

ご近所体操教室テキスト

(簡易版)



【全員が主役の体操の会】

「先生」と「生徒」の関係ではなく、参加者全員が「仲間」となっていく、新しい介護予防体操です。

教室の目的 いつまでも自分らしく、いきいきと暮らすための「体づくり」と「仲間づくり」を目指します。

体操の特徴

地域によっては「坂道が多い」「バス停が遠い」「エレベーターのない団地が多い」などの北区の特性や、「転倒・ふらつき」「猫背」などの高齢者の特性を踏まえ、それらに必要な運動器機能の維持向上をめざす内容で構成されています。

参加時の注意点

血圧や体調に合わせて無理のない範囲での参加を心がけ、「痛めたばかり」や「痛みが普段よりも強い」などの部位がある場合には、その部位の体操は実施せずお休みしましょう。



参加の心構え

教室終了後に皆さんだけで体操を継続できるように、体操の流れ、ポイントを覚えるための教室です。自主活動日を含め、皆さんでどのように実施していくか、お互いに考えながら参加しましょう。

体操のポイント

順番 ①準備体操→②筋力トレーニング→③整理体操

動作・呼吸

- ・ ゆったりとした動作（スロートレーニング）
- ・ 大きくなめらかな動作
- ・ 声を出してカウントを数える（1カウント＝1秒）

運動量（筋力トレーニング）

- ・ まずは10回を1セットからスタート
- ・ 実施頻度は最低週1回が目標

その他

- ・ 水分補給を適宜おこなう。
- ・ 皆さんでおこなう時は円になっておこなうのがオススメ

①準備体操ストレッチ (動かすストレッチ)

★これから使う筋肉をほぐし、温めることが目的。

★ゆっくり数えながら、10回程度繰り返す。

①首



頭を横に倒す
(左右で10回)

あごを軽く引き
頭で半円を描く
(左右で10回)



②肩



肩を上下に
動かす
(往復で10回)

肘で大きな
円を描く
(前後で10回)



③体側



手を組んで
背伸びをし
左右に倒す
(左右で10回)



④股関節

膝で大きな
円を描く
(内外で10回)



⑤膝

膝の曲げ
伸ばしをする
(往復で10回)



⑥足首

つま先で大きな
円を描く
(内外で10回)



②筋力トレーニング ~基礎編~

★鍛える部位をしっかりと意識しながらおこなう。

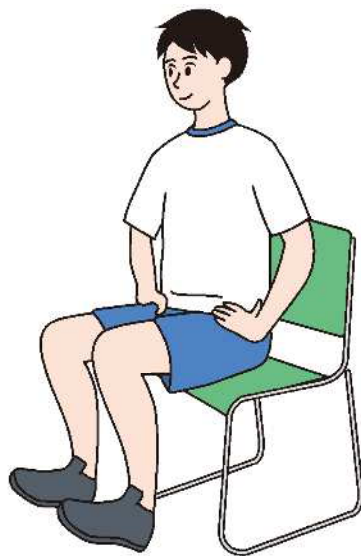
★行き 4、帰り 4、計 8 カウントかけてゆっくりおこなう。

★基本姿勢

- 背もたれに頼らずに座る
(痛みのある方は除く)
- 足を肩幅に開く
- 骨盤を立て、軽く背筋を伸ばす

①すね

まっすぐ
つま先を上げる(10回)



②太もも

※同じ側を連続10回

つま先を上に向け
膝を伸ばす(10回)



③ふくらはぎ

足指で床を押し
かかとを上げる
(10回)



④おしり

※同じ側を連続10回

かかと側から
足を上げる(10回)



⑤足腰全体

椅子に座るように
腰を落とす
(10回)



③ 整理体操ストレッチ (止めるストレッチ)

★使った筋肉や呼吸を整えることが目的。

★ゆっくり数えながら、20～30 秒間保持する。

① おしり

太ももを抱えて
引き寄せる



② 太もも

片足を前に伸ばし
上体を前に倒す



③ 股関節・腰

手で膝を外に押し
上体を左右にひねる



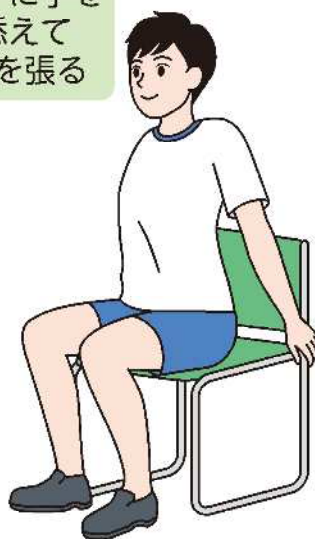
④ 背中



腕で輪を作り
背中を丸めて
後ろへ引く

⑤ 胸

椅子に手を
添えて
胸を張る



⑥ 深呼吸

※止めずに数回繰り返す

背伸びから
ゆっくりと
腕をおろす



東京都北区 福祉部 長寿支援課

〒114-8508 北区王子本町 1-15-22 ☎ 03-3908-9017 FAX 03-3908-9257

発行日：令和 6 年 7 月
刊行物登録番号 6-2-049

監修 / 北区リハビリネットワーク・北区長寿支援課・北区健康政策課