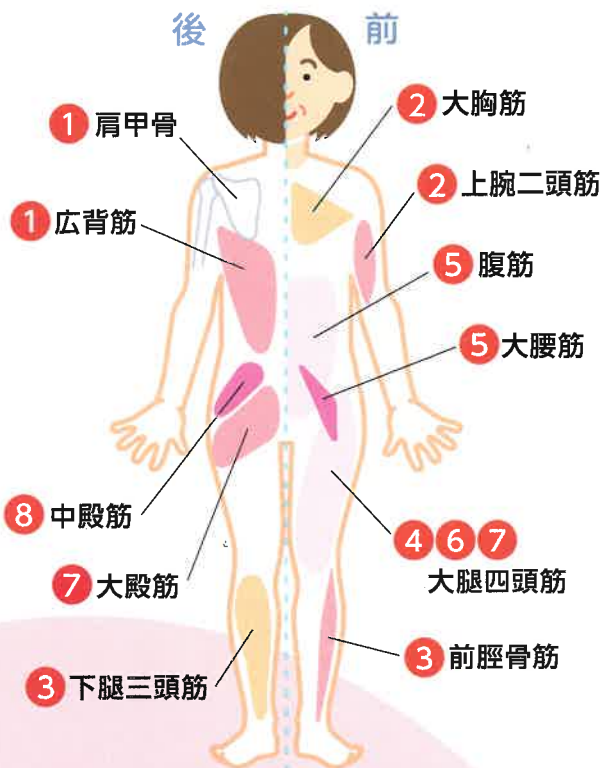


なかの↑↑↑ 元気アツプ運動

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！

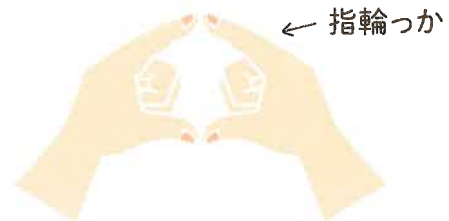
今動かしている筋肉の
名前を意識して運動を行うと
より効果的です



● = 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



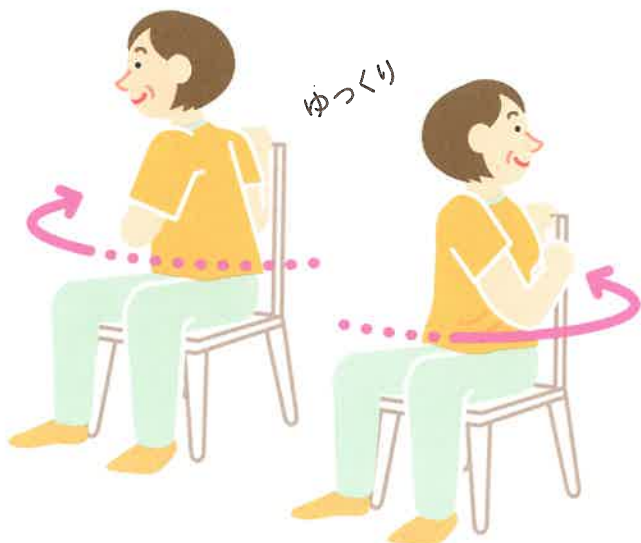
片腕を上げ、頭と腕の重さを感じながら
上体を横に倒し、腕や脇を伸ばしましょう



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

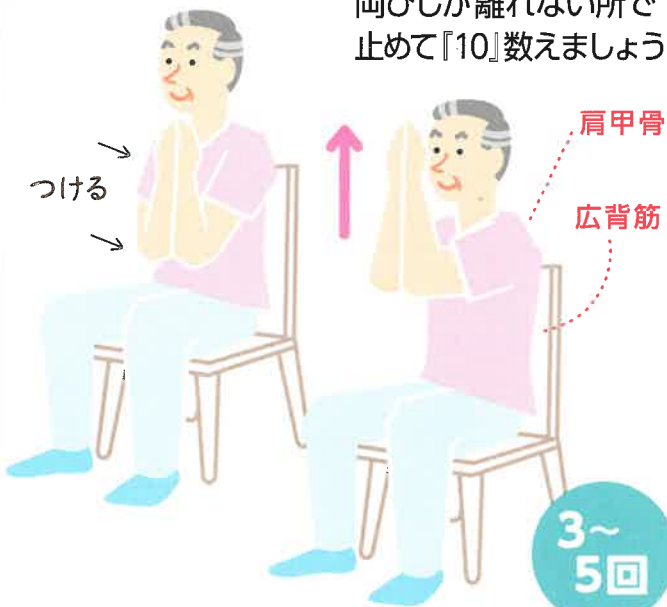
10回（片側）ずつを1セットとし
無理のない範囲から始めて回数

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

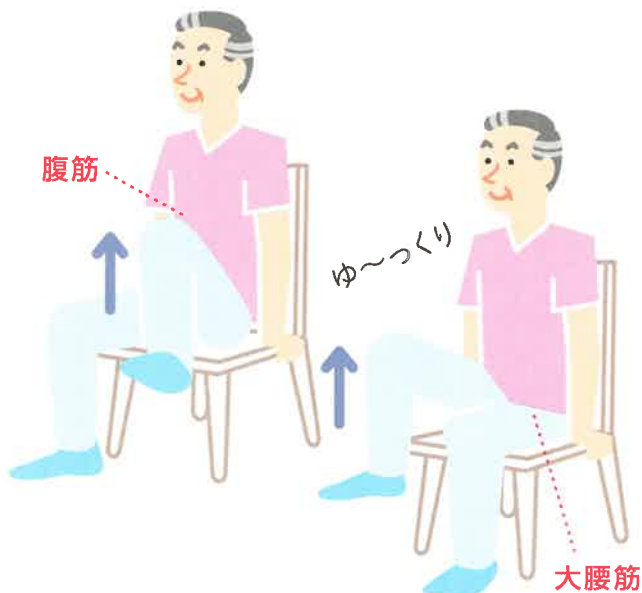
1、2、3
... 10



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



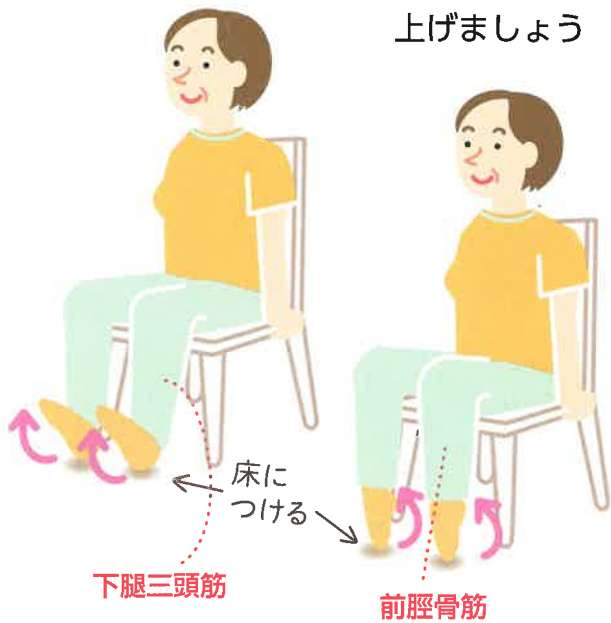
ゆっくり数えながらおこないましょう！
増やしましょう！目安は2～3セット！

目指すは継続！

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



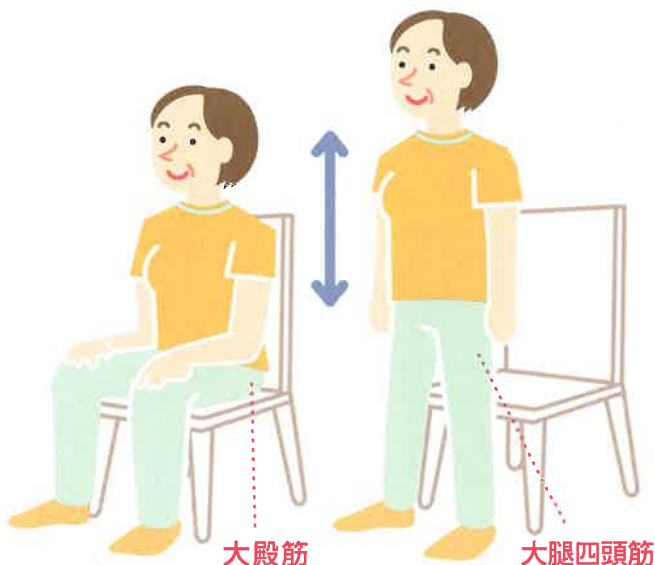
4 ひざのばし

足をゆっくり上げ
少し止めて
ゆっくり下ろしましょう



7 立ち上がり

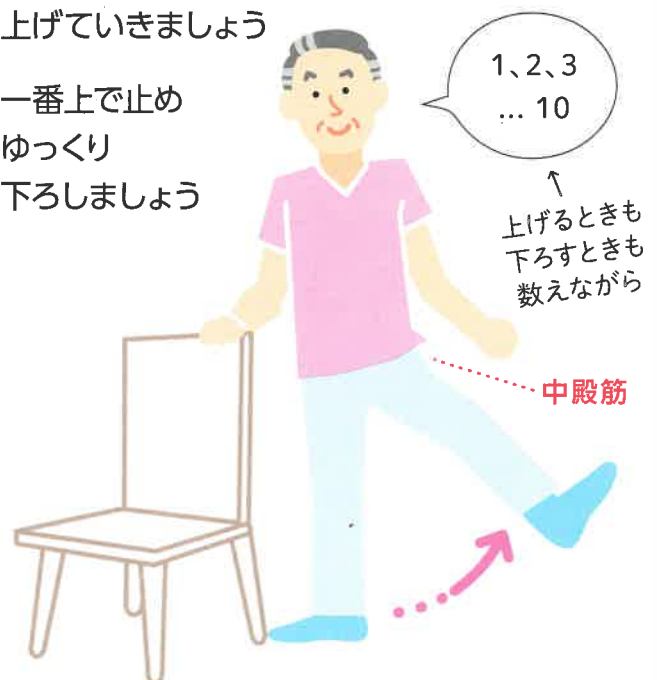
足を肩幅に開き
足裏を床にしっかりつけて
真上に向かって立ち上がり
ゆっくり腰かけましょう



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いですか? 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

