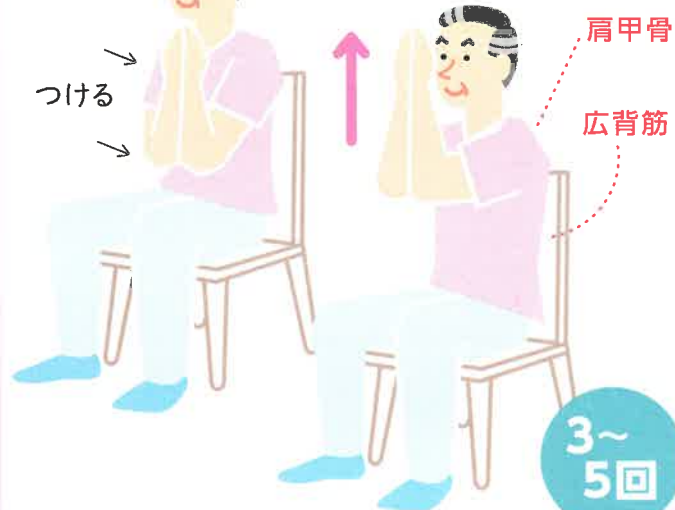
# 筋力強化運動

10回（片側）ずつを1セットとし、ゆっくり数えながらおこないきましょう！  
無理のない範囲から始めて回数を増やしましょう！目安は2～3セット！

目指すは継続！

## 1 腕（ひじ）上げ

胸の前で手のひらと  
両ひじを合わせ  
上に伸ばしていきます  
腰をそらさないように  
背中を伸ばし、  
両ひじが離れない所で  
止めて『10』数えましょう



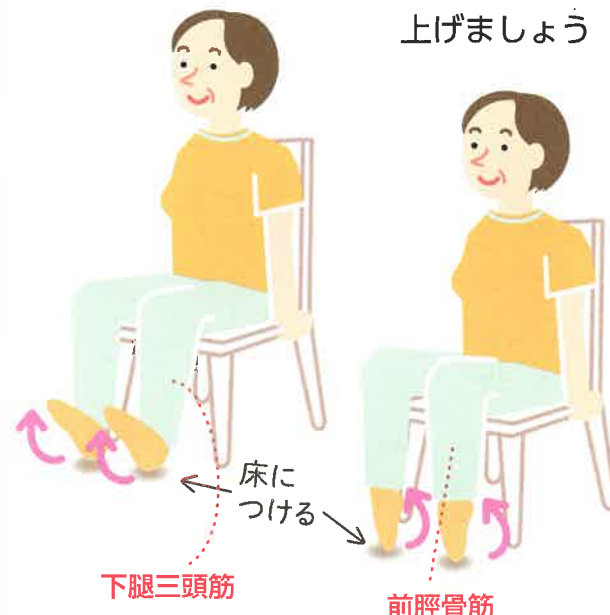
## 2 腕（手）合わせ

胸の前で両手を合わせ  
手のひらを押し合わせて  
『10』数えましょう



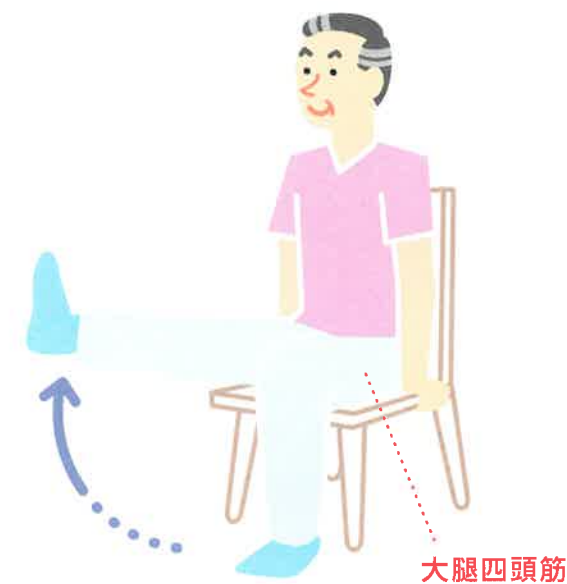
## 3 つま先・かかと上げ

かかとを支えに  
つま先をゆっくり  
上げましょう  
つま先を支えに  
かかとをゆっくり  
上げましょう



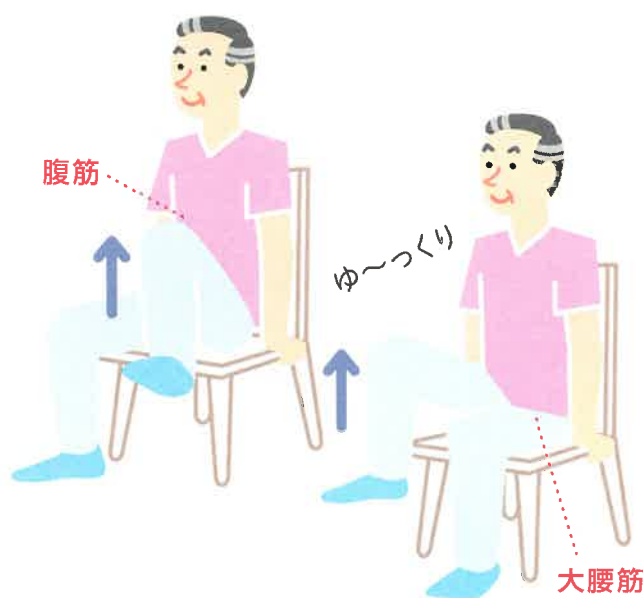
## 4 ひざのばし

足をゆっくり上げ  
少し止めて  
ゆっくり下ろしましょう



## 5 足上げ

上体を反らさずに  
ももをゆっくり引き上げ  
ゆっくり下ろしましょう



## 6 もも上げ

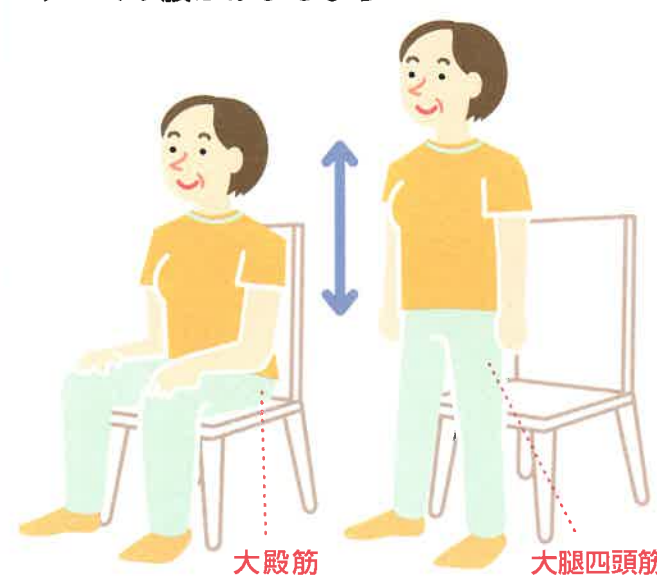
片手は椅子の端で支え  
もう一方の手を  
ひざ上に置きます

手は下に、足は上に  
同時に押し  
5秒程度保ちましょう



## 7 立ち上がり

足を肩幅に開き  
足裏を床にしっかりつけて  
真上に向かって立ち上がり  
ゆっくり腰かけましょう



## 8 足横上げ

安定しているものを支えにして立ち  
上体は傾けずに、片足をゆっくり横に  
上げていきましょう

一番上で止め  
ゆっくり  
下ろしましょう



# 整理体操

頑張った筋肉の疲れを取ります！

息を止めずに10~20秒程度  
ゆっくりストレッチしましょう

## 1 腕・肩のばし



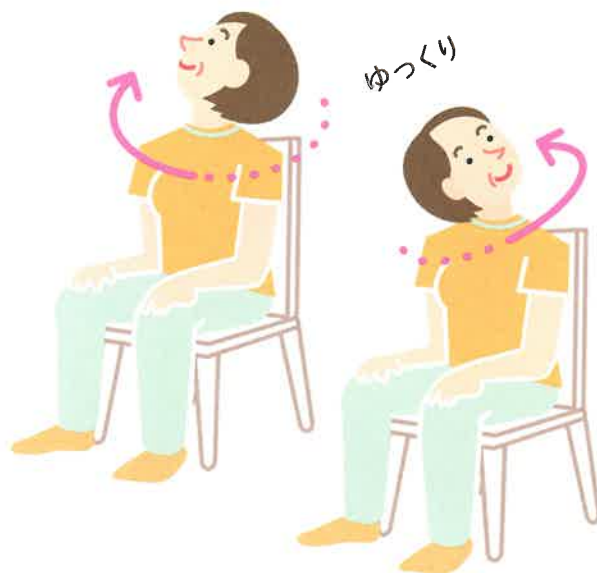
胸を開きながら腕や肩を  
後方へ大きく伸ばしましょう



## 2 首のばし



時計回り・反時計回りに  
ゆっくりまわします



## 3 足のばし



膝を伸ばしたまま、上体をゆっくり倒し、  
ふくらはぎやももの裏側を伸ばします



## 4 深呼吸



腕を上げ胸を開きながら  
鼻から息を吸いましょう

胸を閉じながら  
ゆっくり息を  
吐きましょう



# +プラス こつこつ!



## ● 運動後のこつこつ習慣! 記録は築きの足がかり

月/日	準備運動	筋力強化運動	整理体操	メモ
9/15	○	① ② ④ ⑧	○	よっちゃんと
9/18	○	① ~ ⑧	○	

## ● 暮らしの中のこつこつ(骨々)習慣! ふとした時間、気付いた時に…

足ぶみ・つま先上げ・かかと上げなど刺激(体重の負荷)が、骨力の向上につながると言われています。



## ● こちらもご活用ください!



中野区歌に合わせて行う「なかの元気アップ体操」を、朝の日課にしてみてもいかがですか? 筋力アップと認知症の予防に向けて、身体に目覚まし!!  
なかの元気アップ体操(映像)は、中野区公式YouTubeチャンネルでご覧いただけます。

**YouTube**

<https://www.youtube.com/watch?v=-d5FzLDQZ6A>

また、グループで「なかの元気アップ体操」に取り組んでいただける方にはDVDをお配りしています。

平成30年7月発行/中野区

中野区地域支えあい推進部介護・高齢者支援課  
電話: 03-3228-8949 ファクス: 03-3228-5492

**R70**  
古紙/バブル紙/配合率70%再生紙を使用