

生活筋力向上® ゆっくりプログラム

介護予防体操



氏名

元気になる鍵は、ずばり筋肉です！

このプログラムでは膝や股関節の動きを良くするとともに、姿勢を若返らせ走行速度を速めます。そして、転びにくい元気な身体を作り上げます。

筋肉を元気アップさせるには、運動→栄養→休養のサイクルを長期的に継続していく事が重要です。

しっかり筋トレをしたら、しっかり食べて(肉や魚、卵や大豆などのたんぱく質)、良い睡眠をとる必要があります。

週に2～3回の筋トレで元気になりましょう！

<注意点>

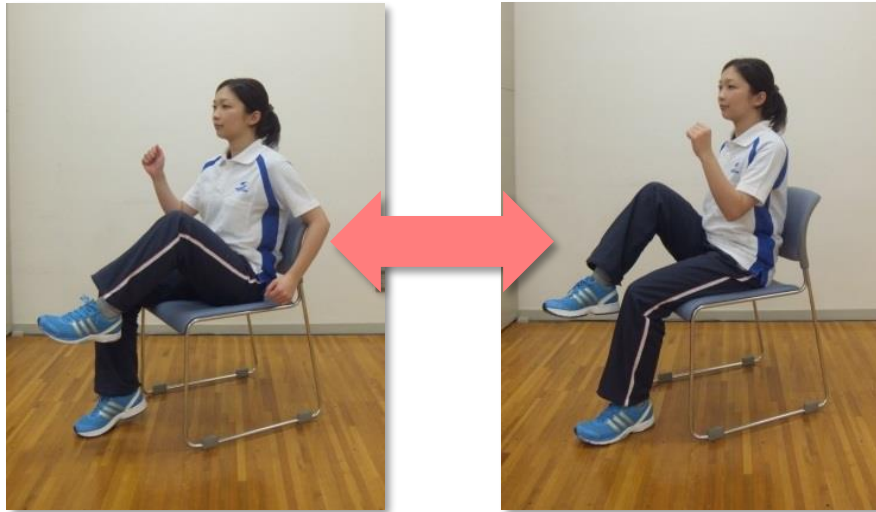
- ①具合の悪い日や関節・筋肉が痛い場合にはお休みしてください！
- ②週3日、正しいフォームで部位を意識しながら実施しましょう！
- ③呼吸を意識して、力を入れるタイミングで息を吐くようにしましょう！
- ④教室が終了しても、週に1～2回は筋トレを続けて行きましょう！
- ⑤わからない事や疑問はスタッフにどんどん質問しましょう！

ゆっくりトレーニング（筋トレ）の呼吸は吐くことを意識します。

ステップ1・ステップ2 お好みを選んで元気良く！

スローもも上げ：元気良く足踏み！30回ももを上げよう！

ステップ1：座りながら



- 1 肩幅に足を広げてイスに浅く座る。
- 2 膝を上げるように足踏みをする。

ステップ1：立ちながら



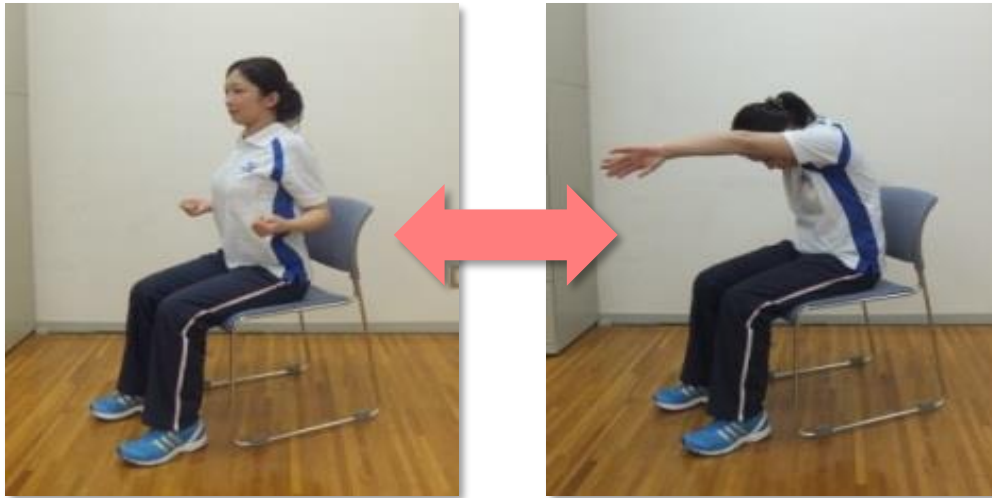
- 1 胸を張り、背筋を伸ばし大きく手を振る。
- 2 膝を上げるように足踏みをする。

ゆっくりトレーニング（筋トレ）の呼吸は吐くことを意識します。

4カウントで肘を後ろへ引き、4カウントで背中を丸める。

1

舟漕ぎ



- 1 イスに座り、肩甲骨を寄せるように肘を引いて胸を張る。
- 2 背中を丸めながら両腕を前に伸ばす。

部 位

- 背中
- 肩甲骨

効 果

- 首・背中凝り解消
- 背中の引き締め

注意点

- 背骨を動かす意識
- 手はしっかり握る・開く
繰り返しながら行う

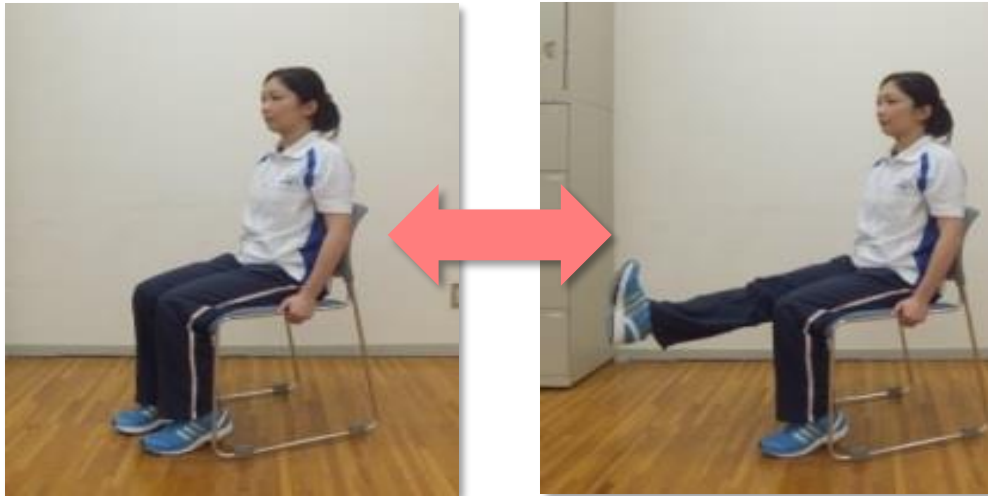
余裕があれば、1セット終わった後にスローもも上げを行っていきましょう！

ゆっくりトレーニング（筋トレ）の呼吸は吐くことを意識します。

4カウントで膝を伸ばし、4カウントで下ろす。

2

膝伸ばし（左右）



- 1 イスに深く座り、ゆっくり膝を伸ばす。
- 2 太ももの筋肉を意識して足首（つま先）を手前に曲げた後、足を下ろす。

部 位

- 太もも
- すね

効 果

- 太もも筋力アップ
- 膝の安定性改善

注意点

- つま先を真上に向ける
- 痛みがない範囲で行う

余裕があれば、1セット終わった後にスローもも上げを行ってみましょう！

ゆっくりトレーニング（筋トレ）の呼吸は吐くことを意識します。

4カウントでつま先を上げて、4カウントで下ろす。
4カウントでかかとを上げて、4カウントで下ろす。

3

つま先・かかと上げ《16カウント》



- 1 イスに深く座り、肩幅に足を広げる。
- 2 すねとふくらはぎの筋肉を意識しながらつま先とかかとを交互に上げて下げる。

部 位

- すね
- ふくらはぎ

効 果

- 血行促進・むくみ解消
- 転倒予防

注意点

- 出来る限り大きく動かす
- つま先・かかとを上げたところで止める（キープ）

余裕があれば、1セット終わった後にスローもも上げを行っていきましょう！

ゆっくりトレーニング（筋トレ）の呼吸は吐くことを意識します。

4カウントで立ち上がり、4カウントで座る。

4

座り立ち



- 1 足を肩幅よりやや広く開いてイスに座る。
- 2 太ももの筋肉を意識しながら、ゆっくりと立ち上がる。

部 位

- 太もも
- お尻・背中

効 果

- 足腰の筋力アップ
- 転倒予防

注意点

- 座った時に力を抜かない
- 痛みのある時は足の幅を広げて無理なく行う

余裕があれば、1セット終わった後にスローもも上げを行ってみましょう！

ゆっくりトレーニング（筋トレ）の呼吸は吐くことを意識します。

4カウントで上体を倒し、4カウントで起こす。

5 おじぎ



- 1 足を肩幅に開いて立ち、胸を張りながらお尻を突き出すように上体を倒す。
- 2 背中を丸めないように上体を起こす。

部 位

- お尻
- 背中

効 果

- 足腰の筋力アップ
- 腰痛予防・改善

注意点

- 膝が伸びきらないように
- 顔の向きは自然な方向を向きながら行う

余裕があれば、1セット終わった後にスローもも上げを行ってみましょう！

ゆっくりトレーニング（筋トレ）の呼吸は吐くことを意識します。

4カウントで沈み、4カウントで立ち上がる。

6

沈み込み（左右）



部 位

- 太もも
- お尻

効 果

- 太ももの筋力アップ
- バランス能力アップ

注意点

- 膝がつま先より前に出ない
- つま先と膝は同じ方向
- 上体は真っ直ぐな姿勢

- 1 足を前後に開いて膝を曲げて腰を落とす。
- 2 膝が伸びきる手前まで立ち上がる。
（交互ではなく片側ずつ行う）

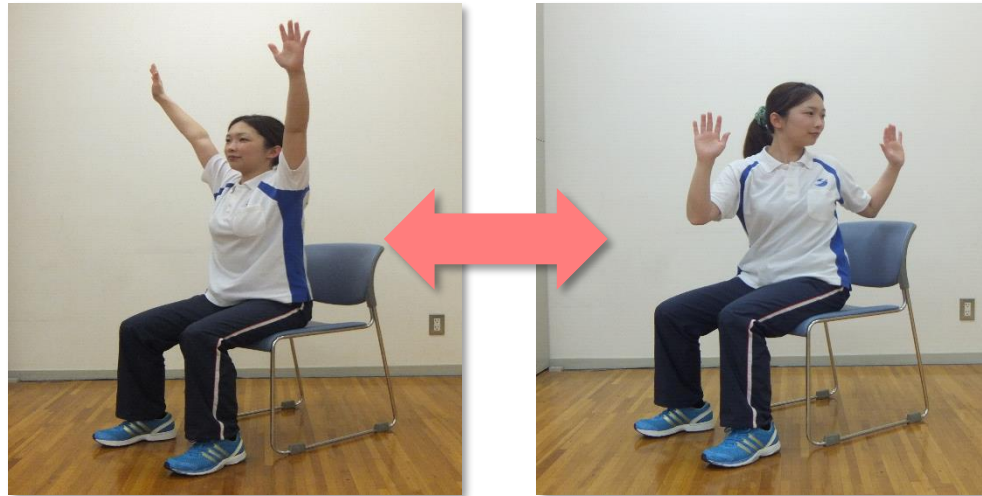
余裕があれば、1セット終わった後にスローもも上げを行ってみましょう！

ゆっくりトレーニング（筋トレ）の呼吸は吐くことを意識します。

4カウントで腕を上げて、4カウントで腕を下げる。
4カウントで身体を捻り、4カウントで元に戻す。

7

ばんざい捻り 《16カウント》



- 1 両手を大きく上に伸ばし、肩甲骨を寄せるように肘を引いて胸を張る。
- 2 身体を横へ大きく捻り、ゆっくりと戻す。

部 位

- 肩・腕
- 背中・脇腹

効 果

- 肩の痛み改善
- 背中・脇腹の引き締め

注意点

- 肩甲骨から動かす意識
- 呼吸をしっかり行う

余裕があれば、1セット終わった後にスローもも上げを行ってみましょう！

ゆっくりトレーニング（筋トレ）の呼吸は吐くことを意識します。

4カウントで片足を開き、4カウントで閉じる。

8

片足開き（左右）



- 1 つま先・膝を外へ向けるように足を上げて外側へ開く
- 2 足を揃える位置まで膝を閉じる。

部 位

- 太もも
- お腹・お尻

効 果

- バランス能力アップ
- お腹の引き締め

注意点

- つま先と膝が同じ方向
 - 閉じた時に足を下ろさない
- きつい時は無理をしない

余裕があれば、1セット終わった後にスローもも上げを行ってみましょう！

「介護予防体操」チェック表 10回行う毎に○に色を塗りましょう！（いろんな色で塗りましょう）

番号	種目		1週目	2週目	3週目	4週目
			月 日 ~ 月 日	月 日 ~ 月 日	月 日 ~ 月 日	月 日 ~ 月 日
①	舟漕ぎ		○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
②	膝伸ばし		○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
③	つま先 かかと上げ		○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
④	座り立ち		○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○

「介護予防体操」チェック表 10回行う毎に○に色を塗りましょう！（いろんな色で塗りましょう）

番号	種目		1週目	2週目	3週目	4週目
			月 日 ~ 月 日	月 日 ~ 月 日	月 日 ~ 月 日	月 日 ~ 月 日
⑤	おじぎ		○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
⑥	沈み込み		○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
⑦	ばんざい 捻り		○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
⑧	片足開き		○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○

「介護予防体操」チェック表 10回行う毎に○に色を塗りましょう！（いろんな色で塗りましょう）

番号	種目		5週目	6週目	7週目	8週目
			月 日 ~ 月 日	月 日 ~ 月 日	月 日 ~ 月 日	月 日 ~ 月 日
①	舟漕ぎ		○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
②	膝伸ばし		○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
③	つま先 かかと上げ		○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
④	座り立ち		○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○

「介護予防体操」チェック表 10回行う毎に○に色を塗りましょう！（いろんな色で塗りましょう）

番号	種目		5週目	6週目	7週目	8週目
			月 日 ~ 月 日	月 日 ~ 月 日	月 日 ~ 月 日	月 日 ~ 月 日
⑤	おじぎ		○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
⑥	沈み込み		○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
⑦	ばんざい 捻り		○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
⑧	片足開き		○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○

「介護予防体操」チェック表 10回行う毎に○に色を塗りましょう！（いろんな色で塗りましょう）

番号	種目		9週目	10週目	11週目	12週目
			月 日 ~ 月 日	月 日 ~ 月 日	月 日 ~ 月 日	月 日 ~ 月 日
①	舟漕ぎ		○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
②	膝伸ばし		○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
③	つま先 かかと上げ		○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
④	座り立ち		○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○

「介護予防体操」チェック表 10回行う毎に○に色を塗りましょう！（いろんな色で塗りましょう）

番号	種目		9週目	10週目	11週目	12週目
			月 日 ~ 月 日	月 日 ~ 月 日	月 日 ~ 月 日	月 日 ~ 月 日
⑤	おじぎ		○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
⑥	沈み込み		○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
⑦	ばんざい 捻り		○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
⑧	片足開き		○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○

「介護予防体操」チェック表 10回行う毎に○に色を塗りましょう！（いろんな色で塗りましょう）

番号	種目		13週目	14週目	15週目	16週目
			月 日 ~ 月 日	月 日 ~ 月 日	月 日 ~ 月 日	月 日 ~ 月 日
①	舟漕ぎ		○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
②	膝伸ばし		○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
③	つま先 かかと上げ		○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
④	座り立ち		○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○

「介護予防体操」チェック表 10回行う毎に○に色を塗りましょう！（いろんな色で塗りましょう）

番号	種目		13週目	14週目	15週目	16週目
			月 日 ~ 月 日	月 日 ~ 月 日	月 日 ~ 月 日	月 日 ~ 月 日
⑤	おじぎ		○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
⑥	沈み込み		○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
⑦	ばんざい 捻り		○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
⑧	片足開き		○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○

★ ストレッチ（筋肉を伸ばす）の正しい進め方 ★

①身体が**温まった状態**（ウォーキング後や入浴後など）に
実施すると**筋肉が伸びやすく効果的**です。

②**ゆっくり・ゆったり**写真のポーズをとります。力を入れたり無理に
伸ばそうとすると**筋肉が硬くなり逆効果**です。

③ポーズをとったら、鼻から息を吸って口から吐くようにします。
ストレッチでは、**ゆったりと呼吸することが大事**です。

④最初のうちは、**ゆったりと3回呼吸**で終了します。
慣れてきたら、5～10回呼吸を繰り返し、筋肉をよりリラックスさせます。

⑤膝や腰が痛い方は無理せずに、**やれる範囲（ポーズ）**で行いましょう。

⑥毎日実施すると、より効果的ですが、まずは**週3回を目標**に行って
筋肉を若返らせ元気な身体を手に入れましょう！

全身の伸び



脇や体側の筋肉を伸ばします。
身体が硬くなったと感じている方には特におすすめです。

背中・肩甲骨周辺



慣れてきたら腕全体を斜め下にして、普段は伸ばさない部位もストレッチ！

胸・肩・腕



円背を予防し、姿勢を良くします。
慣れてきたら左右にゆっくり動かします。

全身の伸び



腰や背中の状態が良くなります。
腰痛の予防・軽減も期待できます。

太もも表側

膝と足首を
曲げて硬化
を防ぎます。
無理のない
範囲で行い
ましょう。



太ももの付けね

股関節を柔
らかくし、
全身の動き
がスムーズ
になるよう
にしまし
ょう。



太もも裏側

膝の伸びが
悪くなると
身体全体の
動きが悪く
なります。
よく伸ばし
ましょう。



おしりと腰

おしりや腰の
筋肉が柔ら
かくなると
しゃがむ動
作が楽にな
ります。



～メモ～

