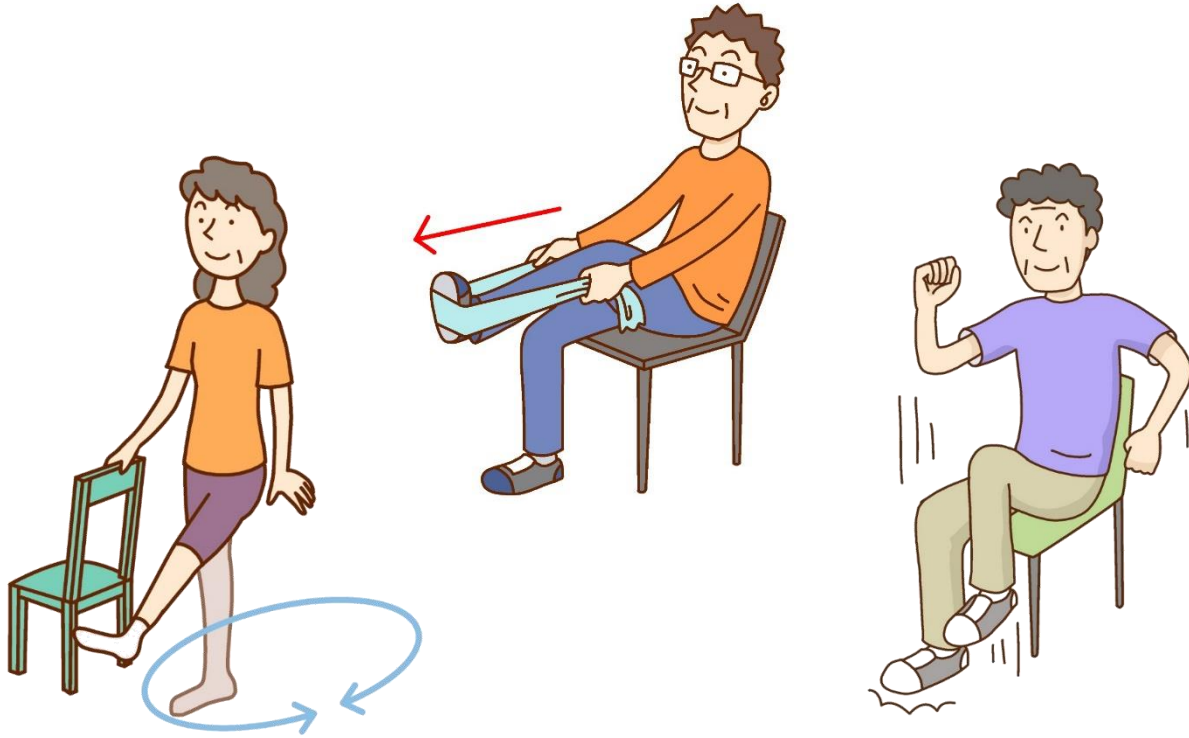


フレイル対策のための運動マニュアル



筑波大学人間系
山田 実

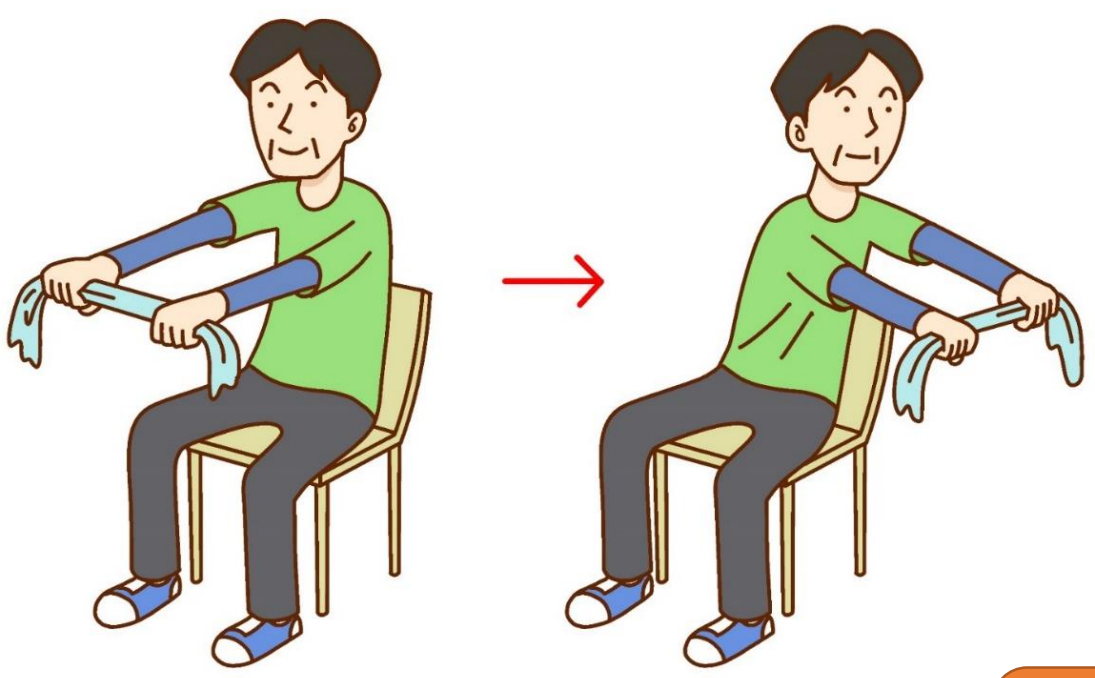
- 本マニュアルに掲載される個々の文章、イラスト、ロゴマーク、その他の著作物に関する著作権は、筑波大学山田研究室に帰属します。
- 介護予防事業などで活用する場合、個人的な利用を目的とする場合、その他著作権法により認められる場合を除き、本マニュアルのコンテンツを作成者またはその他の権利者の許諾を得ることなく、複製、公衆送信、改変、切除、ウェブサイトへの転載等する行為はお控え願います。

目次

• ストレッチ		
• トレーニング1 : 上体ストレッチ①	-----	1
• トレーニング2 : 上体ストレッチ②	-----	2
• トレーニング3 : 上体ストレッチ③	-----	3
• トレーニング4 : 上体ストレッチ④	-----	4
• トレーニング5 : 上体ストレッチ⑤	-----	5
• トレーニング6 : 上体ストレッチ⑥	-----	6
• トレーニング7 : 上体ストレッチ⑦	-----	7
• トレーニング8 : 脚ストレッチ①	-----	8
• トレーニング9 : 脚ストレッチ②	-----	9
• トレーニング10 : 脚ストレッチ③	-----	10
• トレーニング11 : 脚ストレッチ④	-----	11
• トレーニング12 : 脚ストレッチ⑤	-----	12
• 脚の筋力トレーニング		
• トレーニング13 : 脚の筋力トレーニング①	-----	13
• トレーニング14 : 脚の筋力トレーニング②	-----	14
• トレーニング15 : 脚の筋力トレーニング③	-----	15
• トレーニング16 : 脚の筋力トレーニング④	-----	16
• トレーニング17 : 脚の筋力トレーニング⑤	-----	17
• トレーニング18 : 脚の筋力トレーニング⑥	-----	18
• トレーニング19 : 脚の筋力トレーニング⑦	-----	19
• トレーニング20 : 脚の筋力トレーニング⑧	-----	20
• トレーニング21 : 脚の筋力トレーニング⑨	-----	21
• トレーニング22 : 脚の筋力トレーニング⑩	-----	22
• トレーニング23 : 脚の筋力トレーニング⑪	-----	23
• トレーニング24 : 脚の筋力トレーニング⑫	-----	24
• トレーニング25 : 脚の筋力トレーニング⑬	-----	25
• トレーニング26 : 脚の筋力トレーニング⑭	-----	26
• 体幹の筋力トレーニング		
• トレーニング27 : 体幹の筋力トレーニング①	-----	27
• トレーニング28 : 体幹の筋力トレーニング②	-----	28
• トレーニング29 : 体幹の筋力トレーニング③	-----	29
• トレーニング30 : 体幹の筋力トレーニング④	-----	30
• トレーニング31 : 体幹の筋力トレーニング⑤	-----	31
• トレーニング32 : 体幹の筋力トレーニング⑥	-----	32
• バランストレーニング		
• トレーニング33 : バランストレーニング①	-----	33
• トレーニング34 : バランストレーニング②	-----	34
• トレーニング35 : バランストレーニング③	-----	35
• トレーニング36 : バランストレーニング④	-----	36
• トレーニング37 : バランストレーニング⑤	-----	37
• トレーニング38 : バランストレーニング⑥	-----	38
• トレーニング39 : バランストレーニング⑦	-----	39
• トレーニング40 : バランストレーニング⑧	-----	40
• トレーニング41 : バランストレーニング⑨	-----	41
• 敏捷性トレーニング		
• トレーニング42 : 敏捷性トレーニング①	-----	42
• トレーニング43 : 敏捷性トレーニング②	-----	43
• トレーニング44 : 敏捷性トレーニング③	-----	44
• 有酸素トレーニング		
• トレーニング45 : 有酸素トレーニング①	-----	45
• トレーニング46 : 有酸素トレーニング②	-----	46
• トレーニング47 : 有酸素トレーニング③	-----	47
• トレーニング48 : 有酸素トレーニング④	-----	48
• 口腔トレーニング		
• トレーニング49 : 口腔トレーニング①	-----	49
• トレーニング50 : 口腔トレーニング②	-----	50
• トレーニング51 : 口腔トレーニング③	-----	51
• トレーニング52 : 口腔トレーニング④	-----	52
• トレーニング53 : 口腔トレーニング⑤	-----	53
• トレーニング54 : 口腔トレーニング⑥	-----	54
• トレーニング55 : 口腔トレーニング⑦	-----	55
• トレーニング56 : 口腔トレーニング⑧	-----	56
• 付録		
• 運動チェックカレンダー	-----	57



上体ストレッチ①



- タオルを用いてストレッチする
- 肩幅くらい広げてタオルを把持する
- タオルをピンツと張った状態で身体を捻る

左右に10回繰り返す

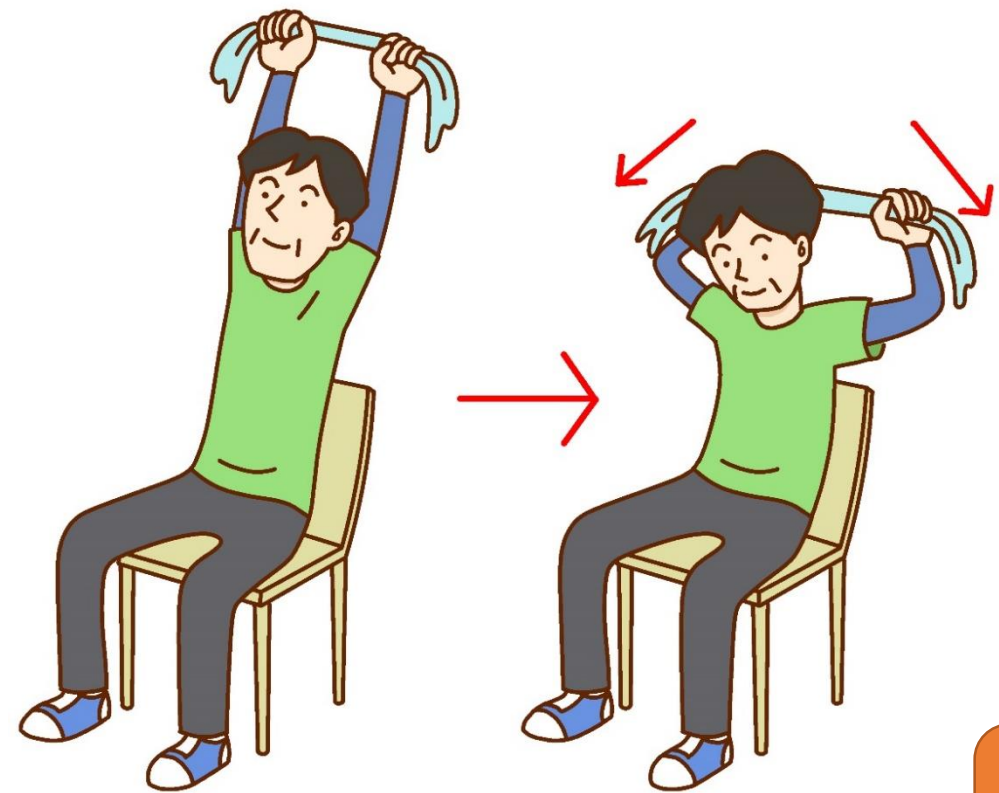
ポイント!
腕は床面と平行になるように注意しましょう。

期待される効果!
肩こりの改善、肩こり予防。腰痛予防。

日常生活での効果!
肩こりの改善。腰痛の軽減。物に手が伸ばしやすくなる。



上体ストレッチ②



- タオルを用いてストレッチする
- 肩幅くらい広げてタオルを把持する
- タオルをピンッと張った状態で肘の曲げ伸ばしを行う

10回繰り返す

ポイント!
身体が前や後ろに倒れないように注意しましょう。

期待される効果!
肩こりの改善、肩こり予防。

日常生活での効果!
肩こりの改善。手が伸ばしやすくなる。



上体ストレッチ③



- タオルを用いてストレッチする
- 肩幅くらい広げてタオルを把持する
- タオルをピンツと張り、腕を伸ばした状態で身体を左右に倒す

左右に10回繰り返す

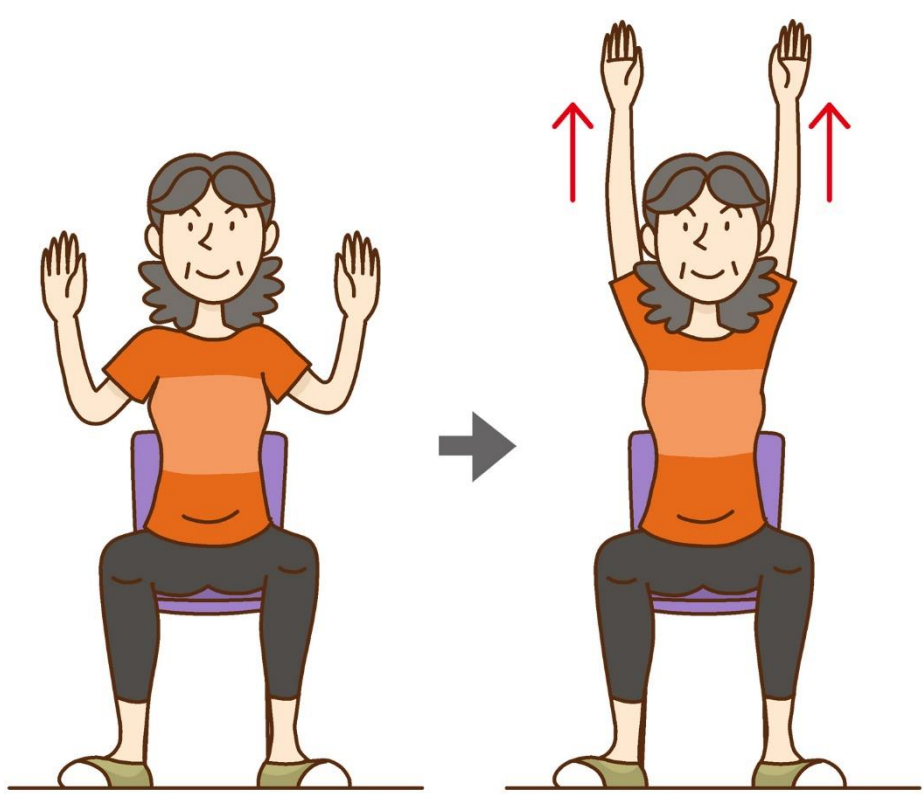
ポイント!
 身体を倒した際にお尻が浮かないように注意しましょう。

期待される効果!
 肩こりの改善、肩こり予防。

日常生活での効果!
 肩こりの改善。手が伸ばしやすくなる。



上体ストレッチ④



- 背中を伸ばして座る
- 両手を耳の高さに挙げる
- 両手を天井に向けて伸ばす
- 5秒ほどキープして元の位置に戻す

10回繰り返す

ポイント!
腕を挙げた際に体がそらないように注意しましょう。

期待される効果!
腰痛軽減、姿勢改善、バランス改善

日常生活での効果!
腰痛の軽減。姿勢が改善する。

上体ストレッチ⑤



- 背中を伸ばして座る
- 肩甲骨を内側に寄せるように肘を後ろに引く
- 5秒ほどキープして元の位置に戻す
10回繰り返す

ポイント!

肩甲骨の内側を意識しながらすることで、より効果的になります。

期待される効果!

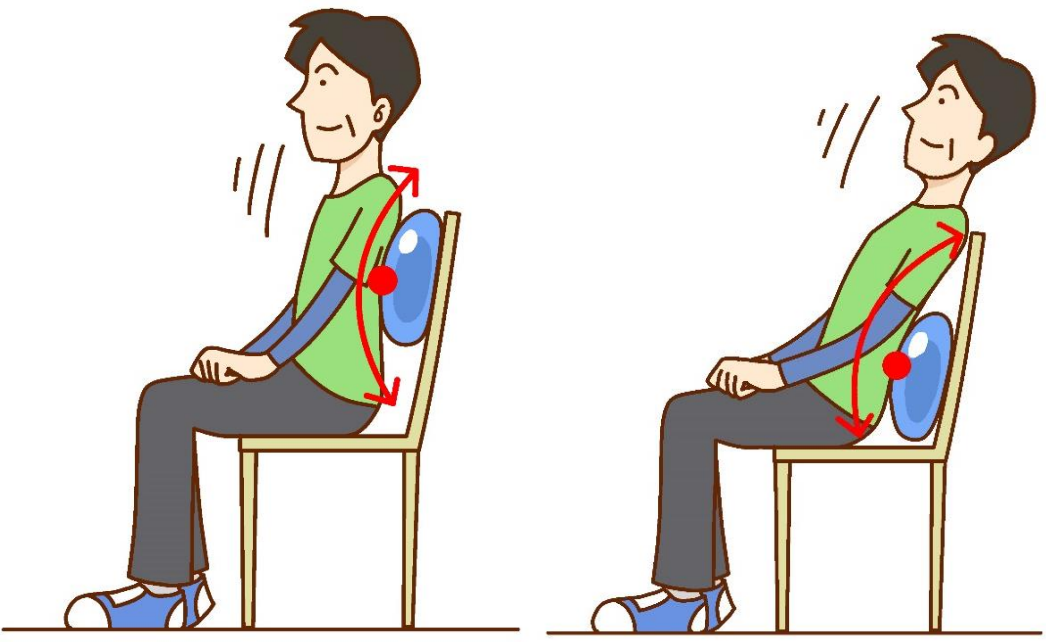
腰痛軽減、姿勢改善、バランス改善

日常生活での効果!

腰痛の軽減。姿勢が改善する。



上体ストレッチ⑥



- 丸めたバスタオルやボールを用いてストレッチを行う
- 背もたれのあるイスを用いる
- 背中や腰の部分にボールを挟み、身体をそらす

それぞれ10回繰り返す

ポイント!

後ろに倒れないように、しっかりとしたイスで行いましょう。キャスター付きのイスは避けましょう。

期待される効果!

腰痛予防。腰痛軽減。

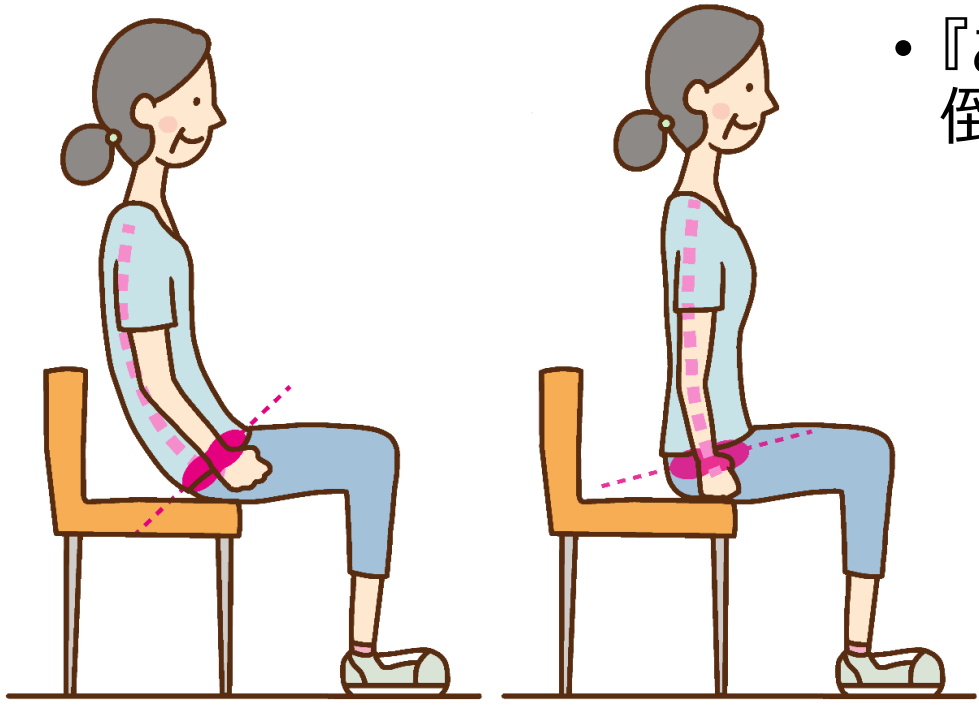
日常生活での効果!

腰痛の改善。姿勢が改善する。



上体ストレッチ⑦

- 骨盤の前倒し、後ろ倒し運動を行う
 - 『おへそ』を突き出すように骨盤を前に倒し、お腹を凹ますように後ろに倒す
- ゆっくりと10往復実施する



ポイント!
呼吸はしっかりと行いながら、ゆっくり大きく動かすことが重要です。「おへそ」への意識を忘れずに。

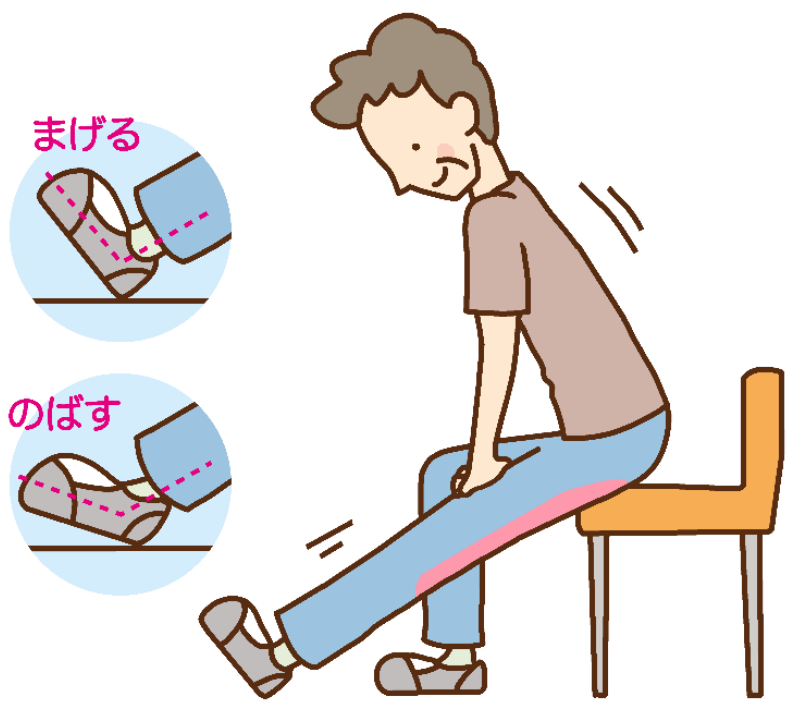
期待される効果!
腰痛軽減、腰痛予防

日常生活での効果!
腰痛の軽減。姿勢が改善する。



脚ストレッチ①

- 太ももの裏のストレッチを行う
- 膝をやや伸ばした状態で体を前屈する
- つま先を挙げた状態と下げた状態の2通りの方法で実施
- いずれの運動も15秒程度持続する
左右2~3回行う



ポイント!
呼吸はしっかりと行いながら、ゆっくり持続的にストレッチすることがポイントです。太ももの裏、膝の裏に伸ばされている感じがあれば正しく行えています。

期待される効果!
転倒予防、腰痛軽減、歩行能力改善

日常生活での効果!
下肢の柔軟性改善。脚の動きが楽になる。腰痛の改善。歩行がしやすくなる。

脚ストレッチ②

- 太ももの前のストレッチを行う
- おへそを突き出すように、太ももの前面をストレッチする
- 15秒程度持続する

左右2~3回行う



ポイント!

「おへそ」を前に突き出すようなイメージで行います。太ももの前に伸ばされている感じがあれば正しく行えています。

期待される効果!

転倒予防、腰痛軽減、歩行能力改善

日常生活での効果!

下肢の柔軟性改善。脚の動きが楽になる。腰痛の改善。歩行がしやすくなる。

脚ストレッチ③



- 内もものストレッチを行う
- 左右下肢を開脚し、やや前屈するようにさらに広げていく
- 15秒程度持続する

2~3回行う

ポイント!

膝を外へ押しながら、やや前屈します。太ももの内側に伸ばされている感じがあれば正しく行えています。

期待される効果!

転倒予防、腰痛軽減、歩行能力改善

日常生活での効果!

下肢の柔軟性改善。脚の動きが楽になる。腰痛の改善。歩行がしやすくなる。

脚ストレッチ④



- お尻の筋肉のストレッチを行う
- ストレッチする側の足を反対側にかかけ、お尻の筋肉をゆっくりストレッチする
- 15秒程度持続する

左右2~3回行う

ポイント!

抱えている膝を「みぞおち」へつけるようなイメージで行います。お尻が伸ばされている感じがあれば正しく行えています。

期待される効果!

転倒予防、腰痛軽減、歩行能力改善

日常生活での効果!

下肢の柔軟性改善。脚の動きが楽になる。腰痛の改善。歩行がしやすくなる。

脚ストレッチ⑤

- アキレス腱のストレッチを行う
- 15秒程度ゆっくり持続する

左右2~3回行う



ポイント!

アキレス腱は『イッチ、ニー!』とリズムよく行うのではなく、じっくり伸ばしましょう。

期待される効果!

転倒予防、歩行能力改善

日常生活での効果!

下肢の柔軟性改善。脚の動きが楽になる。歩行しやすくする。

脚の筋力トレーニング①

- 横向きに寝て、膝を90°位曲げる
- 矢印のように上側の脚を外に広げる

左右10回繰り返す



ポイント!

身体が後ろに倒れないように注意しましょう。お尻に力が入れるように意識しましょう。

期待される効果!

姿勢の改善。脚の筋力改善。

日常生活での効果!

姿勢が改善するとともに、歩行しやすくなる。

脚の筋力トレーニング②

- 仰向けで膝を立てる。両手は胸の前で組む
- お尻を持ち上げる
- この時、身体と下半身が直線になるようにする

10回繰り返す



ポイント!

お尻を持ち上げた際に、身体がグラグラしないように注意しましょう。腰が反り過ぎないように注意しましょう。

期待される効果!

姿勢の改善。脚の筋力改善

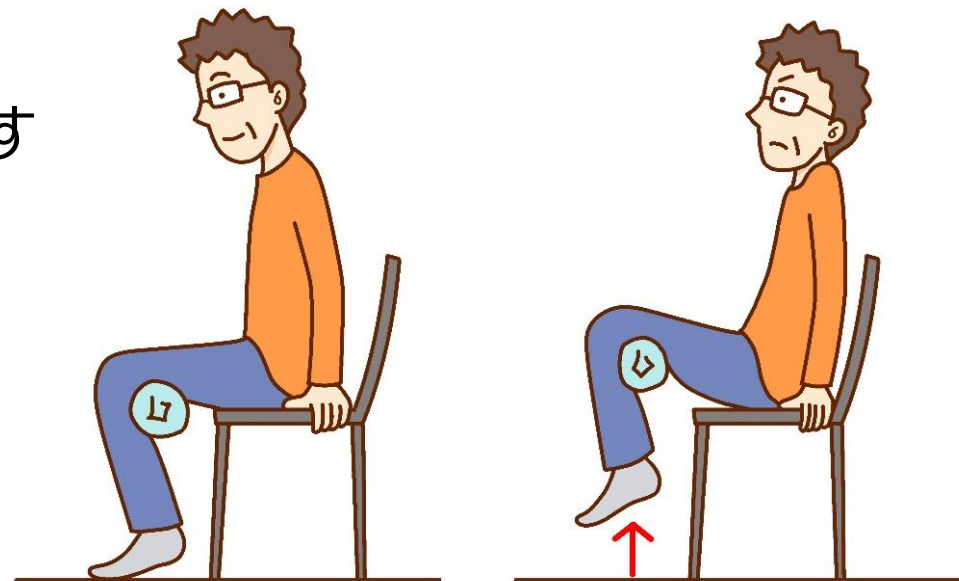
日常生活での効果!

姿勢が改善するとともに、歩行しやすくなる。

脚の筋力トレーニング③

- 丸めたタオルを膝の裏に挟む
- 挟んだ状態のまま、拳1~2個分程膝を持ち上げる
- 片脚ずつ行う

左右10回繰り返す



ポイント!

タオルやボールを落とさないように注意しましょう。

期待される効果!

姿勢の改善。脚の筋力改善。腰痛の軽減。

日常生活での効果!

歩行や身体のバランスが改善する

脚の筋力トレーニング④

- 丸めたタオルやボールを利用する
- 太ももの下にタオル（ボール）を置き、太ももで潰すように力をいれる
- 5秒くらい力を入れ続ける
- 片脚ずつ行う

左右10回繰り返す



ポイント!

ゆっくり、じわっと力を入れましょう。力を入れる際には、ゆっくりと息を吐きながら行いましょう。

期待される効果!

姿勢の改善。脚の筋力改善。

日常生活での効果!

歩行や階段昇降、立ち座りが改善する。

脚の筋力トレーニング⑤



- 丸めたバスタオルやボールを利用する
- 両太ももでタオル（ボール）を挟む
- 5秒くらい力を入れ続ける

10回繰り返す

ポイント!

挟むものは小さすぎると運動が行いにくいので、ある程度大きなバスタオルなどを使用しましょう。

期待される効果!

姿勢の改善。脚の筋力改善。

日常生活での効果!

歩行や階段昇降、立ち座りが改善する。

脚の筋力トレーニング⑥

- タオルを利用する
- 両太ももをタオルで囲む
- タオルの両端を両手でしっかり把持した状態で、両太ももを開くように力を入れる
- 5秒くらい力を入れ続ける

10回繰り返す



ポイント!

ゆっくり、じわっと力を入れましょう。力を入れる際には、ゆっくりと息を吐きながら行いましょう。

期待される効果!

姿勢の改善。脚の筋力改善。

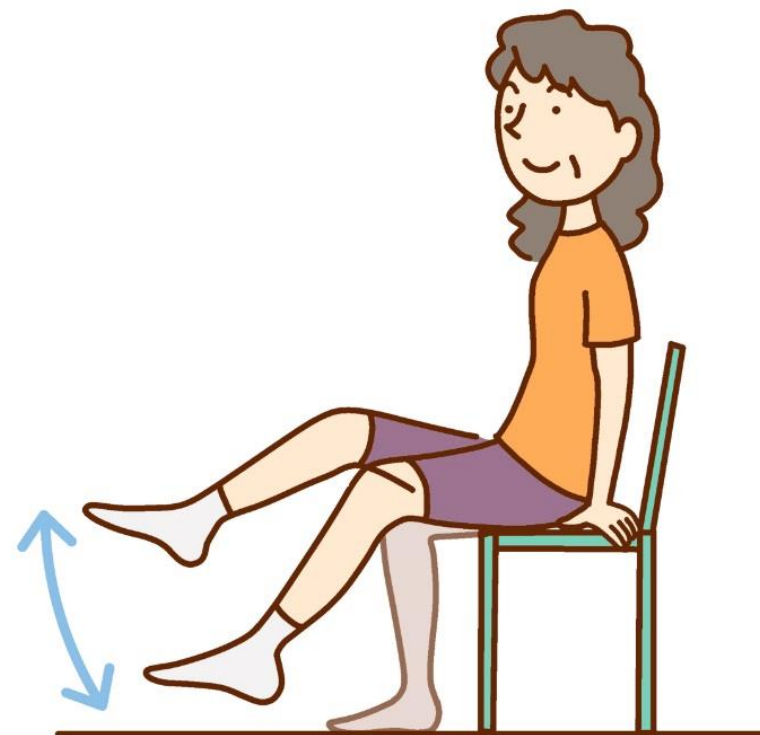
日常生活での効果!

歩行や階段昇降、立ち座りが改善する。

脚の筋力トレーニング⑦

- 膝を少し曲げた状態で固定する
- 膝の角度は変えない状態で脚全体を挙げ下げする（脚の付け根から動かす）
- 5秒かけて挙げ、5秒かけて下ろす
- 片脚ずつ行う

左右10回繰り返す



ポイント!

ゆっくり動かすように注意しましょう。体が後ろに倒れないように注意しましょう。

期待される効果!

姿勢の改善。脚の筋力改善。

日常生活での効果!

歩行や階段昇降、立ち座りが改善する。

脚の筋力トレーニング⑧

- タオルを足の裏に引っ掛ける
- 膝を少し曲げた状態にする
- タオルの両端を両手でしっかり持った状態で、タオルを押すように（膝を伸ばすように）力を入れる
- 5秒くらい力を入れ続ける
- 片脚ずつ行う

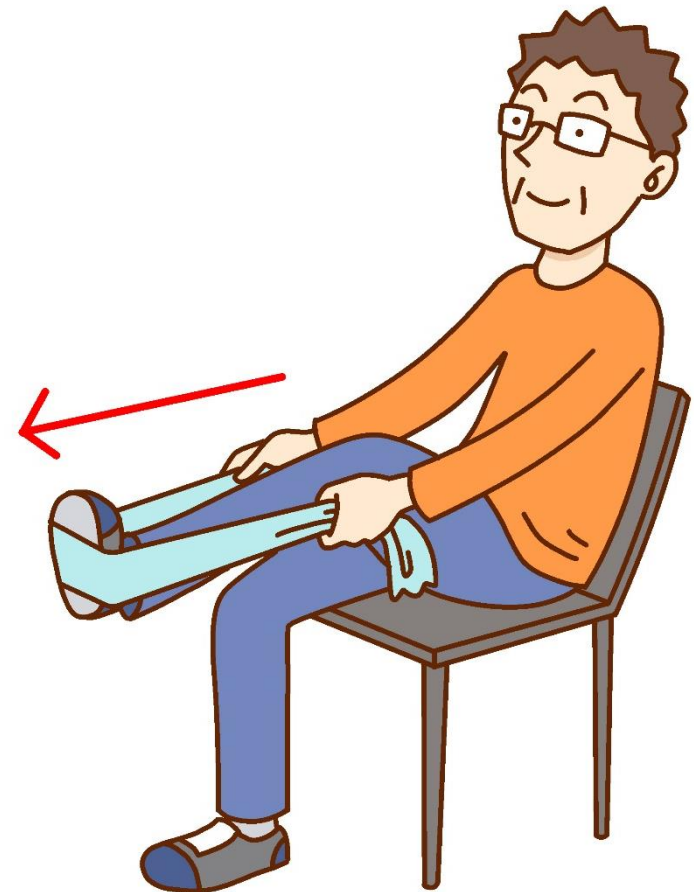
左右10回繰り返す

ポイント!

ゆっくり、じわっと力を入れましょう。体が後ろに倒れないように注意しましょう。

期待される効果!

姿勢の改善。脚の筋力改善。



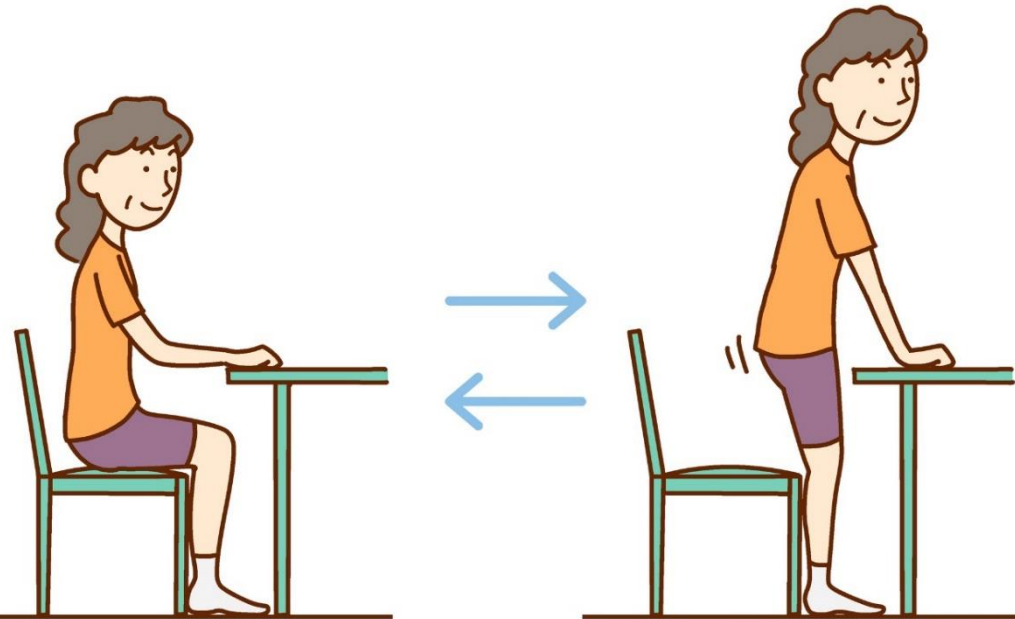
日常生活での効果!

歩行や階段昇降、立ち座りが改善する。

脚の筋力トレーニング⑨

- テーブルに手を着いた状態で行う
- この状態で立ち座りを繰り返す

10回繰り返す



ポイント!

あまり、手（テーブル）に頼りすぎないように頑張りましょう。ゆっくりと行いましょう。

期待される効果!

姿勢の改善。脚の筋力改善。

日常生活での効果!

歩行や階段昇降、立ち座りが改善する。

脚の筋力トレーニング⑩



- 空気イスを行う
- イスから立ち上がろうとして、お尻が浮いたところで静止する
- 10～30秒間静止する

2～3回実施する

ポイント!

静止時間は、ご自身の状態に合わせて調整しましょう。

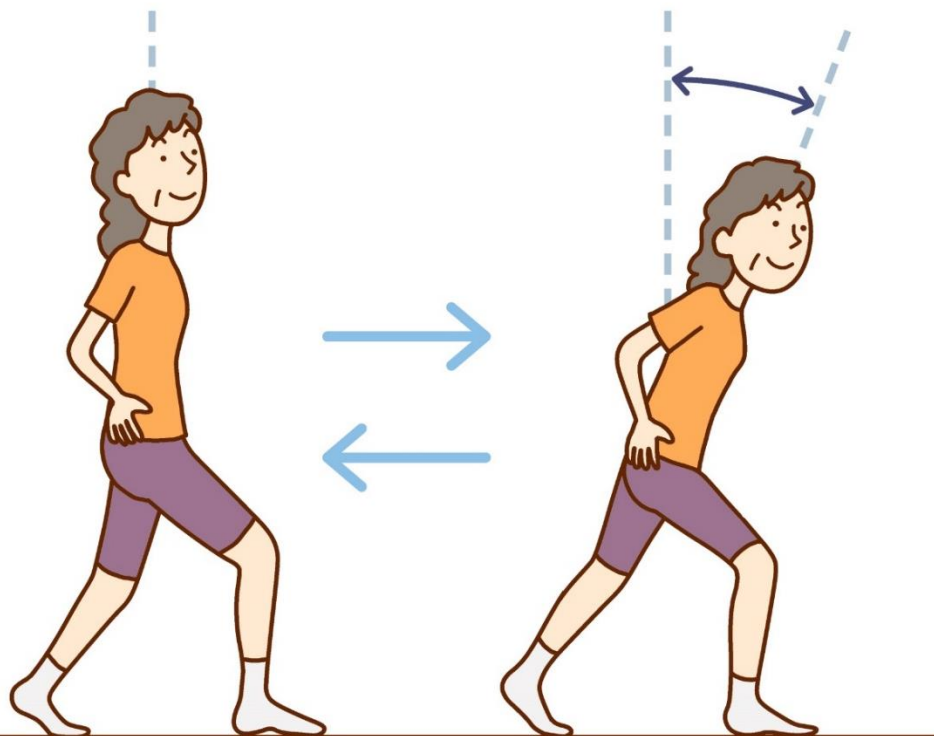
期待される効果!

姿勢の改善。脚の筋力改善。

日常生活での効果!

歩行や階段昇降、立ち座りが改善する。

脚の筋力トレーニング①①



- 脚を一步前へ出した姿勢をとる
- この状態で、前に出した脚へゆっくり体重をかけながらおじぎをする
- ゆっくり戻す

左右10回繰り返す

ポイント!

状態に合わせて、歩幅を調整しましょう。体重をかけた際にバランスを崩さないようにしましょう。

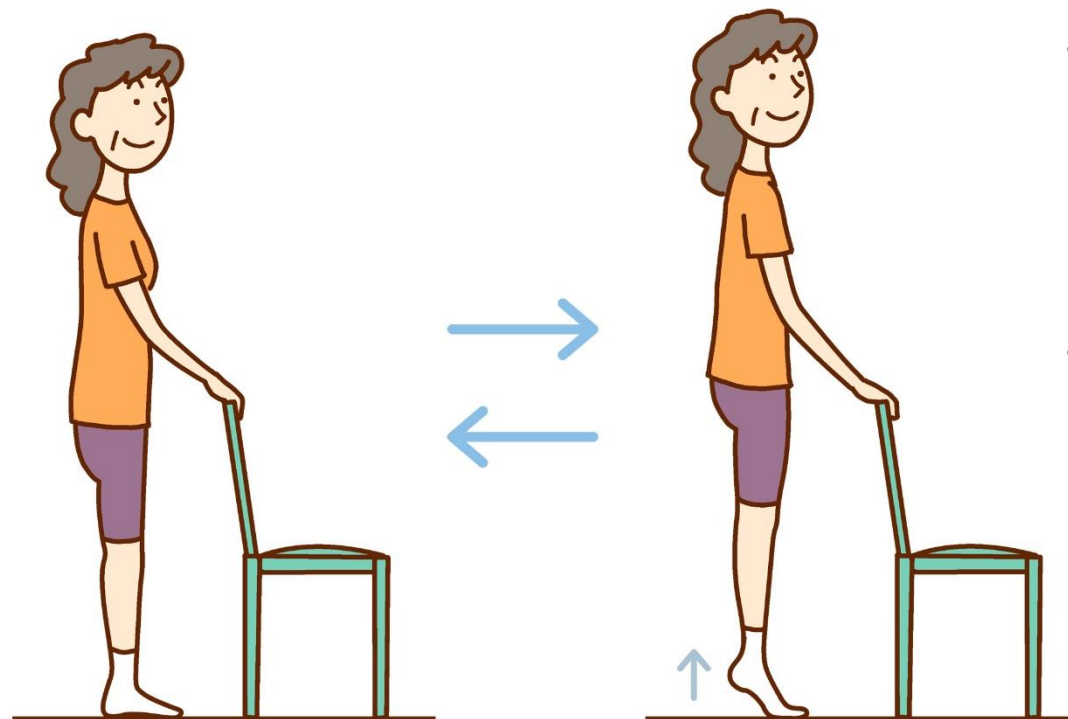
期待される効果!

姿勢の改善。脚の筋力改善。

日常生活での効果!

歩行や階段昇降、立ち座りが改善する。

脚の筋力トレーニング⑫



- イスの背やテーブルを軽く把持する（手の支えは体重の支えではなく、バランスを保つ目的）
- 爪先立ちを行う

20回繰り返す

ポイント!

両脚で余裕があれば、片脚で実施しましょう。

期待される効果!

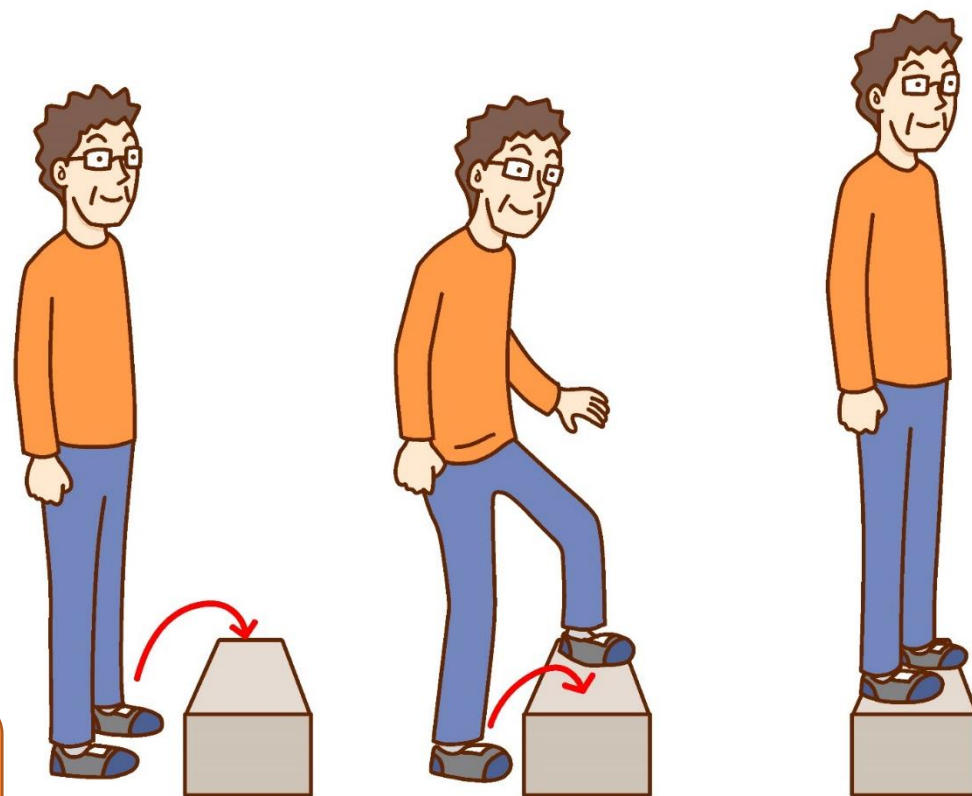
姿勢の改善。脚の筋力改善。

日常生活での効果!

姿勢や歩行が改善する。

脚の筋力トレーニング⑬

- 実際の階段や段差を利用
- 正面から段差の昇降を行う
往復10回繰り返す



ポイント!

転倒の危険性がある場合は無理しないようにしましょう。

期待される効果!

姿勢の改善。脚の筋力改善。

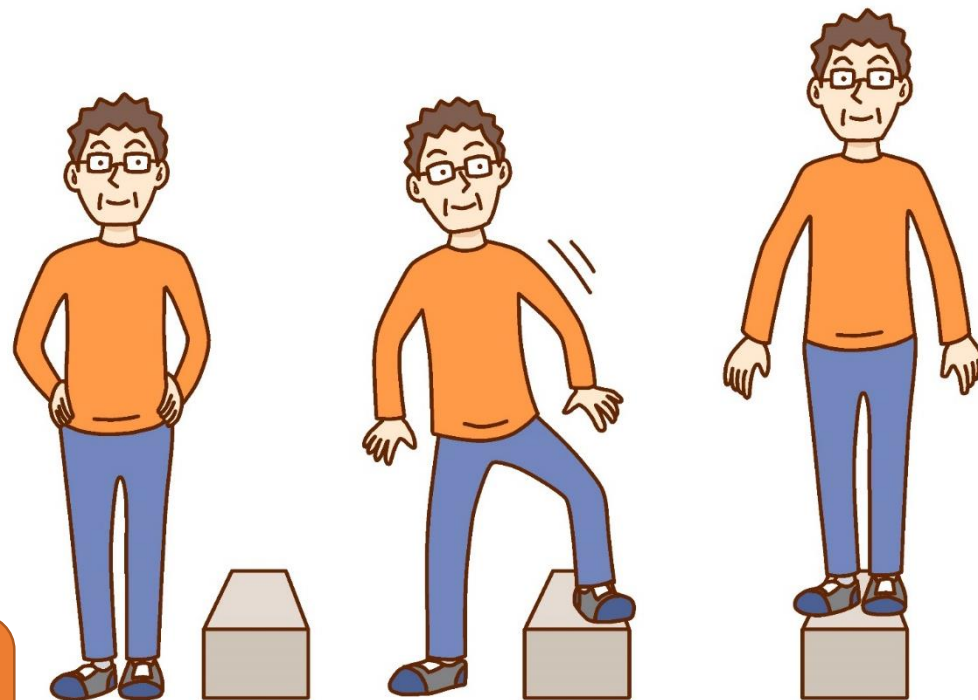
日常生活での効果!

歩行や階段昇降、立ち座りが改善する。

脚の筋力トレーニング⑭

- 実際の階段や段差を利用
- 側面から段差の昇降を行う

往復10回繰り返す



ポイント!

転倒の危険性がある場合は無理しないようにしましょう。

期待される効果!

姿勢の改善。脚の筋力改善。

日常生活での効果!

歩行や階段昇降、立ち座りが改善する。

体幹の筋力トレーニング①

- 仰向けで膝を立てる
- 息を吸いながらお腹を膨らませる
- 息を吐きながらお腹を引っ込める
- その状態をしばらく保持（5秒程度、息を止めないように）

10回繰り返す



ポイント!

呼吸を止めないように注意しましょう。

期待される効果!

腰痛軽減、姿勢改善

日常生活での効果!

腰痛の軽減。姿勢が改善する。

体幹の筋力トレーニング②

- 仰向けで膝を立てる
- おへそを見るように頭を上げる（息を吐きながら行う）
- 3秒数えながら頭を上げ、3秒かけてゆっくり戻す

10回繰り返す



ポイント!

呼吸を止めないように注意しましょう。

期待される効果!

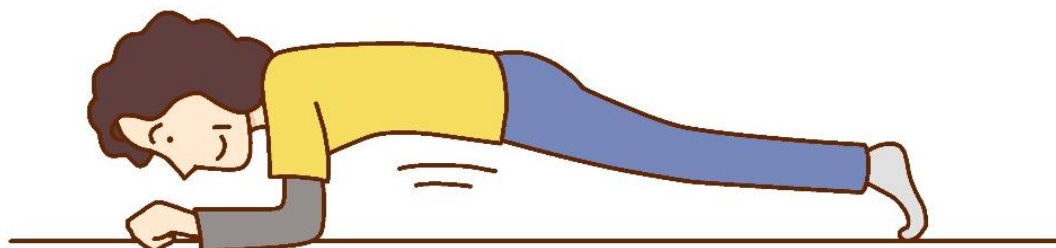
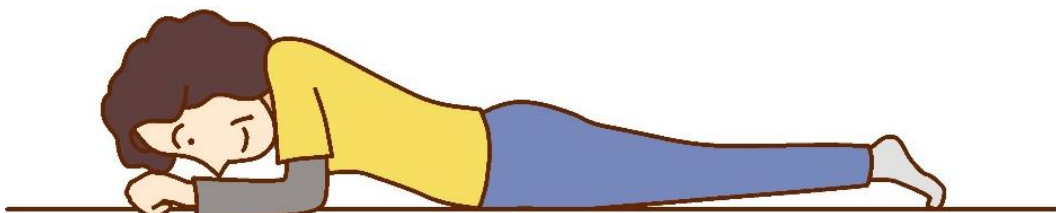
腰痛軽減、姿勢改善

日常生活での効果!

腰痛の軽減。姿勢が改善する。

体幹の筋力トレーニング③

- うつ伏せ肘立て位の状態から開始する
 - お腹を持ち上げ、前腕とつま先だけで身体を支える
 - 10～30秒程度保持する
- 2～3回繰り返す



ポイント!

体幹と脚が一直線になるように注意しましょう。呼吸を止めないように注意しましょう。

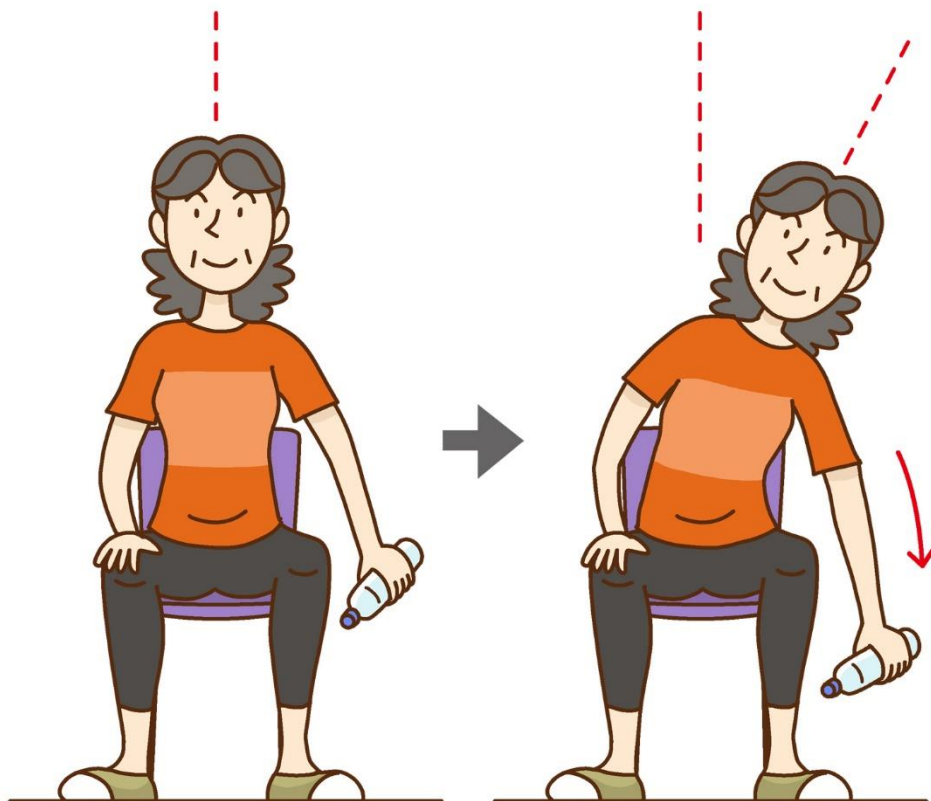
期待される効果!

腰痛軽減、姿勢改善、バランス改善

日常生活での効果!

腰痛の軽減。姿勢が改善する。

体幹の筋力トレーニング④



- ペットボトルを片手に持ち、持ち手の方向に体を倒す
- 元の位置に体を戻す
- 左右ともに行う

10回繰り返す

ポイント!

反対側のお尻が浮き上がらないように注意しましょう。

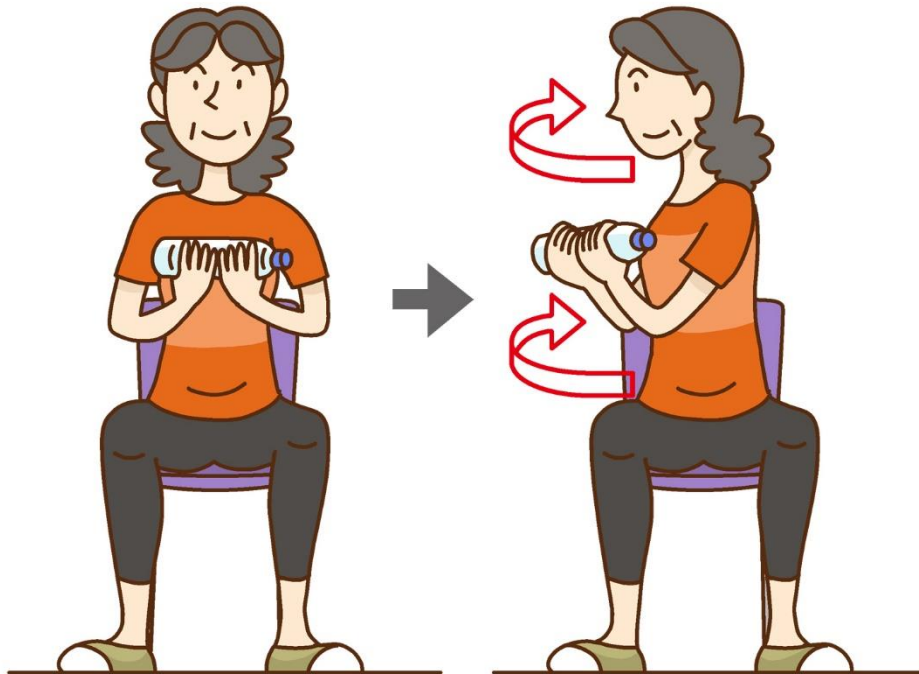
期待される効果!

腰痛軽減、姿勢改善、バランス改善

日常生活での効果!

腰痛の軽減。姿勢が改善する。

体幹の筋力トレーニング⑤



- 背中を伸ばして座る
 - ペットボトルを胸の前で持つ
 - 姿勢を保ちながら、体をひねる
- 左右交互に10回繰り返す

ポイント!

腕だけ捻るのではなく、肩から捻るように注意しましょう。

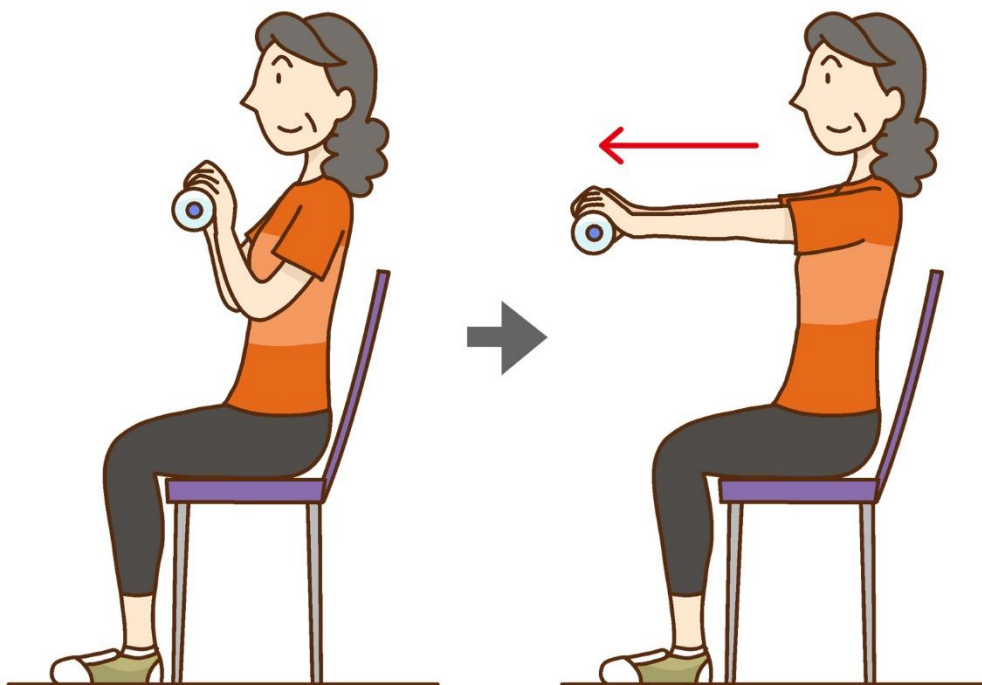
期待される効果!

腰痛軽減、姿勢改善、バランス改善

日常生活での効果!

腰痛の軽減。姿勢が改善する。

体幹の筋力トレーニング⑥



- 背中を伸ばして座る
- ペットボトルを胸の前で持つ
- 姿勢を保ちながら、前方にペットボトルを押し出す

10回繰り返す

ポイント!

腕を前に伸ばした際に、体が曲がらないように注意しましょう。

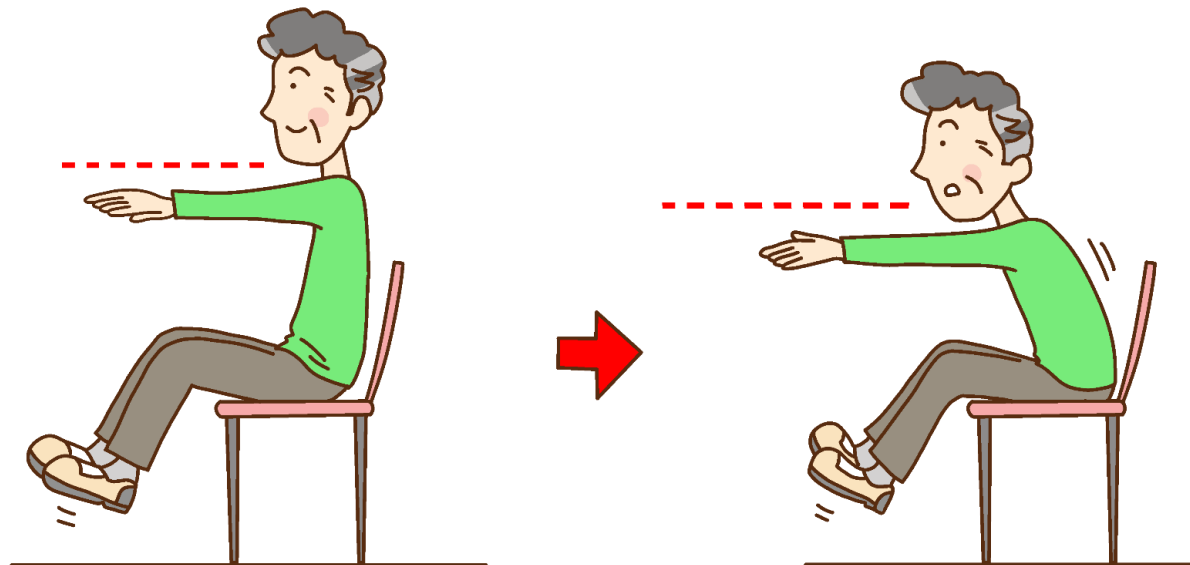
期待される効果!

腰痛軽減、姿勢改善、バランス改善

日常生活での効果!

腰痛の軽減。姿勢が改善する。

バランストレーニング①



- 足を床から少し浮かせた状態で、少し前方に体を傾ける
- この際、腕が地面と水平を保持
- 最大限伸ばした位置で5秒間静止

10回繰り返す

ポイント!

足を浮かすことが難しい場合には、軽く地面につけていてもOKです!

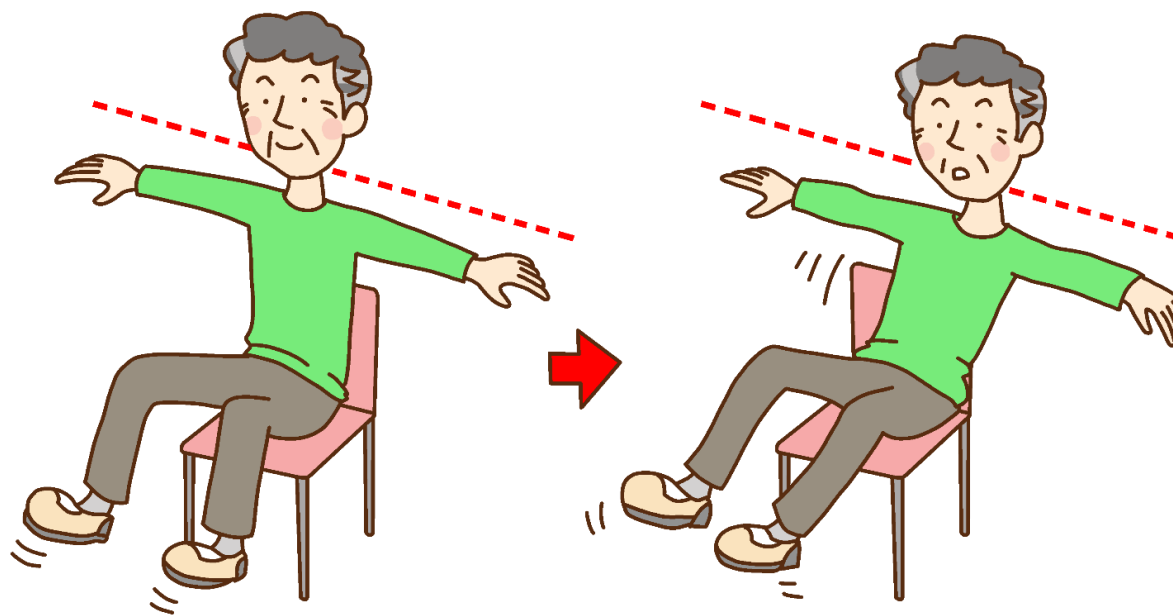
期待される効果!

バランス能力向上、転倒予防効果

日常生活での効果!

手が伸ばしやすくなる。バランス能力向上、転倒予防効果が期待できる。

バランストレーニング②



- 足を床から少し浮かせた状態で、ゆっくり左側・右側に体を傾ける
- この際、腕が地面と水平を保持
- 最大限伸ばした位置で5秒間静止

左右10回繰り返す

ポイント!

足を浮かすことが難しい場合には、軽く地面につけていてもOKです!

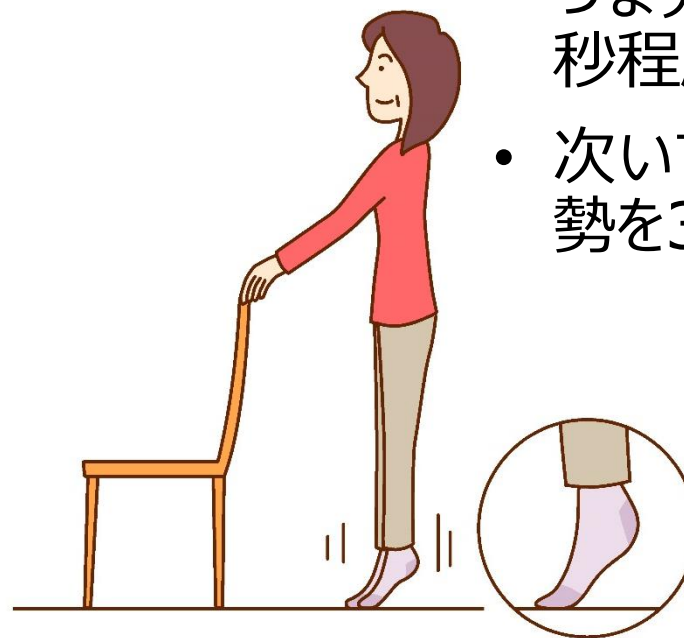
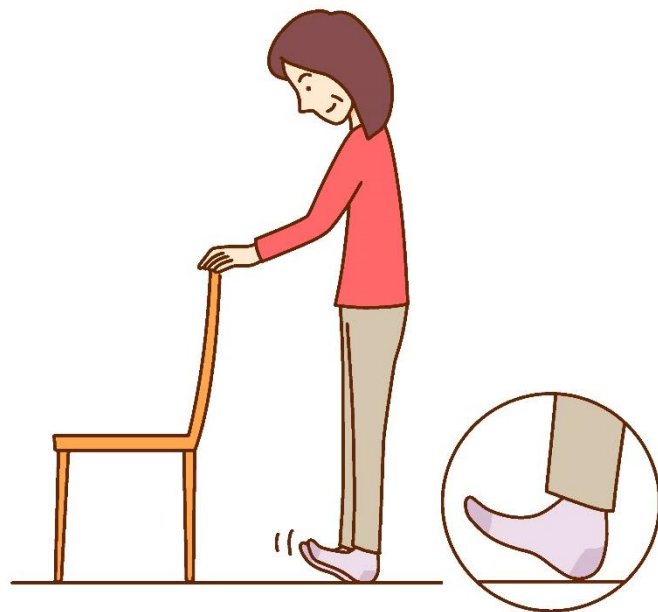
期待される効果!

バランス能力向上、転倒予防効果

日常生活での効果!

手が伸ばしやすくなる。バランス能力向上、転倒予防効果が期待できる。

バランストレーニング③



- つま先上げ姿勢を30秒程度行う
 - 次いで、つま先立ち姿勢を30秒程度行う
- それぞれ2回行う

ポイント!

余裕が出てくると、手の支えを片手にするなど、難易度を高めていきましょう。

期待される効果!

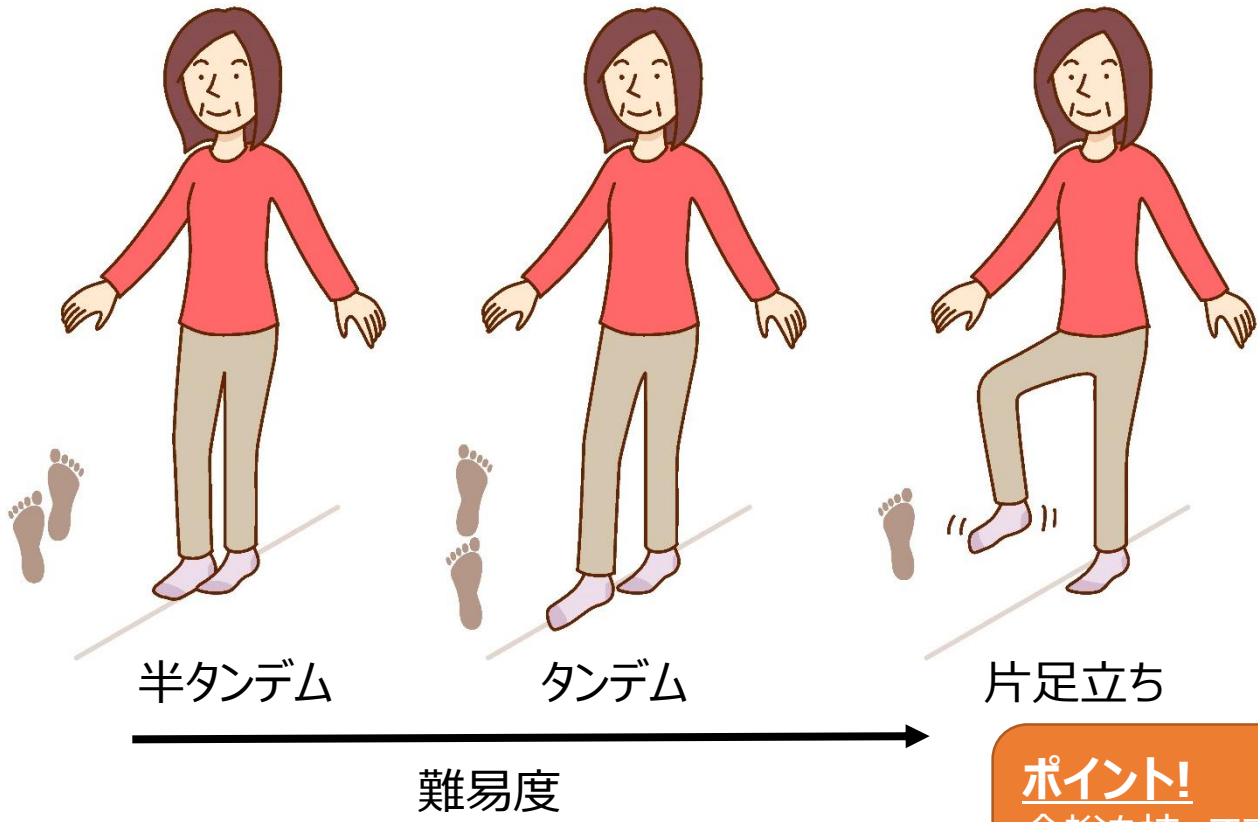
バランス能力向上、転倒予防効果

日常生活での効果!

バランス能力向上、転倒予防効果が期待できる。



バランストレーニング④



- それぞれの姿勢を10秒程度行う
- 自身の能力に応じて難易度を調整する
- まずは半タンデム（左）から始めて、余裕をもってできるようになると、段階的に難易度を上げる

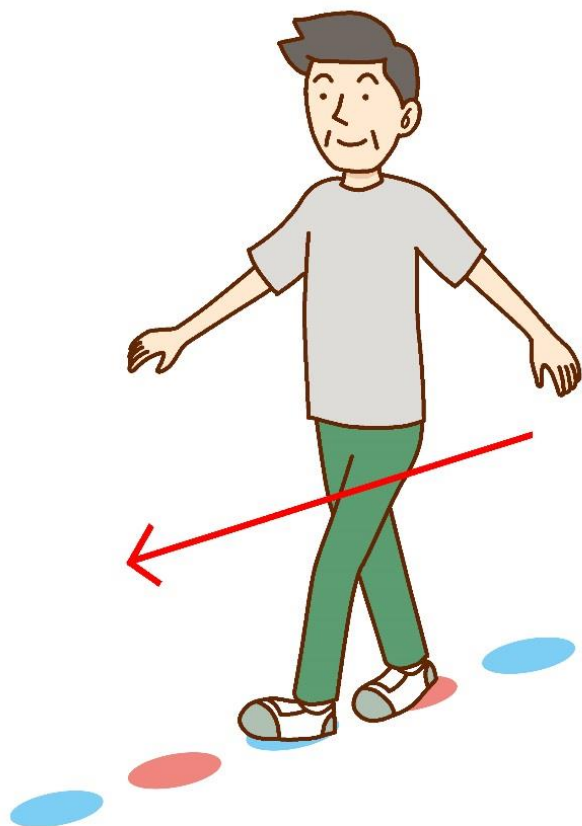
2~3回行う

ポイント!
 余裕を持ってできるようになると、段階的に難易度を上げていきましょう。

期待される効果!
 バランス能力向上、転倒予防効果

日常生活での効果!
 バランス能力向上、転倒予防効果が期待できる。

バランストレーニング⑤



- 左右どちらかの足を出して、出した足の踵と、後ろ足の親指を付ける
- これを繰り返して、5m程度直線に歩く
2往復程度実施する

ポイント!

最初、難しい場合には、少し左右の足の間隔をあけると行いやすくなります。

期待される効果!

バランス能力向上、転倒予防効果

日常生活での効果!

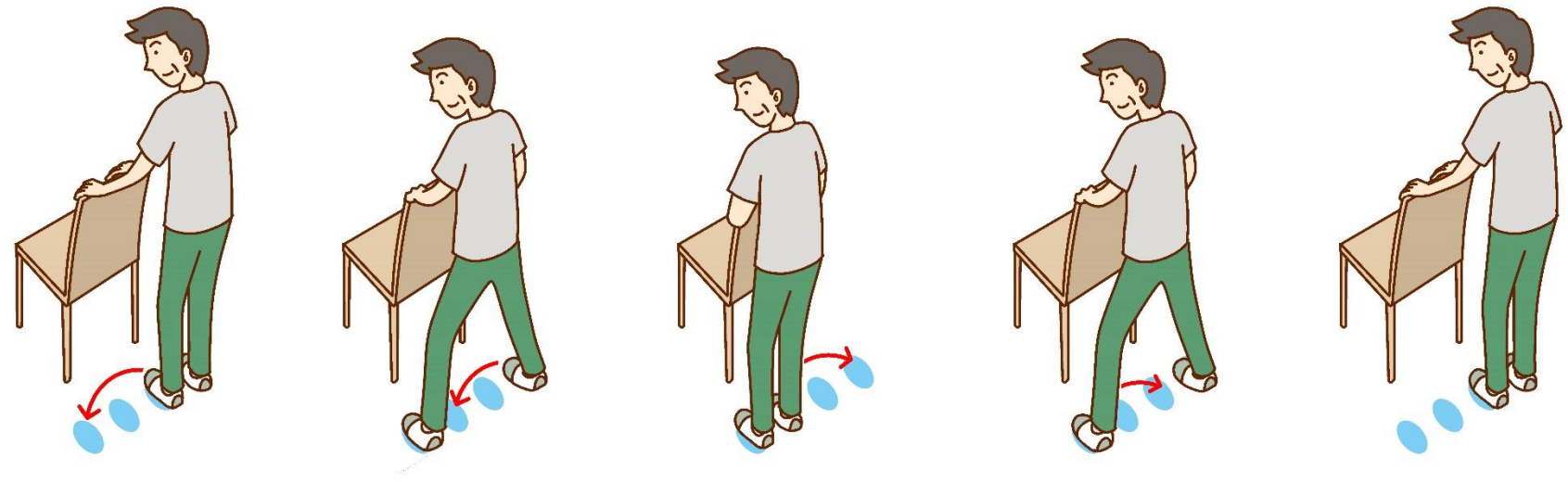
バランス能力向上、転倒予防効果が期待できる。



バランストレーニング⑥

- 椅子の背を支えにしながら、サイドステップを繰り返す

10往復程度行う



ポイント!

片手支えや両手支えなどで難易度を調整しましょう。

期待される効果!

バランス能力向上、転倒予防効果

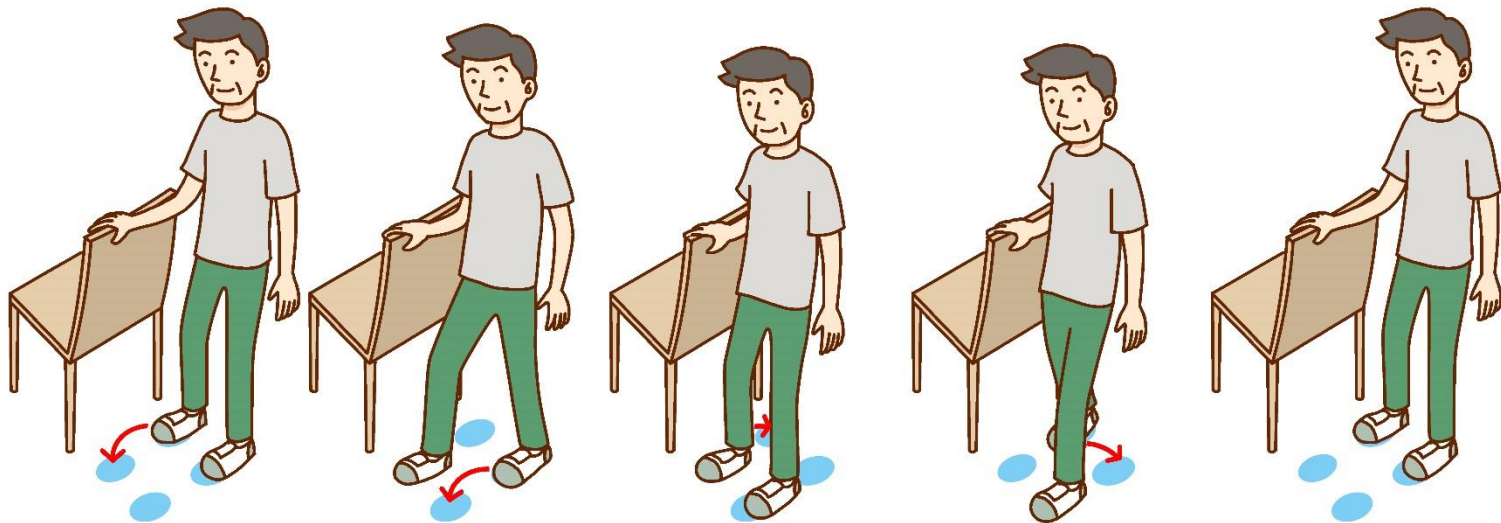
日常生活での効果!

バランス能力向上、転倒予防効果が期待できる。

バランストレーニング⑦

- 椅子の背を支えにしながら、前後ステップを繰り返す

10往復程度行う



ポイント!

支える指の本数で難易度を調整しましょう。
(難しい場合は5本、簡単な場合は1本)

期待される効果!

バランス能力向上、転倒予防効果

日常生活での効果!

バランス能力向上、転倒予防効果が期待できる。

バランストレーニング⑧

- 椅子の背を支えにしながら、片脚立位を行う
- 30~60秒間程度行う

左右2~3回行う



ポイント!

支える指の本数で難易度を調整しましょう。
(難しい場合は指5本、簡単な場合は指1本)

期待される効果!

バランス能力向上、転倒予防効果

日常生活での効果!

バランス能力向上、転倒予防効果が期待できる。

バランストレーニング⑨



- 椅子の背を支えにしながら、片脚立位を行う
- この状態で浮いている足を大きく円形にスイングする
- 30~60秒間程度行う

左右2~3回行う

ポイント!

支えている足の指で地面をつかむような感覚や、お尻周りの疲労感を感じるように実施しましょう。

期待される効果!

バランス能力向上、転倒予防効果

日常生活での効果!

バランス能力向上、転倒予防効果が期待できる。

敏捷性トレーニング①



- イスに座った状態で、できるだけ速く足踏みを行う
- 10~30秒間実施する

2~3回行う

ポイント!

小刻みにできるだけ速く、バタバタと足を動かしましょう。

期待される効果!

バランス改善。脚の機能改善。

日常生活での効果!

とっさの一步が出やすくなる。歩行能力が改善する。

敏捷性トレーニング②

- イスに座った状態で、できるだけ速く脚の開閉を行う
- 10~30秒間実施する

2~3回行う



ポイント!

小刻みにできるだけ速く、開閉を繰り返しましょう。
開閉の脚幅は個々の状態に合わせて行いましょう。

期待される効果!

バランス改善。脚の機能改善。

日常生活での効果!

とっさの一步が出やすくなる。歩行能力が改善する。

敏捷性トレーニング③



- 立った状態で、できるだけ速く足踏みを行う
- 10~30秒間実施する

2~3回行う

ポイント!

転倒の不安がある場合には、無理せず座って行いましょう。

期待される効果!

バランス改善。脚の機能改善。

日常生活での効果!

とっさの一步が出やすくなる。歩行能力が改善する。

有酸素トレーニング①



- 浅めに座った椅子座位
※難しい場合は背もたれ寄りかかって実施
- 左右交互にもも上げを行う
- もも上げのリズムに合わせて大きく腕を振る
3~5分を目標に実施

ポイント!

自身の状態に応じて時間は短くしたり、長くしたりして調整しましょう。

期待される効果!

持久力の改善。

日常生活での効果!

持久力が向上することで活動的になる。認知機能や精神機能にも効果がある。

有酸素トレーニング②



- ウォーキングを行う
- 歩数計などを用いて日々のウォーキングを記録する
- 少しずつ歩数を増やすようにする

ポイント!

無理のない範囲で、ご自身の状態に合わせて実施しましょう。

期待される効果!

脚の筋力改善

日常生活での効果!

歩行能力が向上し、移動しやすくなる。

有酸素トレーニング③

特殊ウォーキングの例



歩幅を広げて歩く



脚を広げて歩く



早歩き

- 通常のウォーキングと特殊なウォーキングを繰り返す
- 通常ウォーキングを2分、特殊ウォーキングを30秒のように繰り返す

ポイント!

まずは5分くらいから開始して、ご自身の状態に合わせて時間を長くしていきましょう。

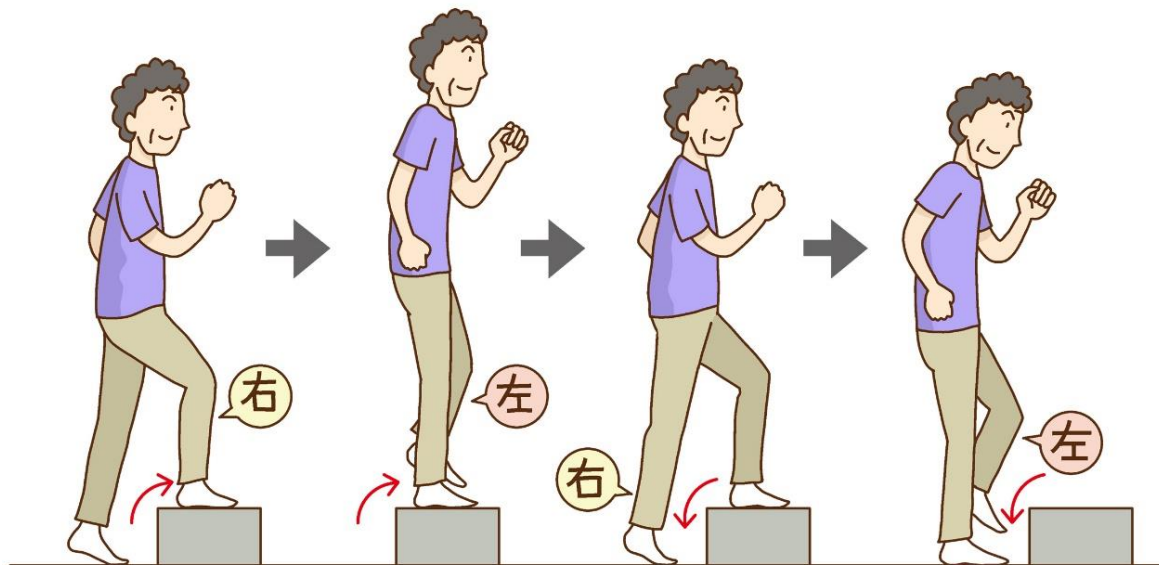
期待される効果!

脚の筋力改善

日常生活での効果!

歩行能力が向上し、移動しやすくなる。

有酸素トレーニング④



- 階段や踏み台などの前に立つ
- 右足から段差に登り、右足から段差を降りる
- 一定のリズムで繰り返す
- 右足からの運動5分、左足からの運動5分の計10分実施する

ポイント!

自身の状態に応じて時間は短くしたり、長くしたりして調整しましょう。

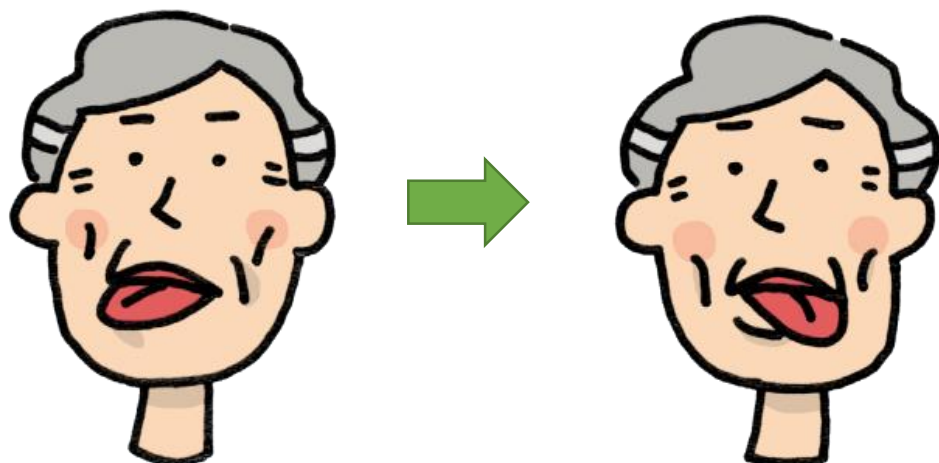
期待される効果!

持久力の改善。

日常生活での効果!

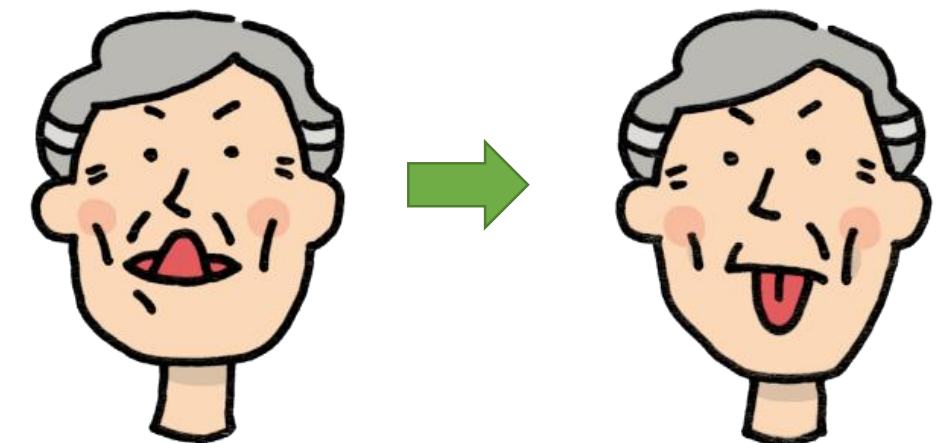
持久力が向上することで活動的になる。認知機能や精神機能にも効果がある。

口腔トレーニング①



- 舌を斜め下にグイッと動かす
(左右とも)
- 舌を上下にグイッと動かす

いずれも10回繰り返す



ポイント!

加齢による衰えは、手足だけでなく“口”にも起こります。大きくはっきりと動かしましょう！

期待される効果!

口腔機能の向上

日常生活での効果!

飲み込む力の改善することで、「むせ」の軽減につながる。

口腔トレーニング②



- ストローを口唇で挟みます
- ストローを手で引っ張り、口唇から抜けないように挟み続ける

10秒を5回行う

ポイント!

ストローの他、アイスの木べら、定規などでも行うことができます。

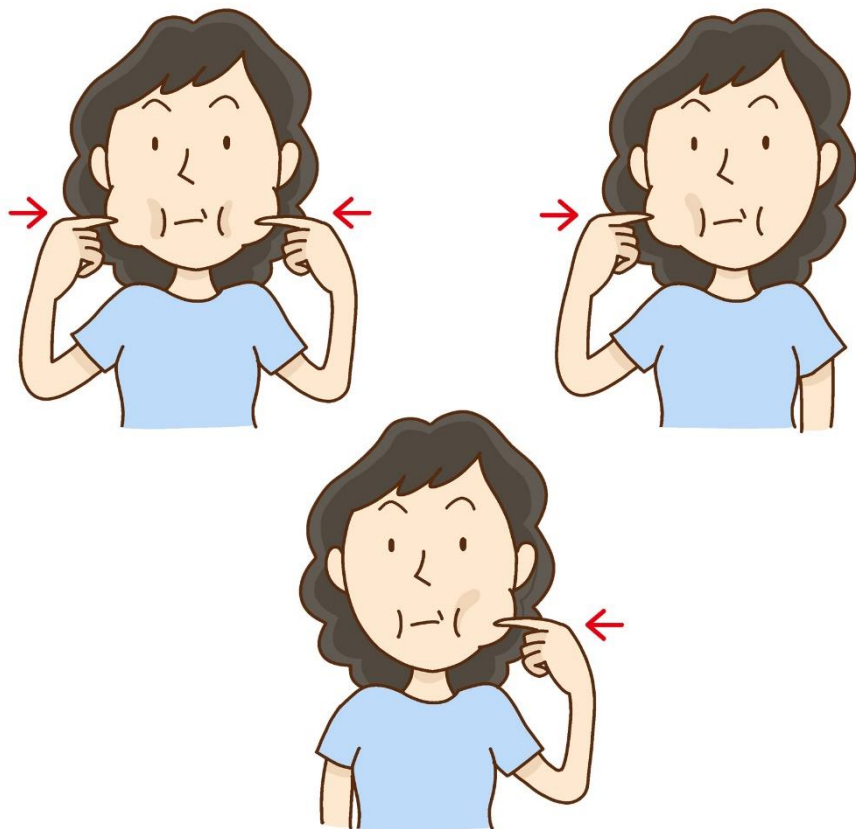
期待される効果!

口腔機能の向上

日常生活での効果!

飲み込む力の改善することで、「むせ」の軽減につながる。

口腔トレーニング③



- 頬を膨らませ、指で軽く抵抗を加える運動を行う
- これを両側同時、右側のみ押す、左側のみ押す、という3通りで実施
各5秒を5回行う

ポイント!

しっかりと膨らませて、指に負けないようにしましょう

期待される効果!

口腔機能の向上

日常生活での効果!

飲み込む力の改善することで、「むせ」の軽減につながる。

口腔トレーニング④



- 舌を前方にまっすぐ出す
- スプーンなどで抵抗を加え、舌で押し返す

5秒を5回行う

ポイント!

舌は筋肉です。抵抗を加えた運動を行うことで、筋力の増強が期待できます。

期待される効果!

口腔機能の向上

日常生活での効果!

飲み込む力の改善することで、「むせ」の軽減につながる。

口腔トレーニング⑤



舌を口蓋（上）に押し付ける
舌で左右の頬を押す

それぞれ5秒を5回行う

ポイント!

顔や首が代償的に動いていないか確認しましょう。
舌に力が入っていることを感じながら行うとより良いです。

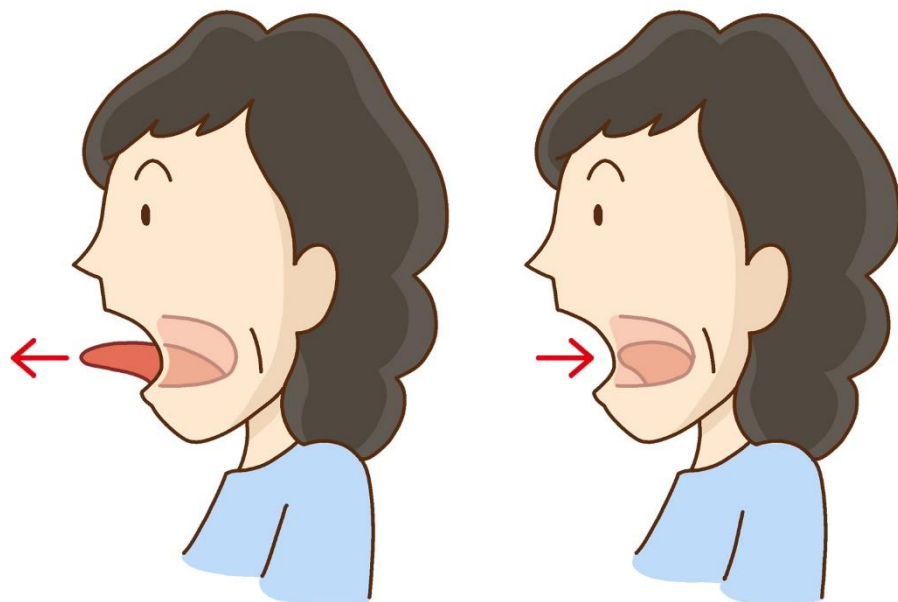
期待される効果!

口腔機能の向上

日常生活での効果!

飲み込む力の改善することで、「むせ」の軽減につながる。

口腔トレーニング⑥



- 舌をできるだけ前に出す
- 舌をできるだけ奥へ引く

交互に10回繰り返す

ポイント!

出したときに舌尖が下がらないよう、引くには舌全体を後方へ強く引くとより効果的です。

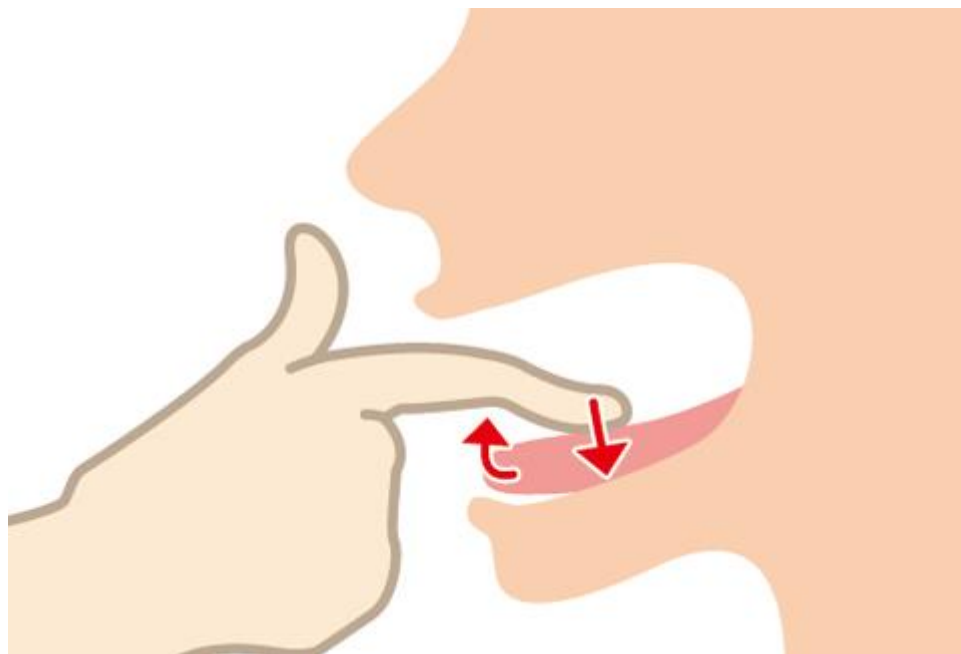
期待される効果!

口腔機能の向上

日常生活での効果!

飲み込む力の改善することで、「むせ」の軽減につながる。

口腔トレーニング⑦



- 舌の強化
- 指やスプーンを用いて、舌に抵抗を加える
- 舌はこの抵抗に負けないよう、上に持ち上げるように努力する

3秒間を10回行う

ポイント!

加齢による衰えは、手足だけでなく“口”にも起こります。

期待される効果!

口腔機能の向上。

日常生活での効果!

飲み込む力の改善することで、「むせ」の軽減につながる。

口腔トレーニング⑧



- 5秒間で出来るだけ早く、
 - 「パ」を言う
 - 「タ」を言う
 - 「カ」を言う

それぞれ3回行う

ポイント!

加齢による衰えは、手足だけでなく“口”にも起こります。歯切れよく声を出しましょう。

期待される効果!

口腔機能の向上。

日常生活での効果!

飲み込む力の改善することで、「むせ」の軽減につながる。

運動チェックカレンダー

○月分

○月分

日	実施の有無	日	実施の有無
1		17	
2		18	
3		19	
4		20	
5		21	
6		22	
7		23	
8		24	
9		25	
10		26	
11		27	
12		28	
13		29	
14		30	
15		31	
16		計	

日	実施の有無	日	実施の有無
1		17	
2		18	
3		19	
4		20	
5		21	
6		22	
7		23	
8		24	
9		25	
10		26	
11		27	
12		28	
13		29	
14		30	
15		31	
16		計	

運動チェックカレンダー

○月分

日	実施の有無	日	実施の有無
1		17	
2		18	
3		19	
4		20	
5		21	
6		22	
7		23	
8		24	
9		25	
10		26	
11		27	
12		28	
13		29	
14		30	
15		31	
16		計	

○月分

日	実施の有無	日	実施の有無
1		17	
2		18	
3		19	
4		20	
5		21	
6		22	
7		23	
8		24	
9		25	
10		26	
11		27	
12		28	
13		29	
14		30	
15		31	
16		計	

運動チェックカレンダー

○月分

○月分

日	実施の有無	日	実施の有無
1		17	
2		18	
3		19	
4		20	
5		21	
6		22	
7		23	
8		24	
9		25	
10		26	
11		27	
12		28	
13		29	
14		30	
15		31	
16		計	

日	実施の有無	日	実施の有無
1		17	
2		18	
3		19	
4		20	
5		21	
6		22	
7		23	
8		24	
9		25	
10		26	
11		27	
12		28	
13		29	
14		30	
15		31	
16		計	