

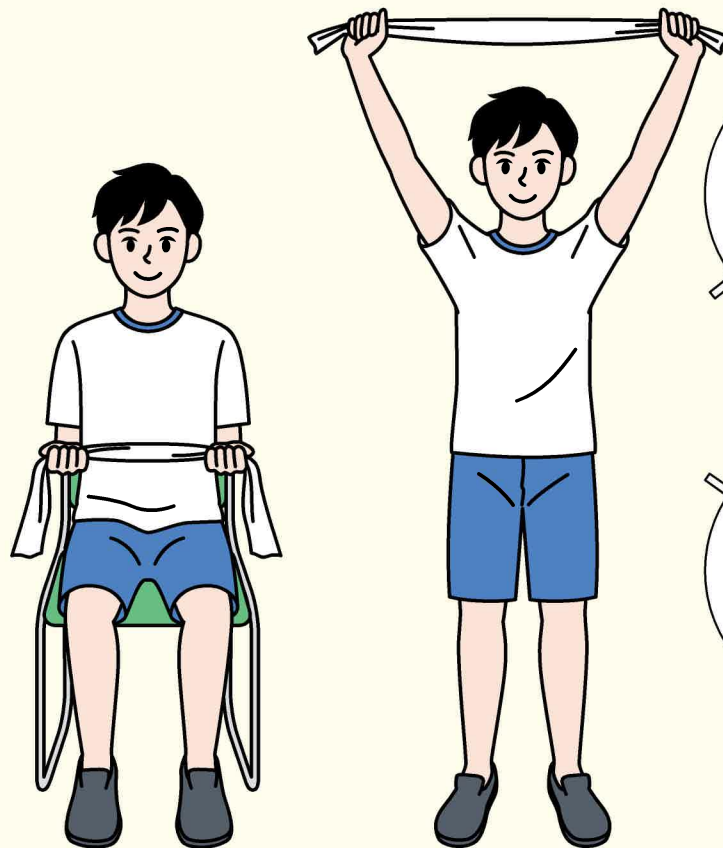
北区

ご近所体操 テキスト

手 め ぐ い 体操

荷物を持つ
重い物を
持ち上げる

尿漏れ予防
○脚予防



猫背予防
立ち上がり
肩の動きを
スムーズに

高い所に
手を伸ばす
姿勢を良くする



北区 福祉部 長寿支援課

★北区ご近所体操とは

いつまでも自分らしく、健康でいきいきとした生活が送れるように開発された介護予防・フレイル予防を目的とした体操です。地域の通いの場を集って行うことで仲間づくりのきっかけになります。

本テキストはご近所体操教室テキスト(※1)の“副読本”となっています。本テキストとは別にご近所体操教室テキストもあわせて活用することでより高い効果が期待できます。

※1 ご近所体操テキストは、通いの場立上げ教室、ご近所体操教室で配布しています。



★体操の特徴

地域によっては「坂道が多い」「高低差がある」「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。

→ただ内容を一通りこなすだけにならないように、呼吸や姿勢にも気をつけながら、正しくおこなうことを目指しましょう！



準備体操ストレッチ
(6種類)



筋力トレーニング
(5種類)



手ぬぐい体操
(5種類)



整理体操ストレッチ
(6種類)

★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。また、体力に合わせて実施回数を調節しましょう。

★手ぬぐい体操のポイント

手ぬぐいを用いて体操をおこないます。

この体操は、姿勢や握力、手の力を維持向上させることを目的とし、主に、体幹、腕や手を動かす体操で構成されています。

誤ったやり方では効果がないばかりかケガをする可能性もあります。

ポイントを押さえて、安全で効果的に体操をおこないきましょう！

順 番

1. 準備体操ストレッチ → 2. 筋力トレーニング → **3. 手ぬぐい体操**
→ 4. 整理体操ストレッチ

※ 準備体操ストレッチと整理体操ストレッチの間におこないきましょう

動作・呼吸

- ・ ゆったりとした動作（スロートレーニング）
→ 関節への負担を減らし、筋肉には適度な負荷をかけます
- ・ 大きくなめらかな動作
→ 関節を大きく動かし、普段使っていない筋肉も刺激します
- ・ 声を出して回数やカウントを数える（1 カウント＝1 秒）
→ 息をこらえると体に負担がかかります

運動量

- ・ まずは 10 回を 1 セットからスタート
→ 余裕が出てきたら少しずつ段階的に増やします
- ・ 実施頻度は最低週 1 回が目標
→ 週 1 回で筋力体力の維持、週 2 回で増強が期待できます

その他

- ・ 水分補給を適宜おこなう
→ 休憩時以外でも各自のタイミングで
- ・ 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
→ お互いの顔色、姿勢、動きを確認し合って楽しく！

手ぬぐい体操

★鍛える部位をしっかりと意識しながらおこなう。

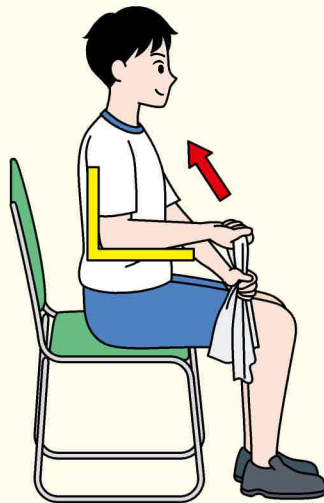
★行き 4、帰り 4、計 8 カウントかけてゆっくりおこなう。

★基本姿勢

- ・手ぬぐいをしっかりとつかむ
- ・背もたれに頼らずに座る
(痛みのある方は除く)
- ・足を肩幅程度に開く
- ・骨盤を立て、
軽く背筋を伸ばす

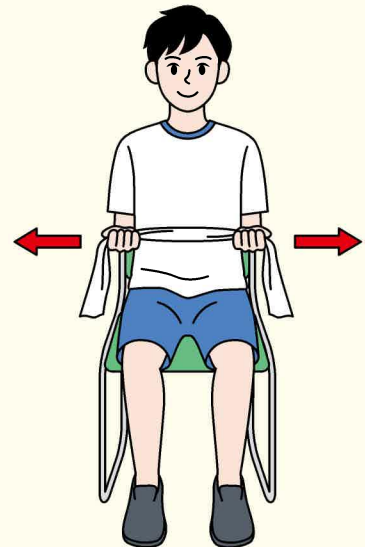
①腕(力こぶ)

肘を曲げる(10回)



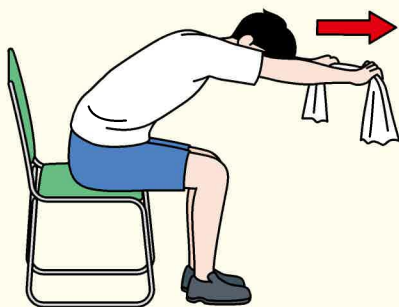
②肩甲骨まわり

左右に引っ張る
(10回)



③背中と腰

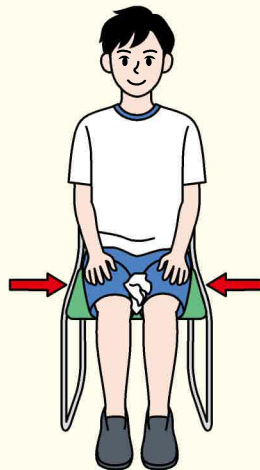
身体を前に倒す
(10回)



④骨盤底筋

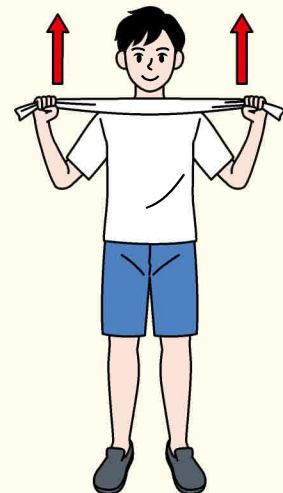
・内もも

膝で手ぬぐいをつぶす
(10回)



⑤体幹、 腕肩全体

手の上げ下ろし(10回)
※肘伸ばし曲げ

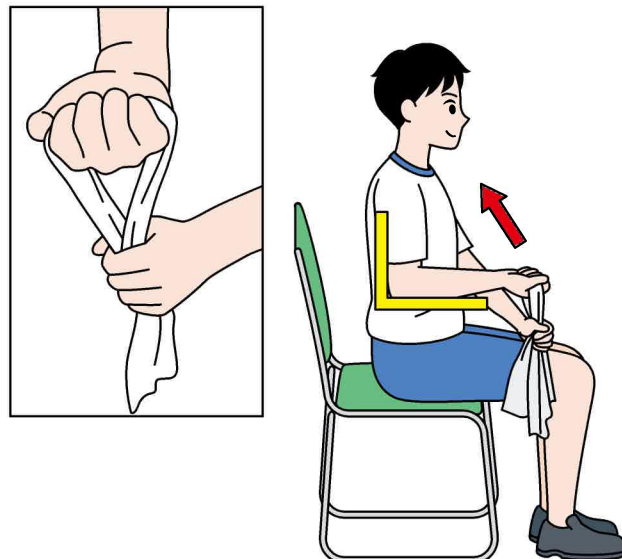


①肘曲げ（鍛える部位：腕（力こぶ））

＜荷物を持つ、重い物を持ち上げるための体操＞

開始姿勢

- ① 手ぬぐいの真ん中を逆手で持ち、もう一方の手で、すぐ下方をつかむ
- ② 脇を閉め、肘を直角に曲げる



開始姿勢

動作

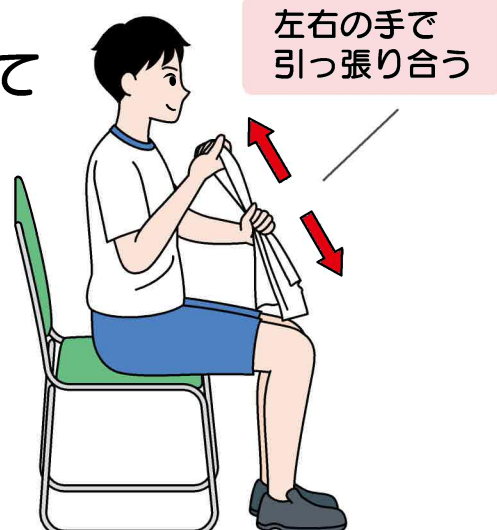
- ① 手を肩に近づけるように**肘を曲げる**
※反対の手は下に引っ張り負荷をかける
- ② 力こぶを意識しながら、開始姿勢に戻す

左右 10 回ずつおこなう

1・2・3・4 カウントで肘を曲げて
5・6・7・8 カウントで
ゆっくり元に戻る

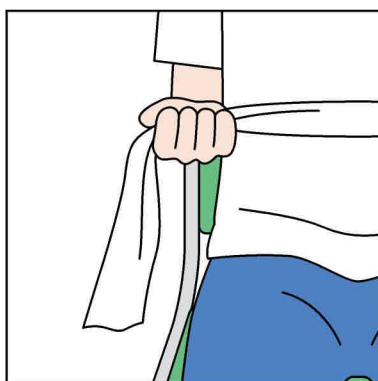
ポイント

- ★ 肘は体の横につけたままおこなう
- ★ 力こぶを出すように意識する
- ★ 手首はまっすぐにしておく
 - ・ 余裕があれば最後に 10 秒キープ！

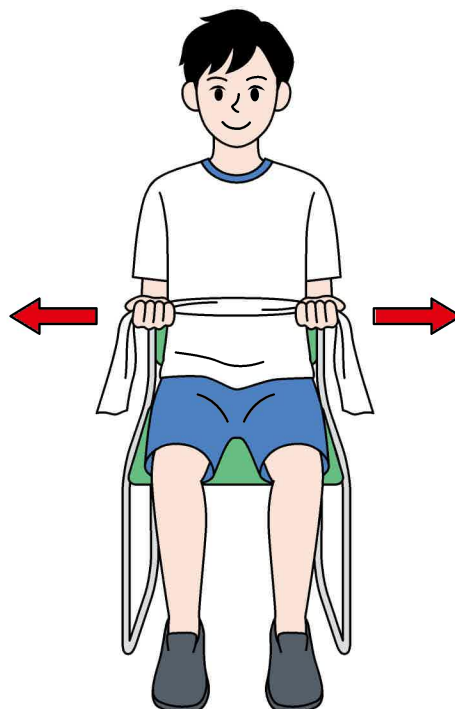


②左右引っ張り（鍛える部位：肩甲骨まわり）

＜猫背予防、肩の動きをスムーズにする＞



逆手でつかむ



開始姿勢

動作

- ① 肩幅より少し広めの位置で、逆手で手ぬぐいをつかむ
- ② 肘を直角に曲げた状態で、両手で左右同時に**外側に引っ張る**

左右同時に 10 回おこなう

1・2・3・4 カウントで外側に引っ張り

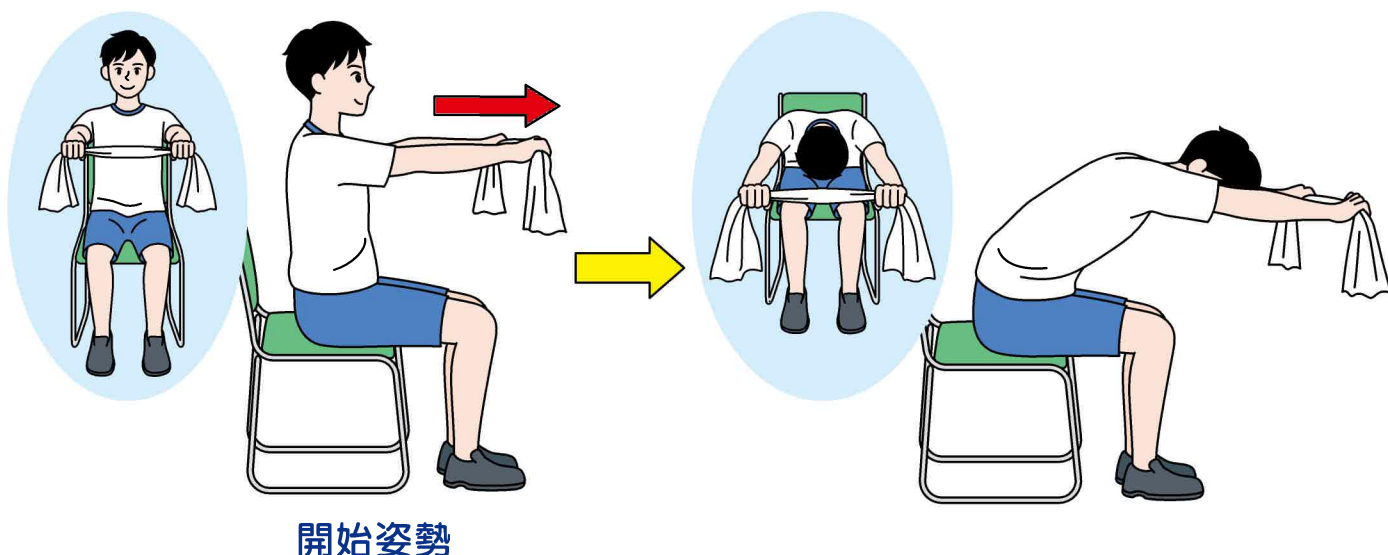
5・6・7・8 カウントで少しずつ力を抜く

ポイント

- ★ 肩が上がらないように
- ★ 肘を体の横につけたまま行う
 - ・ 余裕があれば最後に 10 秒キープ！

③身体を前に倒す（鍛える部位：背中と腰）

＜猫背予防、立ち上がりをスムーズにする＞



動作

- ① 肩幅程度で手ぬぐいをつかみ、肘を伸ばしたまま体を**前に倒す**
- ② 肘を伸ばしたまま、ゆっくり開始姿勢に戻る

身体を前に 10 回倒す

1・2・3・4 カウントで体を前に倒し

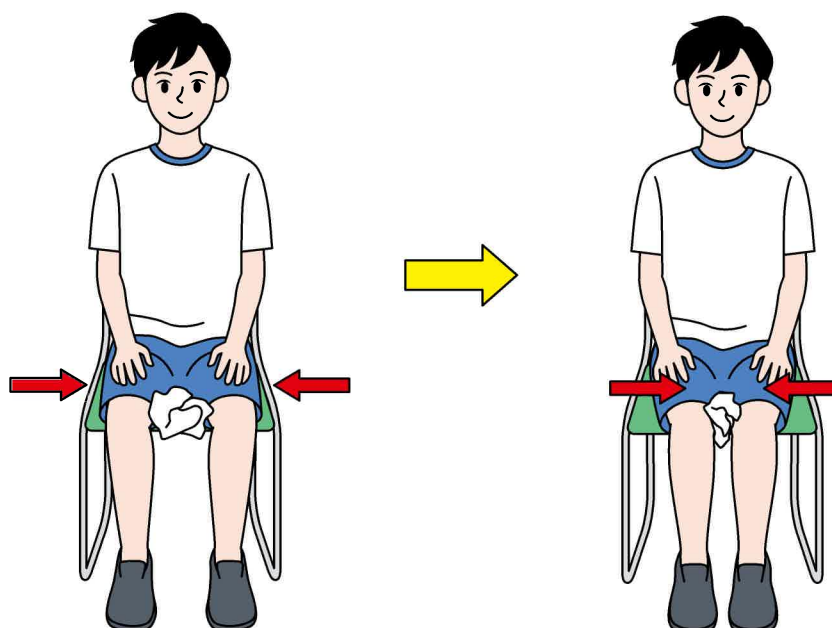
5・6・7・8 カウントで少しずつ開始姿勢に戻る

ポイント

- ★ 手を前方遠くに伸ばし、重心を前に移動する
（お尻が上がりそうになるまで）
- ★ 背中を丸めない
- ★ 腕を床と水平に保つ
 - ・ 余裕があれば最後に 10 秒キープ！

④両膝はさみ（鍛える部位：骨盤底筋・内もも）

＜尿漏れ予防、○脚予防＞



開始姿勢

動作

- ① 手ぬぐいを丸めて両膝ではさみ、ゆっくりつぶしていく
- ② ゆっくり、力を抜く

両膝に挟んだ手ぬぐいをゆっくりつぶす 10 回

1・2・3・4 カウントで手ぬぐいをつぶし

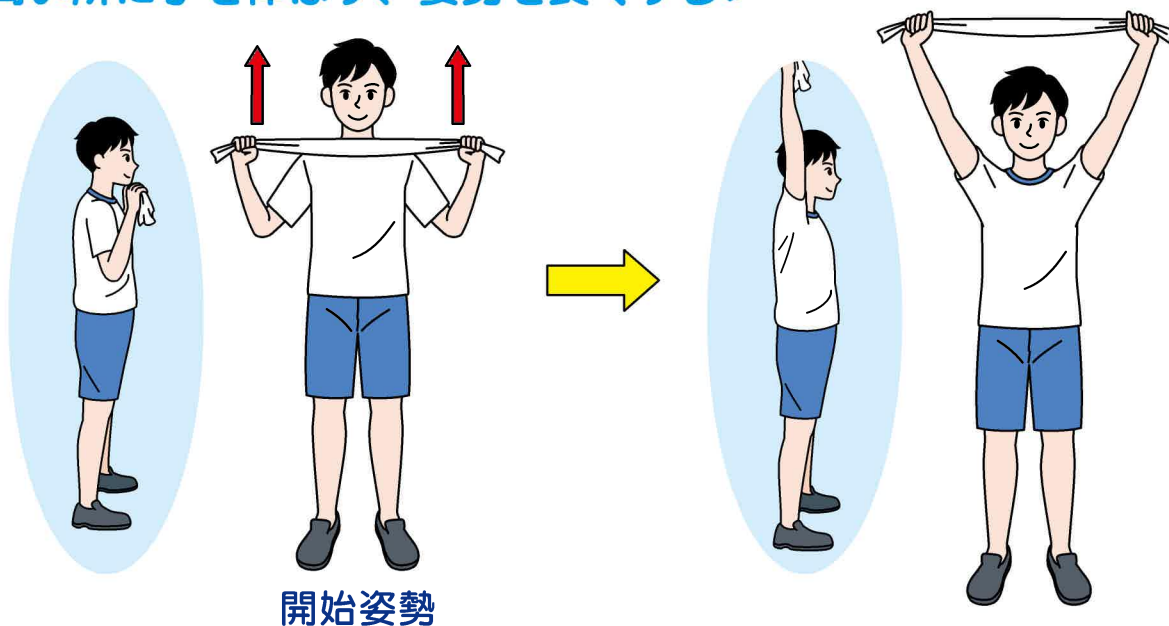
5・6・7・8 カウントで少しずつ力を抜く

ポイント

- ★ 太ももでなく、両膝で手ぬぐいをはさむ
- ★ 力を抜く際には、手ぬぐいが落ちない程度に
- ★ 尿を我慢するように、おしりに力を入れる
 - ・ 余裕があれば最後に 10 秒キープ！

⑤手の上げ下ろし(鍛える部位:体幹、腕肩全体)

<高い所に手を伸ばす、姿勢を良くする>



動作

立って行う体操です

手ぬぐいを肩幅より少し広めに持ち、肘を曲げる。

①肩の高さから肘を伸ばしながら、**手ぬぐいを上へあげる。**

②ゆっくり肘を曲げながら、手ぬぐいを下へさげる。

※できる方は、手ぬぐいを頭の下ろしてみましよう

手ぬぐいの上げ下ろしを 10 回おこなう

1・2・3・4 カウントで肘を伸ばしながら上げ

5・6・7・8 カウントで肘を曲げながら下ろす

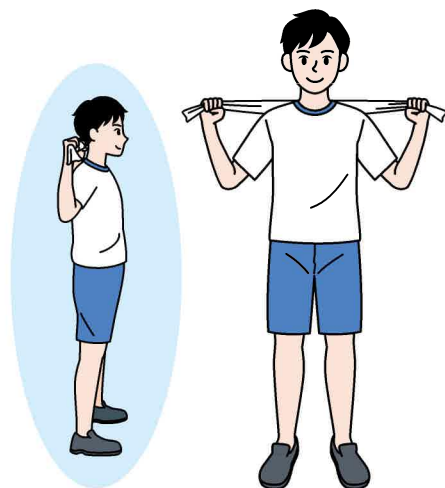
ポイント

★ 背中を伸ばし胸を張って行う

★ 手ぬぐいはピンと張ったまま行う

★ 手首は曲げない

・ 余裕があれば最後に 10 秒キープ!



東京都北区 福祉部 長寿支援課 北区役所第 1 庁舎 1 階
〒114-8508 北区王子本町 1-15-22
☎ 03-3908-9017 FAX 03-3908-9257

刊行物登録番号：7-2-033 令和 7 年 7 月発行