



厚生労働省/スマート・ライフ・プロジェクト  
第5回健康寿命をのばそう! アワード

生活習慣病予防分野  
介護予防・高齢者生活支援分野

2部門  
優良賞  
受賞

ロコモ予防・認知症予防で健康寿命を延ばしましょう

# ふくろい DVD付き 元気アップ運動プログラム 手引き書



監修/長野茂  
(ふくろい未来大使)

袋井市



## なぜ介護予防体操が必要なの？

日本人の寿命は延びましたが、健康寿命との差は10年近くあります。その時期は、誰かに介護してもらわなければなりません。介護の期間を少しでも短くし、自立していきいきと生活するためには、「立つ」「座る」「歩く」動作などがスムーズにできなければなりません。

また、噛んだり、飲み込んだりする力を鍛える必要もあります。このように、筋力の維持・向上（運動機能向上）を図ることや、栄養改善、口腔機能の向上を図ることなどでロコモティブシンドローム（運動器症候群）予防や認知症予防になります。

ふくろい未来大使 長野 茂

## ふくろい元気アップ運動プログラム

### ..... 目 次 .....

<b>1</b>	安全で効果的な運動のしかた	1
<b>2</b>	フッピー健康ストレッチ体操	2
	《らくらくコース／イス使用》	2
	《がんばりコース／立って行う（DVDのみ）》	2
<b>3</b>	ゆっくりのんびりロコモ予防体操	4
	《らくらくコース／イス使用》	4
	《がんばりコース／途中から立って行う》	5
<b>4</b>	よくばり介護予防体操	6
	1 お口の体操	6
	2 健脳体操	7
	3 足指体操	8
<b>5</b>	健康・健脳スローエアロビック	9
	《らくらくコース／イス使用》	9
	《がんばりコース／立って行う（DVDのみ）》	9
<b>6</b>	相談窓口案内	10

## 1 安全で効果的な運動のしかた

### ◆運動する時の注意

1. 運動中は、息こらえをせず、自然な呼吸をしながら行いましょう。声を出して数を数えると自然呼吸ができます。
2. ストレッチや筋トレは、反動をつけずに「1、2、3、4」とゆっくりとのんびり行いましょう。
3. 運動は、痛みのない範囲で行いましょう。
4. 体調や体力に応じて運動量を調節しましょう。  
〈決まった曲を使用しない場合には、1つの動きは10回、10秒を目安に行いましょう〉
5. イスを使う場合は、背もたれのある安定したイスを使用しましょう。
6. 筋力アップをしたい場合には、巻いたタオル、小さいボール、軽いダンベル、水を入れたペットボトル、お手玉などをしっかりぎゅっと握って行いましょう。
7. 運動前後は、水分補給をしましょう。
8. 痛みのある時や体調の悪い時は、運動は控えましょう。

### ◆この運動の効果の目安

- 週1回…現状維持
- 週2回…緩やかな改善
- 週3回…確実な改善





# 2 フッピー健康ストレッチ体操

《らくらくコース/イス使用》

気持ちよく体を伸ばし柔軟性を高めましょう。呼吸を止めないように行いましょう

曲：ここがふるさと [5分02秒]

1 背伸びの運動 (前奏)



2 右脇を伸ばす …16カウント  
左脇も伸ばす …16カウント  
もう一度右・左繰り返す …32カウント



9 両手を横、肩の高さに挙げ、  
交互に腕をひねる (手のひらを内転、外転させる)  
…4カウント×8回



10 背伸びの運動  
(間奏…①と同じ)



3 背中を丸め、  
両腕を伸ばす  
…16カウント



4 後ろで手を組み胸を反らす  
…16カウント



11 右脚裏側を伸ばす  
…16カウント  
反対側も伸ばす  
…16カウント

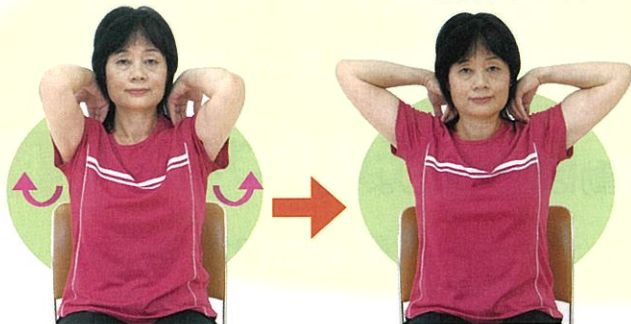


12 右膝を抱える …16カウント  
反対側も抱える  
…16カウント



※がんばりコースは  
片脚を後ろに曲げ、  
曲げた方の足先を  
持ち、ももの  
前のストレッチ

5 前後に肘回し (肩甲骨をゆっくり動かす)  
…8カウント×4回



6 両手を上に伸ばし、  
右の肘を曲げ左手で引く …16カウント  
反対側も引く …16カウント



13 イスにお尻を半分のせて、  
右ももの付け根を伸ばす  
…16カウント  
反対側も伸ばす  
…16カウント



14 開脚し右肩を入れる  
…16カウント  
反対側も入れる  
…16カウント



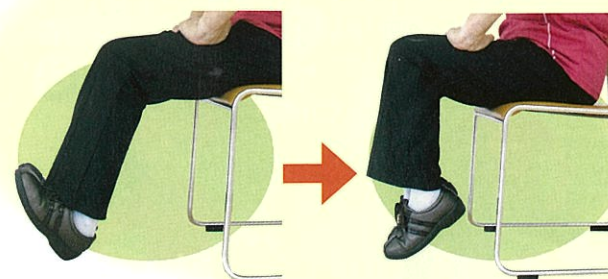
7 右肘を左手首で押さえ、  
抱え込んだ肘を手前に  
引きつける …16カウント  
反対側も引きつける  
…16カウント



8 体を右にひねり、  
背もたれをつかむ  
…16カウント  
反対側もひねる  
…16カウント



15 つま先上げ下げと、…4カウント×4回  
かかとの上げ下げ…2カウント×8回



16 深呼吸  
(鼻から息を吸いながら  
両手を大きく回す)



※がんばりコースは立って行いましょう



# 3 ゆっくりのんびりロコモ予防体操

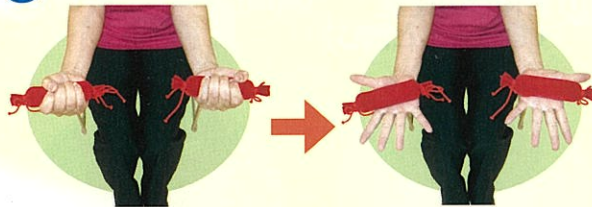
ロコモ予防に必要な筋肉を鍛えましょう

## 《らくらくコース／イス使用》

曲：オリジナルBGM (うさぎとかめ) [4分39秒]

●前奏:ウオームアップ…大きく背伸びをしましょう

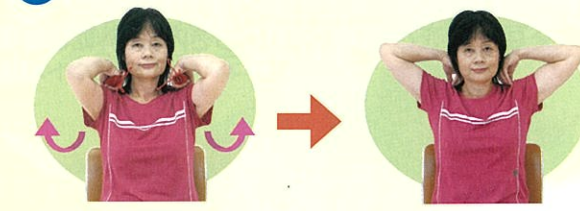
1 グーパー (血液の循環をよくする)



・上腕を脇につけたまま、手のひらを上に向け、ダンベルをぐっと握り、ぱっと大きく開く…8カウント×4回

●間奏…8カウント

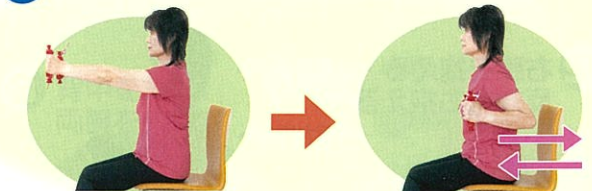
2 肘回し (肩や肩甲骨を柔軟にする)



・肘で大きく円を描くように動かす…8カウント×4回

●間奏…8カウント

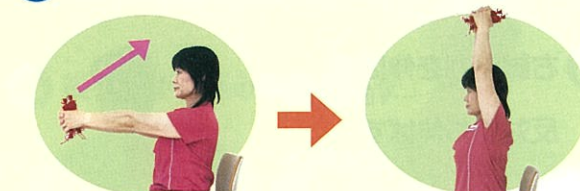
3 腕引き、腕押し (背中、胸の筋肉強化)



・手をしっかり握り、肘を伸ばす。ゆっくりと後ろに引いてゆっくりともどす…8カウント×4回。肩甲骨を意識する

●間奏…8カウント

4 腕の振り上げ (腕、肩周りの筋肉強化)



・両手の指を胸の前で組んで握り、前に伸ばすそのまま上下に動かす…8カウント×4回

●間奏…8カウント

5 つま先上げ下げ (すねの筋肉を強化)

・つま先をゆっくり上げ下げする…8カウント×4回



●間奏…8カウント

6 片膝伸ばし上げ下げ《右脚》 (太ももの前の筋肉強化)



・右膝を伸ばし、つま先を立て、上げ下げする…8カウント×4回  
脚を下ろした時、床に着けずに繰り返す

●間奏…8カウント

7 同様に左脚も行う…8カウント×4回

●間奏…8カウント

8 ももの上げ下げ《右脚》 (ももの付け根の強化)

・右のももをゆっくり上げ、下ろす脚を下ろした時、床に着けずに繰り返す…8カウント×4回



●間奏…8カウント

9 同様に左脚も行う…8カウント×4回

●間奏…8カウント

10 脚の開閉 (股関節を強化) ・右、左に脚を開いたり閉じたりする…8カウント×4回



11 深呼吸

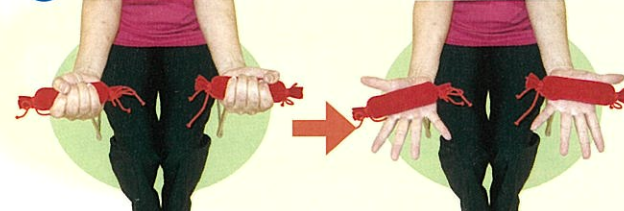


## 《がんばりコース》

曲：オリジナルBGM (うさぎとかめ) [4分39秒]

●前奏:ウオームアップ…大きく背伸びをしましょう

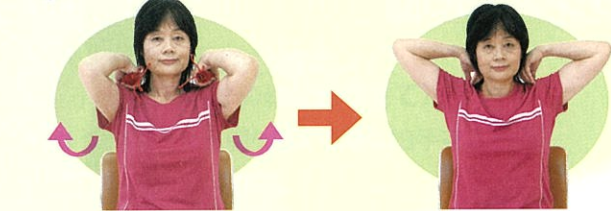
1 グーパー (血液の循環をよくする)



・上腕を脇につけたまま、手のひらを上に向け、ダンベルをぐっと握り、ぱっと大きく開く…4カウント×8回

●間奏…8カウント

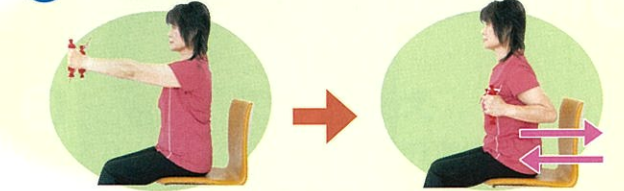
2 肘回し (肩や肩甲骨を柔軟にする)



・肘で大きく円を描くように動かす…8カウント×4回

●間奏…8カウント

3 腕引き、腕押し (背中、胸の筋肉強化)



・手をしっかり握り、肘を伸ばす。ゆっくりと後ろに引いてゆっくりともどす…8カウント×4回

●間奏…8カウント

4 つま先上げ下げ (すねの筋肉を鍛える)

・つま先をリズムよく上げ下げする…4カウント×8回



●間奏…8カウント

5 ももの上げ下げ (ももの付け根の筋力強化)

・右のももをゆっくりあげ、下ろす。次に左のももを同様に…交互に4カウント×8回



●間奏…8カウントで立ちあがる

6 その場歩きから移動



・その場で16カウント歩き 次の16カウントで右後ろに歩きながらイスの後ろに立つ

●間奏…8カウント (ダンベルを置く)

7 片脚を横に上げる (脚の横側とおしりの筋肉を強化)

・右脚を横に上げる。足首は曲げ、つま先は、できるだけ正面を向ける…4カウント×4回  
左脚を同様…4カウント×4回



●間奏…8カウント その場歩き

8 膝を後ろに曲げる (ももの裏側の筋肉の強化)

・右膝を曲げる。次に左膝を曲げる…4カウント×8回  
右、左交互に行う。膝を前に出さない。



●間奏…8カウント その場歩き

9 かかとの上げ下げ (ふくらはぎの強化)

・両脚を少し開き、かかとの上げ下げを行う…4カウント×8回



●間奏…8カウント その場歩き

10 膝の屈伸 (スクワット) (ももの前の筋肉強化)

・脚を肩幅に開き、おしりを後ろに少し引いて膝をゆっくり曲げる…8カウント×4回  
もも、おしりの筋肉強化



11 深呼吸

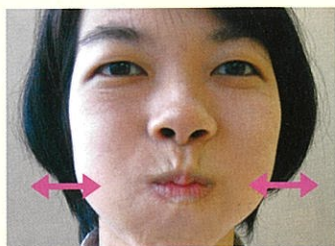




# 4 よくばり介護予防体操 1 お口の体操

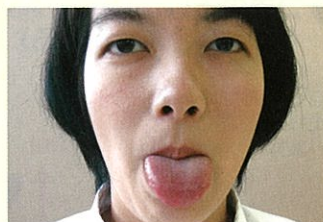
口の健康は全身の健康につながります。  
口腔内の衛生に気をつけ、口腔機能を向上させるための口腔体操をしましょう。

## ◆ブクブク30回



## ◆舌の体操

1 前に出す



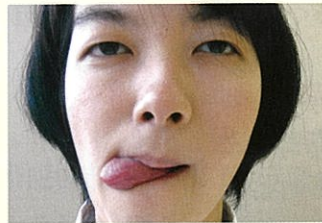
2 引っ込める



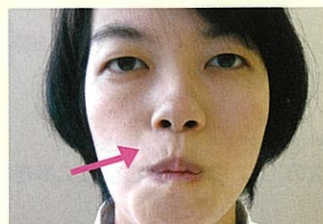
3 右に動かす



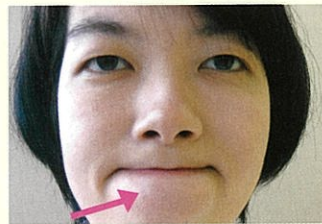
4 左に動かす



5 上唇の内側を舌で押す



6 下唇の内側を舌で押す



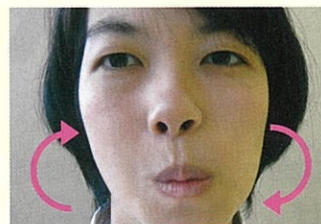
7 右の頬を舌で押す



8 左の頬を舌で押す



9 唇の内側をぐるっと舌で  
右まわりになめる  
反対まわりもなめる



## ◆発声練習「パタカラ」を発声

パパパパ タタタタ カカカカ ララララ  
パタカラ パタカラ パタカラ パタカラ

# 2 健脳体操

手指や足指、体を動かして脳を活性化しましょう

## ◆手指のやや複雑な運動

1 親指・小指切り替え  
（「うさぎとかめ」の歌に合わせて）

※慣れてきたら切り替える時に拍手を入れる



2 グー・チョキ切り替え  
（「かたつむり」の歌に合わせて）

※慣れてきたら切り替える時に拍手を入れる



3 トントン・スリスリ切り替え

片手はグーで上下にももをたたく  
片手はパーで前後にももをこする  
※慣れてきたら切り替える



4 鼻耳つまみ

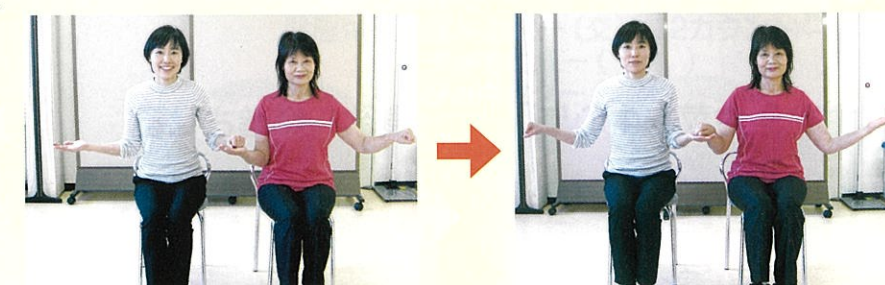
右手は鼻、左手は右耳をつまむ  
※慣れてきたら切り替える時に拍手を入れる



5 おまんじゅう（グー）とお皿（パー）切り替え

輪になってグループで行う  
右手はおまんじゅう、左手をでお皿を作り、隣の人の皿にのせませ  
右手、左手を切り替えます

※慣れてきたら切り換える  
時に拍手を入れる



## ◆「頭を使う」「体を使う」などを同時に行います（DVD参照）

輪になってグループで行う

- 1 歩きながら（椅子にすわって・立って）しりとり・言葉の思い出（動物の名前、花の名前など）
- 2 歩きながら（椅子にすわって・立って）1から数え、3の倍数の時は手をたたく（100まで）

★できるようになったら運動や頭を使う内容を工夫して応用して行います



### 3 足指体操

「足指を動かす」運動には「血行」と「代謝」を良くしたり「足の疲労」を回復させます。また、体を支える力が高まり転倒予防にもつながります。



親指と人差し指をこすりあわせる



足の指でタオルをつかみ引きよせる



グー



チョキ



パー

### 介護予防には毎日の食事や社会参加も大切です

はじめましょう！低栄養状態を防ぐための食生活改善や生きがいつくり活動・仲間づくり活動などの社会参加

#### 主食や主菜を中心に



1日3食、時間を決めて食べましょう

#### 食欲を増進させる



活動的に社会参加することは、脳の活性化や食欲増進につながります。

#### 食事を楽しむために



家族や友人と食事をしたりお茶を飲みましょう

## 5 健康・健脳スローエアロビック

有酸素運動で、血液の循環をよくしましょう

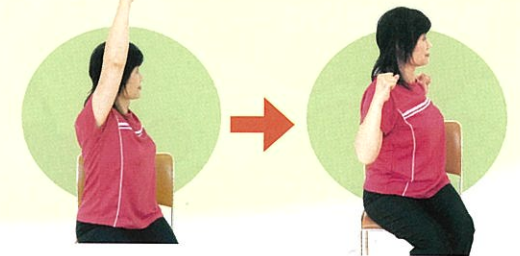
《らくらくコース／イス使用》

曲：どまんニヤか音頭 [2分58秒]

●前奏…両腕を引き(4回)引き続き足踏みしましょう

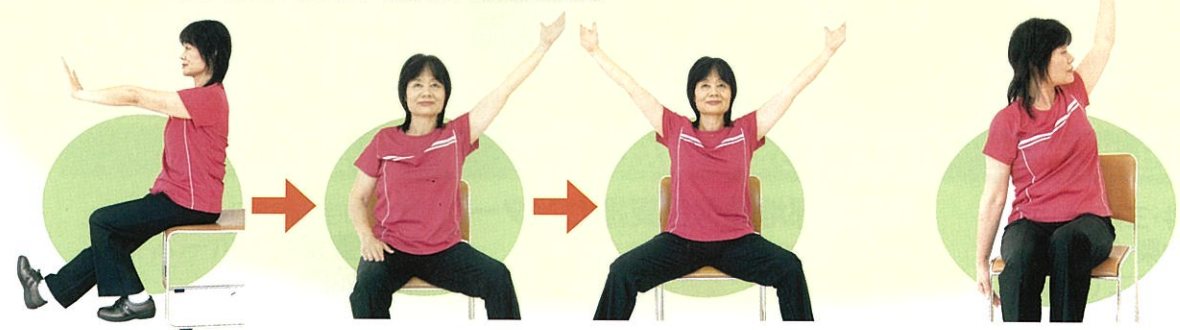


①両手を上に上げながら右側を向き、両手を下に下ろす(手はできるだけ耳の横から下ろす)…8カウント(肩甲骨を動かす)左側にも同様…8カウント 真ん中でも同様…8カウント



②※1 (両手、右脚を前に出しもどす(空気を押すように)…1~4 両手、左脚を前に出しもどす(つま先を立て足の裏側を伸ばす)…5~8 ※1くりかえし

※2 右脚を開きながら右手を上げる…1,2 左脚を開きながら左手を上げる…3,4 右脚を閉じながら右手を下げる…5,6 左脚を閉じながら左手を下げる…7,8 ※2くりかえし。8カウント(股関節の運動と健脳)



③足踏みをしながら右手を前から後ろに回す(顔も後ろへ)…1~4 左手も同様…5~8 真ん中でも両手まわし…8カウント

④にゃんこのポーズ(肩周りを柔軟に)

●間奏…歩く



⑤①~④の繰り返し

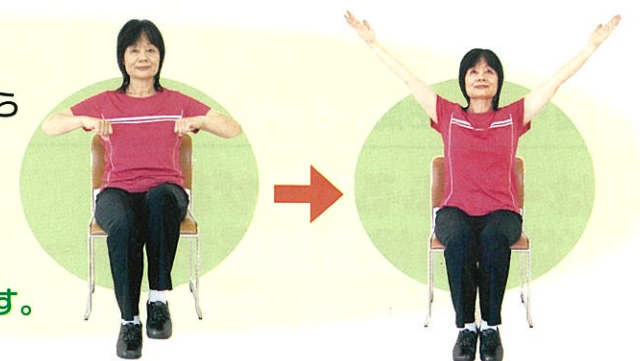
⑥8カウント足踏みした後、両手を前に出し、足踏みしながら健脳体操 グーとパー(交互に2カウント×4回) チョキとパー( // ) チョキとグー( // )



⑦①~④の繰り返し

⑧③④の繰り返し

⑨肘を上下に振りながら脇につけ、歩いてポーズ

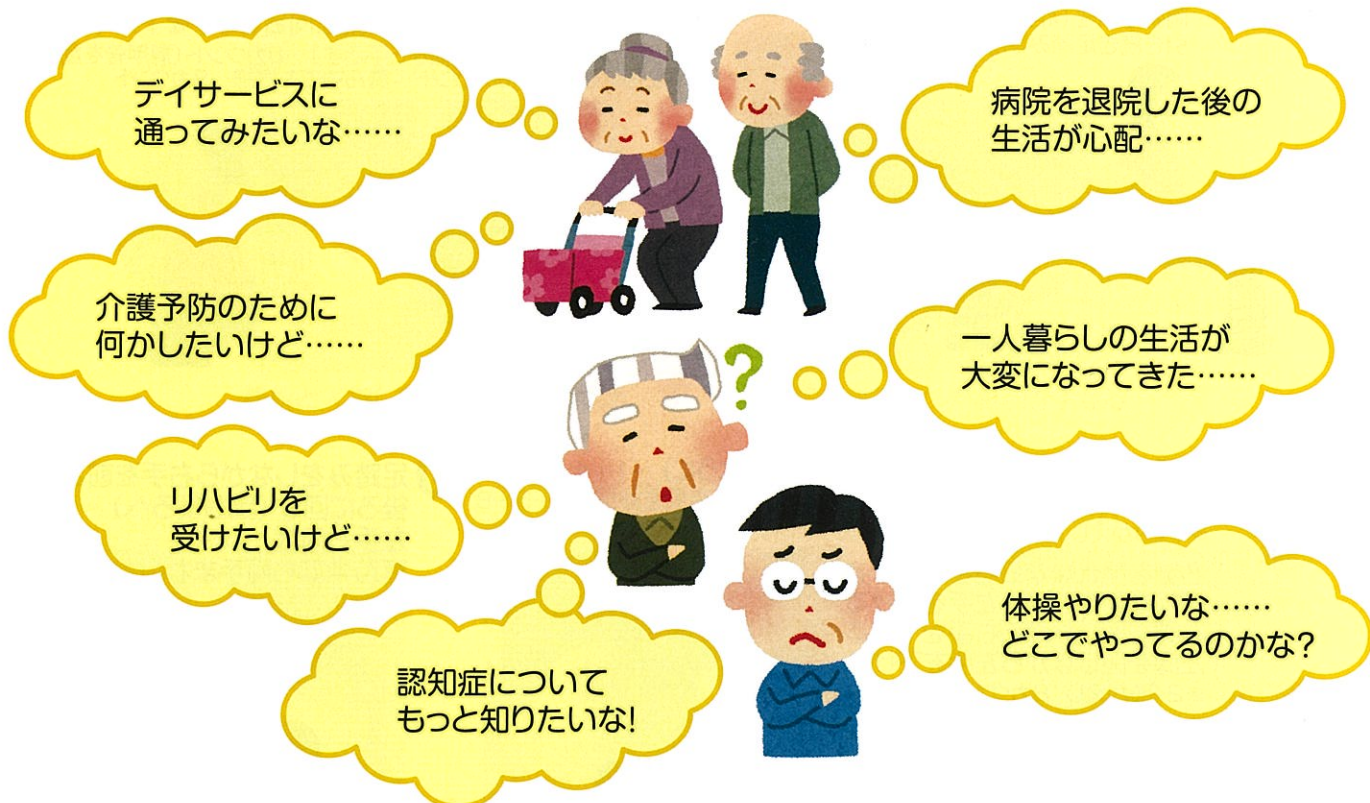


※がんばりコースは立って行います。動きは同じです。(⑨は、横にサイドステップしながら行います)



# 6 相談窓口案内

なんでもご相談ください



担当地区	担当の地域包括センター	設置場所
今井・三川・上山梨 下山梨・宇刈 袋井東二(村松)	<b>袋井北部地域包括支援センター</b> TEL:48-5335 FAX:48-5366	袋井市宇刈850-1 特別養護老人ホーム 明和苑内
袋井・川井・袋井西 方丈・袋井北 袋井北四町・袋井東一	<b>袋井中部地域包括支援センター</b> TEL:43-0326 FAX:43-0327	袋井市久能2891 萬松の里可睡門前 デイサービスセンター内
駅前・高尾・高南 豊沢・愛野 田原	<b>袋井南部地域包括支援センター</b> TEL:42-7939 FAX:42-7970	袋井市新屋一丁目2-1 袋井市総合センター内 (2階)
笠原 浅羽北・浅羽西 浅羽東・浅羽南	<b>浅羽地域包括支援センター</b> TEL:23-0780 FAX:23-0781	袋井市浅羽4140 浅羽デイサービスセンター内
全 市	<b>はーとふるプラザ袋井 (袋井市総合健康センター)</b>	袋井市久能2515-1 〔総合相談窓口〕TEL:84-7836 FAX:84-7582

企画・発行／お問い合わせ

**はーとふるプラザ袋井  
(袋井市総合健康センター)**  
健康づくり課 地域健康推進係

〒437-0061 袋井市久能2515-1  
E-mail/kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp  
**TEL:0538-42-7340**