

---

---

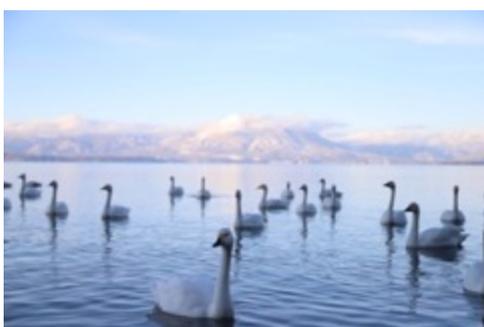
# 郡山市介護予防ボランティア ハンドブック

～いきいき百歳体操サポーターになるための考え方～

第11版

---

---



Copyright(C)Koriyama City

## 目次

1. 郡山市における介護予防事業の取り組み……………	3
2. いきいき百歳体操とは ……………	4
3. サポーターの心得 3か条 ……………	5
4. いきいき百歳体操を始める前に ……………	6
1) 体操はどんなところに効果があるの? ……	6
2) どれくらいの運動をすればいいの? ……	9
3) 重りはどのくらいの重さがいいの? ……	10
4) 体操を行う際に注意することは? ……	11
5) 脱水について ……………	15
5. 体調の自己管理カード ……………	16
6. 緊急時の連絡体制 ……………	17
7. いきいき百歳体操の実践 ……………	18
① 準備体操のポイント ……………	19
② 筋力運動のポイント ……………	23
③ 整理体操のポイント ……………	35
8. 運動機能測定の方法 ……………	38
① 握力 ……………	38
② 5回立ちすわり ……………	40
③ 5m 歩行 ……………	42
④ 3m 立ちまわり ……………	44

# 1. 郡山市における介護予防の取り組み

郡山市では、地域住民の健康寿命を延ばすことを目的に、それぞれの地域で身近に通える場所づくり（通称：通いの場）を推進しています。“通いの場”において、介護予防に必要な知識の普及および筋力向上のための運動を行うことにより、住民主体の介護予防活動の拡充を図っていきます。

介護予防のための運動については、高知市が開発した「いきいき百歳体操」の成功事例に着目し、高知市保健所や福島県高齢福祉課の協力を得て、郡山市でも平成27年からこの体操を導入することとなりました。

郡山市内の“通いの場”を増やしていくことで、住民の皆さまが健康になっていき、住民同士もつながっていき、市全体がいきいきと活力あふれる街となるよう、市民全員で健康づくりの輪を広げていきましょう。

## 2. 「いきいき百歳体操」とは

いきいき百歳体操は、地域住民の介護予防を目的に高知市が制作したものです。年齢に関係なく、椅子に腰掛けたまま、DVDを見ながら、どなたでも簡単に行える体操です。この体操は準備体操 4 種類、筋力運動 5 種類、整理体操 3 種類の合計 12 種類で構成され、全体を通して 30 分程度の内容です。スペシャル版では運動の種類が増え、全体を通して 45 分程度の内容になります。

	通常版	スペシャル版
時 間	約 30 分	約 45 分
内 容	準備体操(4種類) 筋力運動(5種類) 整理体操(3種類)	準備体操(8種類) 筋力運動(7種類) 整理体操(5種類)

### 3. サポーターの心得 3 か条

#### 其の一

お友達を誘ってみんなで集まりましょう！

(まずは、外出機会を増やすこと)

- \* サポーターさんは「いきいき百歳体操」の効果や目的を理解した地域の広報係です。ぜひ、みなさんの住む地域の方々に、体操の効果や開催会場など、知っている情報を伝えていきましょう。

#### 其の二

正しく体を動かすより楽しく動かしましょう！

(多少、間違っているでも OK)

- \* 体操に参加している対象者の方が継続して参加したいと思えるような雰囲気づくりを大切にしましょう。

#### 其の三

無理はせずにお互いに声をかけ合いましょう！

(運動して、逆に体を悪くしないように)

- \* 運動中に一緒に回数を数えたりすることから始めてみましょう。

## 4. いきいき百歳体操をはじめる前に

### 1) 体操はどんなところに効果があるの？

郡山市における平成 27 年度の介護予防事業において、65 歳以上の高齢者（要介護認定非該当者）を対象に、いきいき百歳体操を 3 か月間実施した結果、改善が認められました。

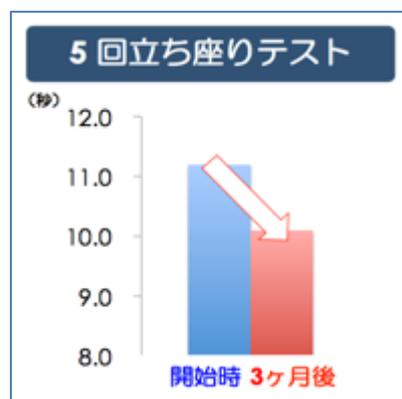
有効データ 67 名（女性 48 名、男性 19 名、平均年齢 74.8±6.2 歳）

#### ●結果 1（全対象者 67 名）

5 回立ちすわりテストの平均値が

11.2 秒から 10.1 秒に短縮しました！

（統計学的にも有意な減少を認めました）

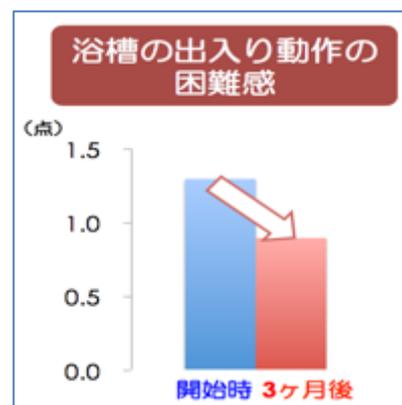


#### ●結果 2（身体機能低下者 11 名に限定）

浴槽出入りの困難感の平均値が

1.3 点から 0.9 点に減少しました！

（統計学的にも有意な減少を認めました）

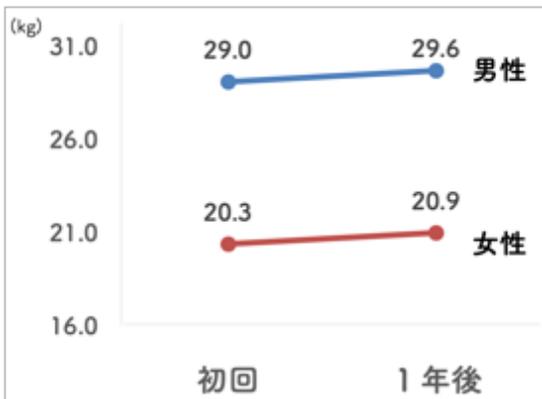


\* いきいき百歳体操を 3 か月間継続して実施することで、運動機能の向上とともに、入浴動作の不自由さを減らすことが期待できます。

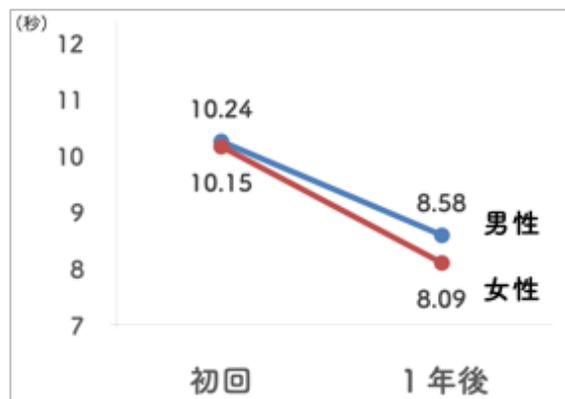
60歳以上の参加者を対象にいきいき百歳体操を1年間実施した結果、改善が認められました。

平成28年度介護予防事業の有効データ 807名（女性664名、男性143名）

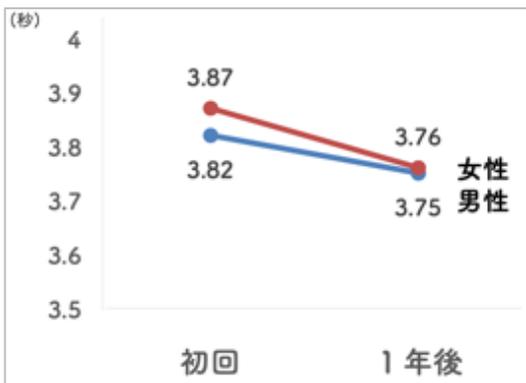
握力



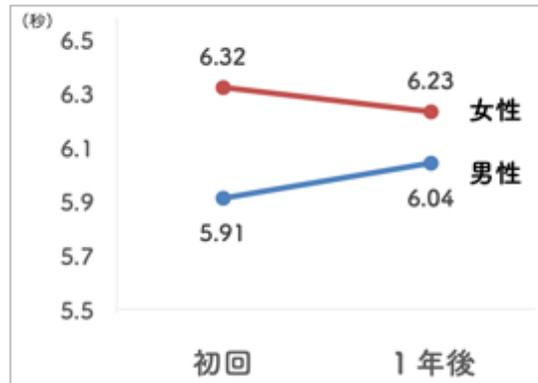
5回立ちすわり



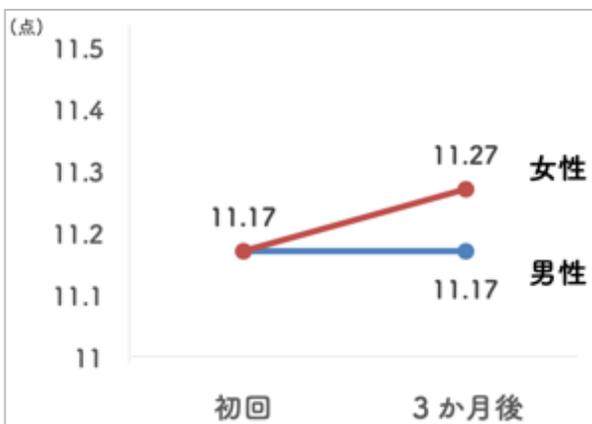
5m歩行



3m立ちまわり



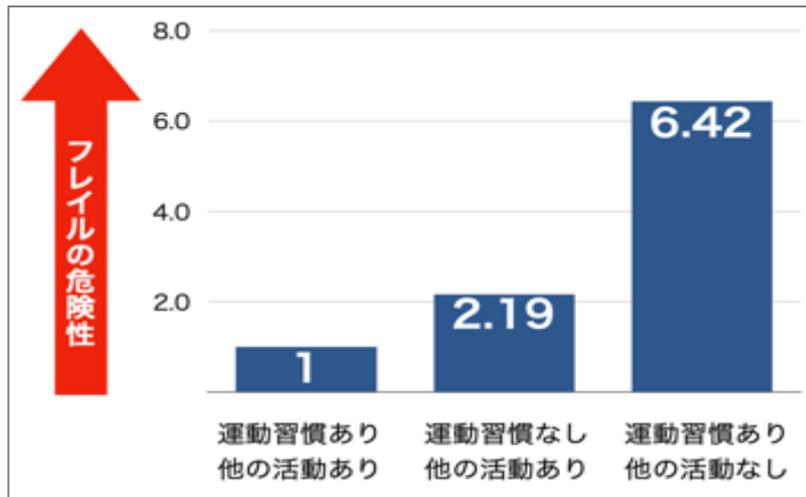
生活に必要な体力に関する質問



いきいき百歳体操を1年間継続して実施することで、運動機能や生活に必要な体力を維持することが期待できます。

## 介護予防に社会活動が必要な理由

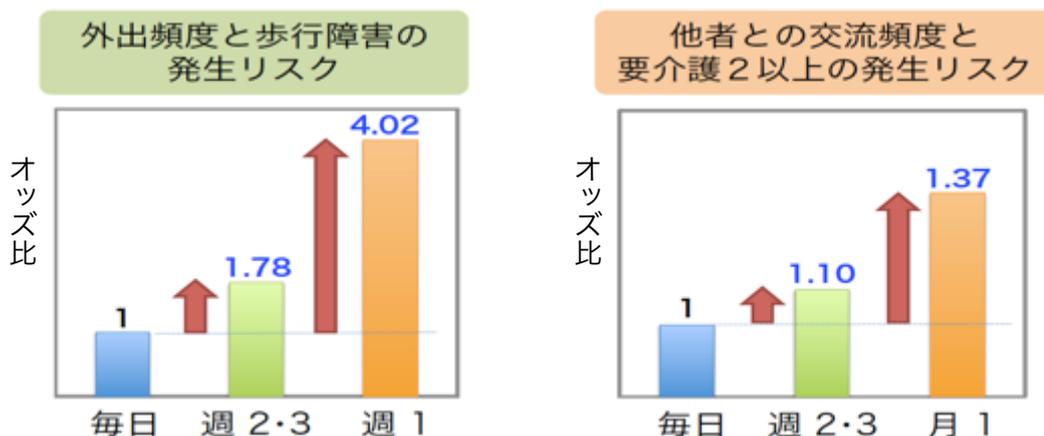
高齢者の活動状況を調査した研究では、身体活動があっても社会活動がないと加齢に伴う心身機能低下（フレイル）の危険性が増加するとされています。よって、運動と社会活動をバランスよく行うことが重要です。



「吉澤裕世, 飯島勝矢, 他. 日本公衛誌, 2019」より一部改変し引用

## 屋外での人とのつながりが重要な鍵

外出や他者交流の頻度が身体機能や認知機能の低下と関連しているため、屋外での社会活動の機会を増やすことが介護予防での重要な鍵を握るとされています。

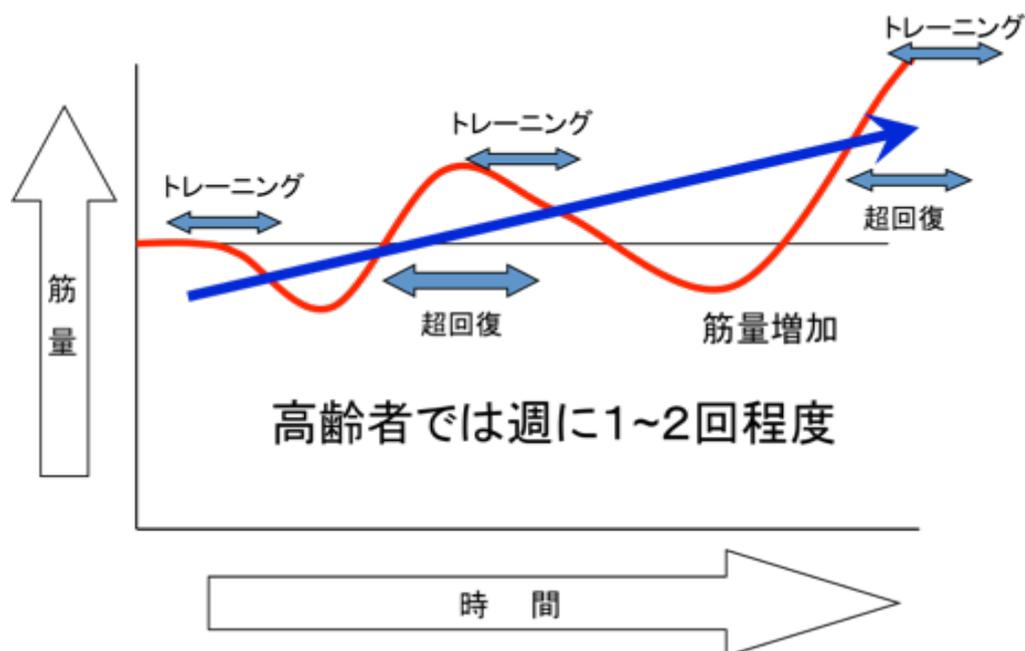


Fujita K, Shinkai S. et al. J Epidemiol, 2006

齊藤雅茂, 近藤克則, 他. 日本公衛誌, 2015

## 2) どれくらいの運動をすればいいの？

筋力増強のメカニズムとして、筋肉は運動によって疲労し、筋線維が破壊され、これが回復するのに2日程度必要です。これを待てば、筋肉は超回復といって、以前よりも強くなります。つまり、筋力をしっかりとつけるための運動は、週に2~3回程度が良いとされています。そして、高齢者では週に1~2回でも良いとされています。



\* 筋力をつけるためには、日常生活で使う筋力より、やや高いレベルの運動をする必要があります。これは、筋力が低い人でも高い人でも同じで、段階的にレベルを高くして筋肉に負荷を与えていくことを「過負荷の原則」といいます。

### 3) 重りはどのくらいの重さがいいの？

重りは、みなさんが運動を行い、「ちょうど」と感じるくらいを目安に調整していきます。「10回以上できそう」と感じる場合には、重りを段階的に増やし、「10回できない」と感じる場合には重りを減らすようにします。

最初は、重り無しから始めても構いません。重りを使用しない場合でも、正しい運動方向や良好な姿勢を保持しながら実施することにより、健康増進に向けた十分な効果も期待できるため、重りに固執する必要はありません。

重りを増やす際は、200gの鉄の棒を使用している方は鉄の棒を1本ずつ増やし、それ以外の重りを使用している方は同じ重さの重りを2個に増やすと良いでしょう。

また、同じ重さで3週間続けて実施できた運動種目については、次回の運動時に重りを段階的に増やしてみましよう。もし、重りを増やして、「10回できない」と感じるようであれば元に戻します。

## 4) 体操を行う際に注意することは？

### ◎運動に誘う時に気をつけること

- 膝や腰などに関節の痛みがある、手術をしたことがある。  
⇒ かかりつけの医師の診察を受けたうえで、  
運動の許可をもらってから参加してもらいましょう。
- 医師から運動を禁止されている場合。  
⇒ 運動に参加することはできません。  
医師から運動の許可が出てから参加してもらいましょう。

### ◎運動を控えるべきチェック項目

- 収縮期血圧が180 mmHg 以上  
または80 mmHg 未満
- 拡張期血圧が110 mmHg 以上
- 体温が37.5℃以上
- 脈拍が1分間に120拍以上
- いつもと異なる脈の不整脈がある場合
- 関節痛など慢性的な症状の悪化



厚生労働省 介護予防マニュアル第4版（令和4年3月）より

\* いきいき百歳体操は、ラジオ体操などの一般的な体操と同様に  
体調を自分で管理して無理のない範囲で行います。気になる方は、  
必ずかかりつけの医師と相談してください。

## ◎参加者に周知すべき事前注意事項

- 運動直前の食事は避ける
- 水分補給を十分に行う
- 睡眠不足、体調不良の時には無理をしない
- 体に何らかの変調がある場合には会場の運営者に伝える  
(風邪気味、倦怠感、胸痛、頭痛、めまい、下痢、不眠など)

## ◎運動中の注意点

- 顔面蒼白
- 冷や汗、過度な発汗
- 吐き気
- 嘔吐
- 脱水 (必ず水分補給の時間を取る)
- 低血糖発作 (震え、動悸、悪心、だるさなど)
- 転倒 (特に片足でバランスを取る動作に注意)
- 呼吸困難、頻呼吸、めまい、胸痛、頭痛、疲労感など  
⇒ ただちに運動を中止しましょう。

# 運動前の5つの観察ポイント

## ～ 顔色・指先・脈拍・呼吸・足首 ～

以下の5つの項目で、「いつもとは違うな?」と感じた場合には、その日の運動を中止しましょう。

- ① 顔色：顔や唇の色が青白い  
顔のむくみ、元気がない



①顔色でおおよその全身状態を把握できます。

- ② 指先：手が冷たい、湿っぽい  
指や爪が青紫になっている



②指先と③脈拍が気になる場合は、心臓の血液を全身に送り出す機能が低下していると考えられます。加えて血圧も低い場合には注意が必要です。

- ③ 脈拍：脈の飛ぶ回数が多い  
脈拍が少ない、触れにくい



- ④ 呼吸：苦しそうな呼吸である  
動作時の息切れがある



④呼吸と⑤足首が気になる場合は、肺や全身からの血液を心臓に戻す機能が低下していると考えられます。

- ⑤ 足首：両足首がむくんでいる  
足の甲や指もむくんでいる



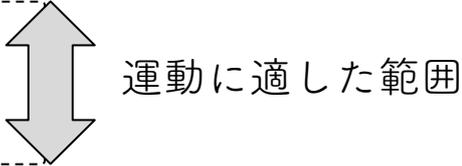
もともと心臓の機能が低下している方で上記症状が気になる場合には、かかりつけ医またはお近くの内科医にご相談ください。

## \* 自覚的運動スケールによるモニタリング

実施している運動が、どの程度きつと感じるかを主観的に評価する方法で、運動の強度（目標値）をモニタリングできることが可能です。

運動を行っている間は、「楽である」もしくは「ややきつい」と感じる程度の強度が、身体的な負担が少ない安全な範囲となっています。無理のない範囲で運動を進めていきましょう。

7	非常に楽である
9	かなり楽である
11	楽である
13	ややきつい
15	きつい
17	かなりきつい
19	非常にきつい



\* 左の数値を 10 倍すると、おおよその心拍数を予測できるため、簡便な目安として用いられます。

## 5) 脱水について

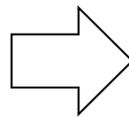
### ◎ 高齢者になると水分をしっかり必要とするのか？

- ・ 筋肉が少ない = 体内の水分が少ない
- ・ 腎機能が低い = 老廃物を捨てづらい
- ・ 感覚機能の低下 = 喉の渇きを感じにくい

### ◎ 脱水症の症状

<初めのサイン>

- ・ 元気がない
- ・ 発熱（37度前後）
- ・ 尿量の減少



<さらに進行すると>

- ・ 皮膚の乾燥
- ・ うつらうつらとする

### ◎ 脱水症のチェック方法

- ・ 手を握ってみましょう。（冷たければ疑わしい）
- ・ 舌を見てみましょう。（乾いていたら疑わしい）
- ・ 脇の下を確認してみましょう。（乾いていたら可能性あり）

### ◎ 水分摂取の量は1日1,500mlを目安

ヒトは1日に尿や汗などから2,400～2,800mlの水分が失われますので、食事を除いても1,500mlの水分摂取が必要となります。

### ◎ 体操の前後には水分補給をしましょう！

体を動かすと体内の水分が失われます。  
体操の前後には水分補給を促しましょう。

## 5. 体調自己管理カード

### ◆ 出かける際、自分の体を確認しましょう

危険信号はありませんか？

- ・風邪気味
- ・体がだるい
- ・頭が重い、痛い
- ・胸が痛い
- ・下痢をしている
- ・めまいがする
- ・よく眠れなかった

こんな時は、運動をお休みしましょう

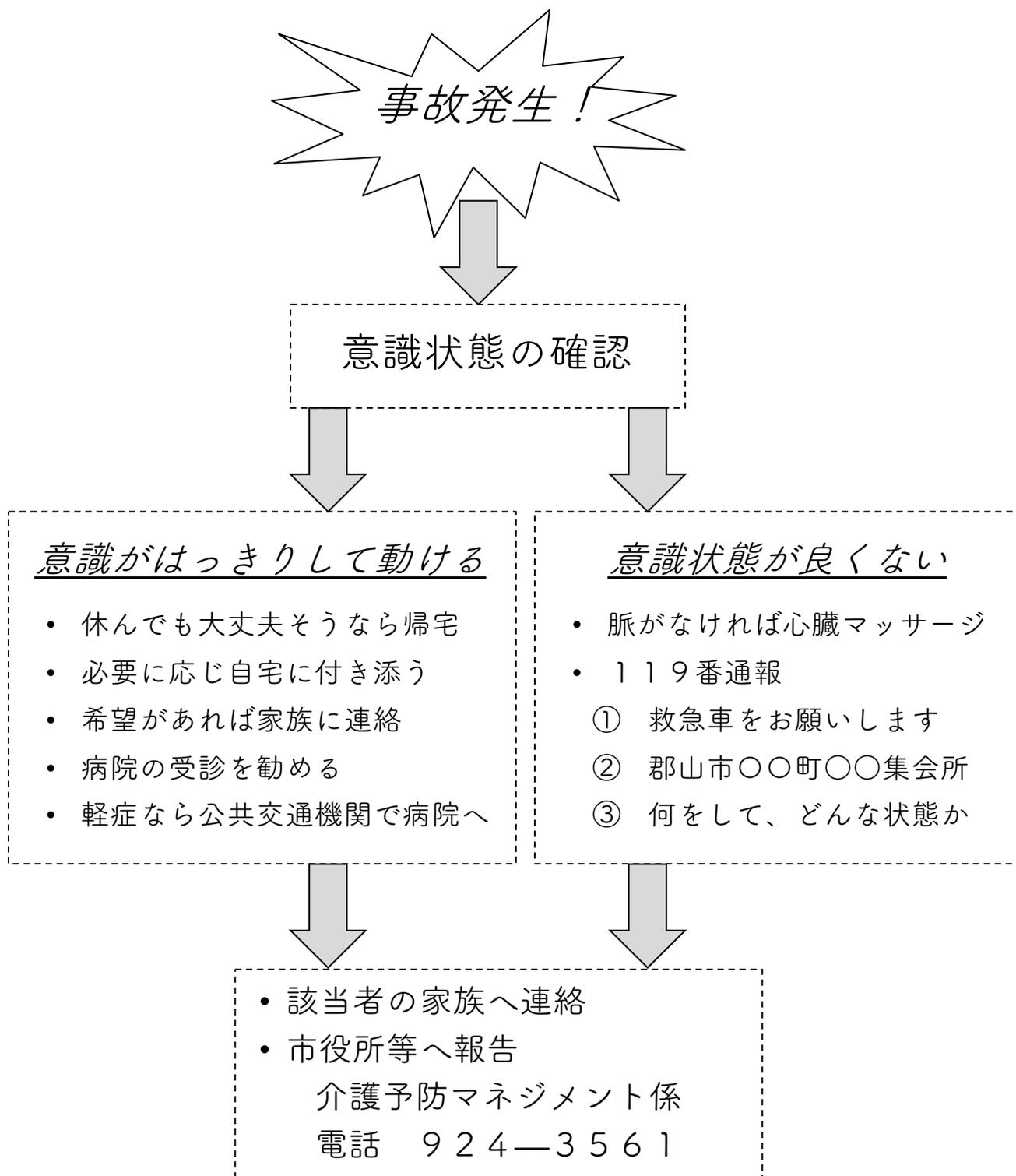
### ◆ 運動中も自分の体を確認しましょう

危険信号はありませんか？

- ・気分が悪い
- ・呼吸が苦しい
- ・胸が痛い
- ・めまいがする
- ・頭が重い
- ・頭が痛い
- ・冷や汗が出る
- ・いつもと違う痛みがある

こんな時は、我慢せずに運動を中止しましょう

## 6. 緊急時の連絡体制



## 7. いきいき百歳体操の実践

いきいき百歳体操は、どなたでも簡単に行える運動です。しかし、参加者のお体の状態は様々なため、「無理をしない、無理はさせない」ことが大切です。運動中の血圧の上昇を防ぐためにも、声を出しながら運動を行いましょう。声を出すことにより、ストレスもの解消にもなりますので、元気よく楽しく声を出していきましょう。

- 1) みなさんで元気よく、声を出していきましょう！
- 2) 楽都郡山らしく、リズム感よく数えていきましょう！
- 3) 運動は、ゆっくり、しっかり、なめらかにいきましょう！

# ① 準備体操のポイント

## (1) 深呼吸

\* 肩に痛みのある方は動かせる範囲で行ってください。

1



2



- ・最初にしっかり息を吐いてから深呼吸。
- ・鼻から息を吸いながら両腕を上げます。

- ・両腕が頭の上まできたら、口から息を吐きながら両腕をおろします。
- ・続けてもう一回行います。

## (2) 肩と脇腹伸ばし

- \* 腰に痛みのある方はこの運動は控えてください。
- \* 肩に痛みのある方は動かせる範囲で行ってください。
- \* 運動中は手の平が自分のほうを向くように行います。

1



2



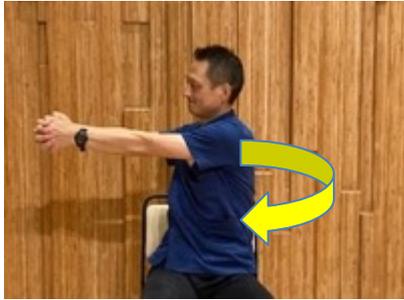
- ・一方の手を腰に当て、上げた側の反対側へ腕・体を傾けていきます。
- ・掛け声の「1、2、3、4」で体を傾け、「5、6、7、8」で戻ります。

- ・次の掛け声の「2、2、3、4」で反対側に体を傾け「5、6、7、8」で戻ります。
- ・左右もう一回ずつ行います。

### (3) 体ねじり

\* 腰に痛みのある方はこの運動を控えてください。

1



2



- 両腕を前に肩の高さまで上げます。
- 掛け声の「1、2、3、4」で右にねじり「5、6、7、8」で戻り、正面を向きます。
- 次の掛け声の「2、2、3、4」で左にねじり「5、6、7、8」で戻り、正面を向きます。
- 左右もう一回ずつ行います。

### (4) 首の運動

\* 首に病気があり、痛みやしびれの症状のある方はこの運動を控えてください。



- リズムに合わせてゆっくりと首を右に2回、左に2回まわします。
- 楽に動かせる範囲で動かします。

#### 注意!

頭を後ろに反らしすぎると首を痛めてしまうことや気分が悪くなることもあるので、くれぐれも気をつけてください。

## (5) 足踏み

- \* 股関節の手術（人工関節）をしている方はこの運動を控えてください。もしくは、足を軽く持ち上げる程度に留めてください。



- ・椅子に腰掛けた姿勢で足踏みをします。
- ・両手、両足を大きく左右交互に振ります。

## (6) 股関節の運動

- \* ひざ・股関節の手術(人工関節)をしている方はこの運動を控えてください。（股関節を深く曲げることで脱臼する恐れがあります）もしくは手を使わずに足を軽く持ち上げる程度に留めてください。

1



2



- ・両手で右のひざを抱え、胸のほうに引き寄せていきます。
- ・リズムに合わせて8秒間保持します。
- ・ひざを抱えた際に痛みがある方は、太ももの後ろを抱えて行ってください。
- ・同様に左側も行います。

## (7) ひざ伸ばし運動

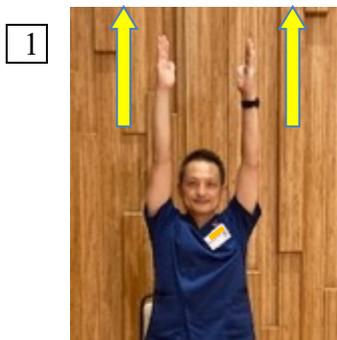
\* ひざ関節に痛みがある方は、痛みの出ない範囲で行ってください。



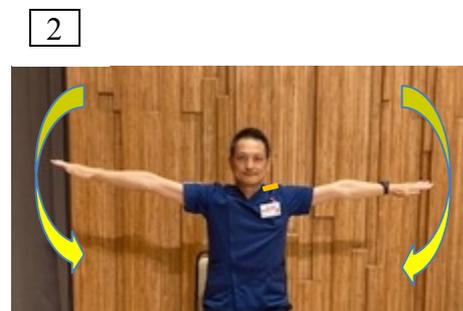
- ・リズムに合わせてひざを伸ばします。
- ・右ひざから始め、掛け声の「1、2、3、4」で伸ばし、「5、6、7、8」でおろします。
- ・ひざを最後まで伸ばし、同時につま先もしっかり自分の方に向けるよう上げます。
- ・左右交互に2回ずつ行います。

## (8) 深呼吸

\* 肩に痛みのある方は動かせる範囲で行ってください。



- ・最初にしっかり息を吐いてから深呼吸。
- ・鼻から息を吸いながら両腕を上げます。



- ・両腕が頭の上まできたら、口から息を吐きながら両腕をおろします。
- ・続けてもう一回行います。

## ② 筋力運動のポイント

### (1) 腕を前に上げる運動（三角筋 前部線維）

⇒ この運動をすると物を持ち上げたり、腕を上げたり、ベッド（布団）からの起き上がりなどの動作が楽になります。

\* 肩に痛みのある方は運動を控えるか、痛みが出ない範囲で行ってください。

1



2



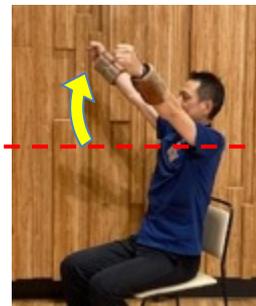
- ・背すじを伸ばして椅子に腰掛けます。
- ・両手を軽く握り、腕を自然に下ろした状態から始めます。（掌は内側）

- ・掛け声の「1、2、3、4」で肩の高さまで腕を上げます。

3



- ・掛け声の「5、6、7、8」で元の位置まで腕を下ろします。
- ・リズムに合わせてゆっくり10回行います。



- \* 悪い例：腕を高く上げすぎる  
〔 肩の高さよりも腕を上げすぎると 〕  
〔 肩を痛める危険性があります 〕

## (2) 腕を横に上げる運動 (三角筋 中部線維)

⇒ この運動をすると物を持ち上げたり、腕を上げたり、ベッド (布団) からの起き上がりなどの動作が楽になります。

\* 肩に痛みのある方は運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行ってください。

1



2



- ・背すじを伸ばして椅子に腰掛けます。
- ・両手を軽く握り、腕を自然に下ろした状態から始めます。

- ・掛け声の「1、2、3、4」で肩の高さまで腕を上げます。

3



- ・掛け声の「5、6、7、8」で元の位置まで腕を下ろします。
- ・リズムに合わせてゆっくり10回行います。



- \* 悪い例：腕を高く上げすぎる  
〔肩の高さよりも腕を上げすぎると  
肩を痛める危険性があります〕

※ 腕は真横に上げるようにして、斜め前に上がらないように意識しましょう。

## 腕を上げる運動のワンポイントアドバイス

⇒ 姿勢を意識しましょう！

耳・肩・腰が一直線になると  
良好な姿勢に近づきます。  
アゴを少し引くようにすると  
さらに良い姿勢になります。  
(胸を張りすぎず無理せず行いましょう)



この姿勢を保ちながら、両腕を前に（横に）持ち上げます。  
そうすることで、腕だけでなく腹筋や背筋も鍛えられます。



### (3) 腕の曲げ伸ばし運動（上腕二頭筋）

⇒ この運動をすると両手を使う家事や物を引き寄せる等の動作が楽になります。

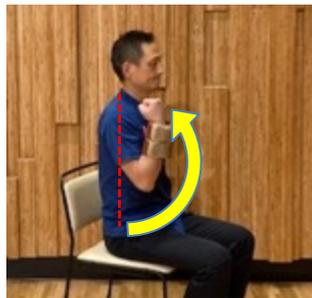
\* 肘に痛みのある方は運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行ってください。

1



- 手の平は正面を向くようにして、軽く握ります。
- 肘は体につけます。

2



- 掛け声の「1、2、3、4」で肘を曲げ、「5、6、7、8」で元の位置に戻します。
- リズムに合わせてゆっくり10回行います。

3



- 右腕が終わったら、左腕も同様に行います。

\* 肩を動かさず、肘だけを曲げるように意識してください。

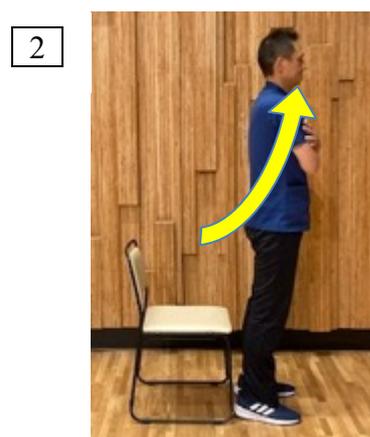
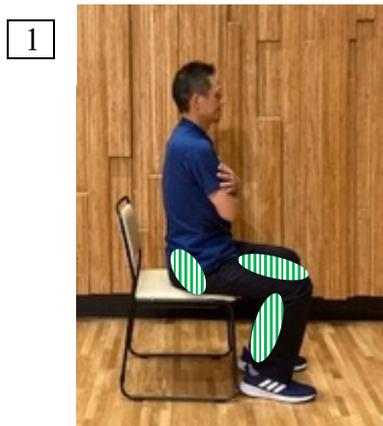
#### (4) 椅子からの立ち上がり (大腿四頭筋、大殿筋、下腿三頭筋)

⇒ この運動をすると段差昇降、浴槽の出入り、トイレでの立ちしゃがみ、床からの立ち上がりなどの動作が楽になります。

\* 関節に痛みのある方は運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行ってください。

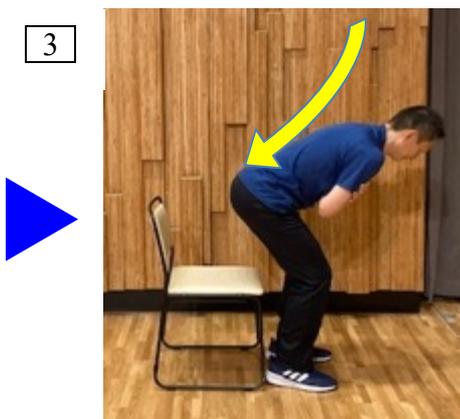
\* 以下の方法で行えない方は、楽に行える方法で行ってください。

(テーブルや椅子を押さえながら行う、椅子の座面やひざに手を置いて行う等)



- ・足の裏がしっかりと床につくように椅子に腰掛けます。
- ・両足を腰幅程度に開き、両足を後ろに引きます。
- ・リズムに合わせて、ゆっくりと椅子から立ち上がります。

- ・掛け声の「1、2、3、4」でゆっくりと立ち上がります。



- ・掛け声の「5、6、7、8」でゆっくりと椅子に腰掛けます。

- ・リズムに合わせてゆっくり10回行います。

## 椅子からの立ち上がりのワンポイントアドバイス

⇒ 動作はゆっくり行いましょう！

椅子からゆっくり立ち上がる、ゆっくり椅子に腰掛ける、  
そうすることで、上半身は自然と前かがみの姿勢になり、  
つま先よりもひざが前に出ない状態で運動が行えます。

ひざへの負担を減らしながら太ももの筋肉を強化できます。  
(股関節に痛みがある方や手術をした方は深く曲げないように注意)



逆に上半身が前かがみにならない姿勢で運動を行うと、  
ひざへの負担が増し、痛みを引き起こすこともあります。

## (5) ひざを伸ばす運動（大腿四頭筋）

⇒ この運動をすると段差昇降、浴槽の出入り、トイレでの立ちしゃがみ、床からの立ち上がりなどの動作が楽になります。

\* ひざに痛みのある方は運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行ってください。



- ・椅子に腰掛けます。
- ・掛け声の「1、2、3、4」でひざを伸ばし、「5、6、7、8」で下ろします。
- ・ひざを最後まで伸ばし、同時につま先もしっかり自分のほうに向けます。
- ・リズムに合わせて10回行います。
- ・右足が終わったら、左足も行います。



・筋肉の動きを確認するため、行う側の手は太ももの内側に置きます。



\* 運動中、姿勢が崩れやすい方は椅子を両手で押さえても構いません。

## ひざを伸ばす運動のワンポイントアドバイス

⇒ 筋肉が動いているのを感じましょう！

ひざを伸ばしきって、つま先を持ち上げたとき、ひざのお皿の上のやや内側の部分が硬くなれば、太ももの筋肉がしっかりと働いている証拠です。

大腿四頭筋のひとつ「内側広筋（ないそくこうきん）」を手で触れながら筋肉が動いているのを感じましょう。



内側広筋はひざを真っ直ぐ伸ばすために必要な筋肉です。

## (6) 足の後ろ上げ運動（大殿筋、大腿二頭筋）

⇒ この運動をすると歩く速度が速くなるとともに、階段の昇りが楽にできるようになります。

- \* 腰・股関節・ひざ関節等に痛みのある方は運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行ってください。
- \* 椅子が不安定な時は、転倒しないように椅子などの固定をお願いします。
- \* バランス運動も兼ねていますので、椅子の背もたれを押さえる力を安全な範囲で調整してください。（片手で押さえるなど）

1



2



- 椅子の後ろ側に立ち、両手で背もたれをつかみ、リズムに合わせてゆっくりと右脚を後ろに上げます。
- 掛け声の「1、2、3、4」で持ち上げ、上げた側の脚のひざは曲げず、足先は下を向かないようにします。
- 掛け声の「5、6、7、8」で下ろします。
- リズムに合わせてゆっくり10回行い、右足が終わったら左足も行います。
- 上げる幅は30cm程度で、1回毎に足は床に着けます。



- \* 悪い例：体が前に傾きすぎる（足だけを動かし、体はまっすぐ）

腰部脊柱管狭窄の症状がある場合には体が前に傾いても構いません。

## 足の後ろ上げ運動のワンポイントアドバイス

⇒ 後ろに上げすぎないように注意しましょう！

足を後ろに上げすぎると腰を痛める危険があります。  
足先へのしびれが出るような場合は控えましょう。

特に腰部脊柱管狭窄や腰椎すべりの診断がある方は、  
症状が悪化する恐れがあるので注意してください。

上半身が揺れない程度に足を少しだけ持ち上げて、  
軸足に力が入っているのを確認して行いましょう。



## (7) 足の横上げ運動（中殿筋）

⇒ この運動をすると浴槽の出入り、床からの立ち上がりなどの動作が楽になり、バランスを保つ力が増え転倒しにくくなります。

- \* 関節に痛みのある方は運動を控えるか、痛みが出ない範囲で行ってください。
- \* 椅子が不安定な時は、転倒しないように椅子などの固定をお願いします。
- \* バランス運動も兼ねていますので、椅子の背もたれを押さえる力を安全な範囲で調整してください。（片手で押さえるなど）



- ・椅子の後ろ側に立ち、両手で背もたれをつかみます。
- ・ゆっくりと右足を横に持ち上げます。
- ・掛け声の「1、2、3、4」で持ち上げ、「5、6、7、8」で下ろします。

- ・右足が終わったら左足も行います。
- ・リズムに合わせて、ゆっくり10回行います。
- \* 上げる幅は30cm程度で、1回毎に足は床に着けます。



- \* 悪い例1：体が横に傾きすぎる（足だけを動かし、体はまっすぐ）



- \* 悪い例2：つま先が外に向く（つま先はまっすぐ前を向くように）

## 足の横上げ運動のワンポイントアドバイス

⇒ 鍛えている軸足を意識しましょう！

軸足の中殿筋の筋活動量は反対側の約2倍です。  
上半身が揺れない程度に足を少しだけ持ち上げて、  
軸足に力が入っているのを確認して行いましょう。



足を持ち上げた時に上半身が左右に傾くと、  
軸足の筋肉（中殿筋）は休んでしまいます。  
垂直姿勢を意識して運動を行いましょう。

### ③ 整理体操のポイント 息を止めないで行いましょう。

#### (1) 肩の運動

\* 肩に痛みのある方は動かせる範囲で行ってください。

1



・両手を組む。

2



・両腕を頭の上に伸ばし、両腕を上へ伸ばしていきます。(15秒間)  
・手の平は頭の方を向くようにします。

#### (2) 手首・腕のストレッチ

\* 肩に痛みのある方は写真のように腕を持ち上げる必要はありません。

\* 肘がまっすぐに伸びない方は、無理に伸ばす必要はありません。

1



・椅子に腰掛けた姿勢で、右腕を前方に伸ばし、伸ばした右の手の指を左手でつかみ、ゆっくりと手前に引っ張ります。(15秒間)

2



・右腕が終わったら左腕も行います。

### (3) 太ももの裏のストレッチ

\* 関節に痛みのある方は運動を控えるか、痛みが出ない範囲で行ってください。

#### 簡易版（太ももの裏のストレッチ）

1



2



- ・椅子に浅く腰掛けて、右足を右斜め前方に伸ばします。
- ・両手を重ねた腕を、伸ばした足の親指につくように体を前方に倒していきます。（15秒間）
- ※ 浅く腰掛けすぎると前方に転ぶ危険があるので注意してください。
- ・右足が終わったら左足も行います。

#### スペシャル版（太ももの裏のストレッチ）

1



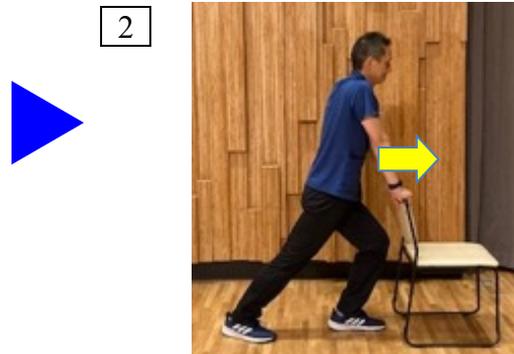
2



- ・写真のように椅子から20～30cm程間隔をあけて立ち、両手で背もたれをつかみます。
- ・両足の間隔は肩幅程度に開きます。
- ・リズムに合わせてゆっくりと体を前方に傾けます。（15秒間）
- ・体を傾けた際、背もたれ位置にくるようにします。
- ・15秒たったらゆっくりと体を起こしも元の姿勢に戻ります。

## (4) ふくらはぎのストレッチ

\* 腰や足に痛みのある方は運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行ってください。



- 写真のように椅子から20~30cm程間隔をあけて立ち、両手で背もたれをつかみます。
- 右足を後ろに引きます。
- リズムに合わせてゆっくりと体を前方に傾けます。(15秒間)
- 左ひざをゆっくり前に曲げながら右足のふくらはぎを伸ばします。(15秒間)
- 右足が終わったら、左足も同様にして行います。

## (5) 首の運動

\* 首に病気があり、痛みやしびれの症状のある方はこの運動を控えてください。



- リズムに合わせてゆっくりと首を右に2回、左に2回まわします。
- 楽に動かせる範囲で動かします。

### 注意!

頭を後ろに反らしすぎると首を痛めてしまうことや気分が悪くなることもあるので、くれぐれも気をつけてください。

## 8. 運動機能測定の方法

### ① 握力（左右1回ずつ測定）

#### [ 測定方法 ]

- ・ 立ったまま両手を自然に開いた直立の姿勢をとります。
- ・ 握力計を片手で握り、人差し指の第2関節が直角になるように握る幅を調整します。
- ・ 3段階の握る幅の握力計が準備されているので、対象者に合わせてその数字を初回のみ評価用紙に記録します。
- ・ 握力計は身体に触れないようにします。



❌ 悪い姿勢



#### [ 教示方法 ]

- ・ 背すじは、できるだけ伸ばした姿勢で計測します。
- ・ 「フーッ」と息を吐きながら、腕を体につけないように「ジワジワッ」と力いっぱい握ってください。
- ・ 「1、2の3」、の合図で握ります。「1、2のサーン！」

## [ 結果の解釈 ]

- 年代別基準値（厚生労働省 介護予防マニュアル第4版，令和4年3月）

(kg)

男性	低い  高い				
	1	2	3	4	5
65-69 歳	34.0 以下	34.1~37.0	37.1~40.0	40.1~44.0	44.1 以上
70-74 歳	30.0 以下	30.1~35.0	35.1~38.0	38.1~40.0	40.1 以上
75-79 歳	29.0 以下	29.1~33.0	33.1~35.0	35.1~40.0	40.1 以上
80 歳以上	25.0 以下	25.1~29.0	29.1~31.0	31.1~34.0	34.1 以上

(kg)

女性	低い  高い				
	1	2	3	4	5
65-69 歳	21.0 以下	21.1~23.0	23.1~25.0	25.1~27.0	27.1 以上
70-74 歳	20.0 以下	20.1~22.0	22.1~23.0	23.1~25.0	25.1 以上
75-79 歳	19.0 以下	19.1~20.0	20.1~22.0	22.1~25.0	25.1 以上
80 歳以上	16.0 以下	16.1~19.0	19.1~21.0	21.1~22.0	22.1 以上

- サルコペニア（筋肉量低下）の診断参考基準（AWGS, 2019）

男性 28kg 未満

女性 18kg 未満

## ② 5回立ちすわり（軽く練習してから1回のみ）

### [ 測定方法 ]

- 両足を床に着けて腰幅程度に広げた座位姿勢をとります。
- 両腕は胸の前で組んだ状態で行いますが、困難な場合にはひざの上に置く、またはイス等につかまっても構いません。  
（両手が「胸の前」か「その他」を評価用紙に記録します）
- 起立時はひざが完全に伸びた姿勢を指します。
- 測定者の合図で動作を開始し、5回目の着座で終了です。



### [ 教示方法 ]

- 両腕を組みイスに腰掛けた姿勢から立ったり座ったりをできるだけ早く5回繰り返し、その時間を計ります。
- 立った時はひざがしっかりと伸びるようにしてください。
- 腰掛ける際には腰を痛めないように注意してください。
- それでは、始めます。「ヨーイ、スタート！」  
（スタートの合図と同時にストップウォッチを押す）

## [ 結果の解釈 ]

- 年代別基準値 (厚生労働省 介護予防マニュアル第4版, 令和4年3月)

(秒)

	低い  高い				
	1	2	3	4	5
65-69 歳	9.21 以上	7.91~ 9.20	7.21~ 7.90	6.21~ 7.20	6.20 以下
70-74 歳	9.91 以上	8.61~ 9.90	7.51~ 8.60	6.51~ 7.50	6.50 以下
75-79 歳	10.11 以上	8.81~ 10.10	7.71~ 8.80	6.71~ 7.70	6.70 以下
80 歳以上	11.51 以上	10.11~ 11.50	8.61~ 10.10	7.51~ 8.60	7.50 以下

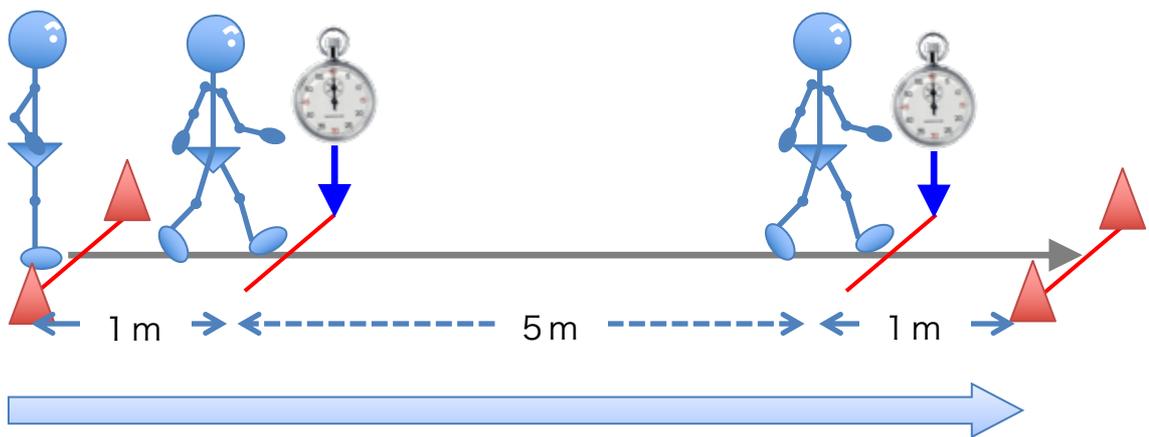
- 転倒との関連 (Ikezoe T, 2009)

14 秒以上になると転倒の危険性が上昇

### ③ 5 m 歩行（1 回目は普通、2 回目は最大）

#### [ 測定方法 ]

- 5 m の前後に 1 m ずつ間隔を取り、目印をつけます。
- 7 m を 2 回歩いてもらい普通と最大を計測します。
- スタートから 1 m と 6 m の場所で、身体の一部がラインを超えた時点でストップウォッチを押します。
- 転びそうになってもすぐに支えられる距離につきます。  
(杖等の補助具が必要な場合には評価用紙に記入します)



#### [ 教示方法 ]

- 目印のある場所まで歩く時間を計ります。
- 1 回目はいつも通りの速さで歩いてください。
- 2 回目はできるだけ速く歩いてください。
- それでは、始めます。「ヨーイ、スタート！」

## [ 結果の解釈 ]

- 年代別基準値 (厚生労働省 介護予防マニュアル第4版, 令和4年3月)

(秒)

普通	低い → 高い				
	1	2	3	4	5
65-69 歳	4.2 以上	4.1~3.9	3.8~3.6	3.5~3.2	3.1 以下
70-74 歳	4.2 以上	4.1~3.9	3.8~3.6	3.5~3.4	3.3 以下
75-79 歳	5.0 以上	4.9~4.2	4.1~3.9	3.8~3.6	3.5 以下
80 歳以上	5.6 以上	5.5~5.0	4.9~4.2	4.1~3.9	3.8 以下

(秒)

最大	低い → 高い				
	1	2	3	4	5
65-69 歳	3.2 以上	3.1~2.9	2.8~2.7	2.6~2.5	2.4 以下
70-74 歳	3.3 以上	3.2~3.0	2.9~2.8	2.7~2.6	2.5 以下
75-79 歳	3.6 以上	3.5~3.2	3.1~3.0	2.9~2.7	2.6 以下
80 歳以上	3.9 以上	3.8~3.6	3.5~3.2	3.1~2.8	2.7 以下

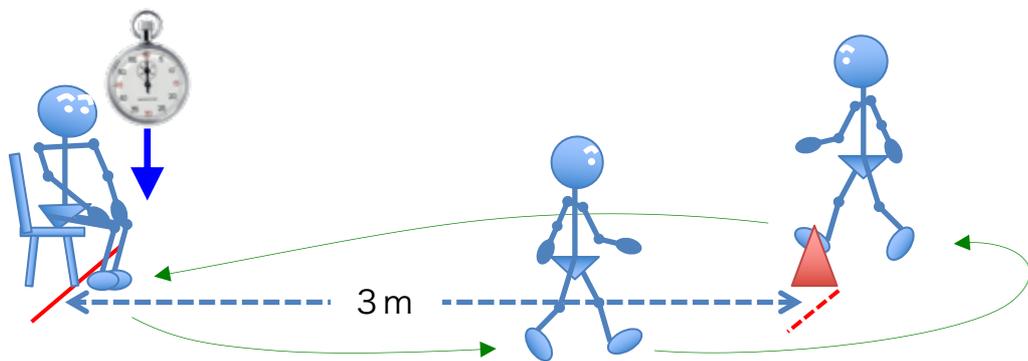
- 転倒との関連 (Shimada H, 2009)

歩行速度 < 1.0 m/秒 (横断歩道を青信号で渡りきれない速度)

#### ④ 3m 立ちまわり (軽く練習してから1回のみ)

##### [ 測定方法 ]

- ・イスから立ちコーンを回り、戻るまでの時間を計ります。
- ・3mの距離は、椅子の前足とコーンの外縁とします。
- ・開始姿勢は両足が床に着き両手を太ももの上に置きます。
- ・転びそうになってもすぐに支えられる距離につきます。
- ・回る時や腰掛け時に転ぶ危険性があるので注意します。  
(人員に余裕がある場合には椅子の両側に配置します)
- ・椅子の後ろに座布団などを準備しておくとい良いでしょう。



##### [ 教示方法 ]

- ・椅子から立ち上がって、先のコーンを周り、戻ってきて椅子に腰掛けるまでの時間を計ります。
- ・走らずに、できるだけ早く歩いて行きます。
- ・コーンを回るのはどちら回りでも構いません。
- ・回る時や腰掛け時に転ばないように注意してください。
- ・それでは、始めます。「ヨーイ、スタート！」  
(スタートの合図と同時にストップウォッチを押す)

## [ 結果の解釈 ]

- 年代別基準値 (厚生労働省 介護予防マニュアル第4版, 令和4年3月)

(秒)

	低い → 高い				
	1	2	3	4	5
65-69 歳	7.21 以上	6.61～ 7.20	6.01～ 6.60	5.41～ 6.00	5.40 以下
70-74 歳	7.81 以上	7.11～ 7.80	6.41～ 7.10	5.81～ 6.40	5.80 以下
75-79 歳	8.61 以上	7.61～ 8.60	6.91～ 7.60	6.21～ 6.90	6.20 以下
80 歳以上	10.31 以上	8.71～ 10.30	7.91～ 8.70	6.91～ 7.90	6.90 以下

- 転倒との関連 (Shumway-Cook A, 2000)

13.5 秒以上になると転倒の危険性が上昇

### 注意！

椅子に腰掛ける際に、勢い余って後ろに倒れてしまうことや、椅子から転落する危険性があります。十分に注意しましょう。





Copyright(C)Koriyama City

---

< 監 修 >

郡山市保健福祉部 地域包括ケア推進課

福島県理学療法士会 県中支部

福島県作業療法士会 郡山・県中支部

福島県言語聴覚士会 県中支部

平成 28 年 3 月 4 日 第 1 版

令和 7 年 6 月 19 日 第 11 版

---