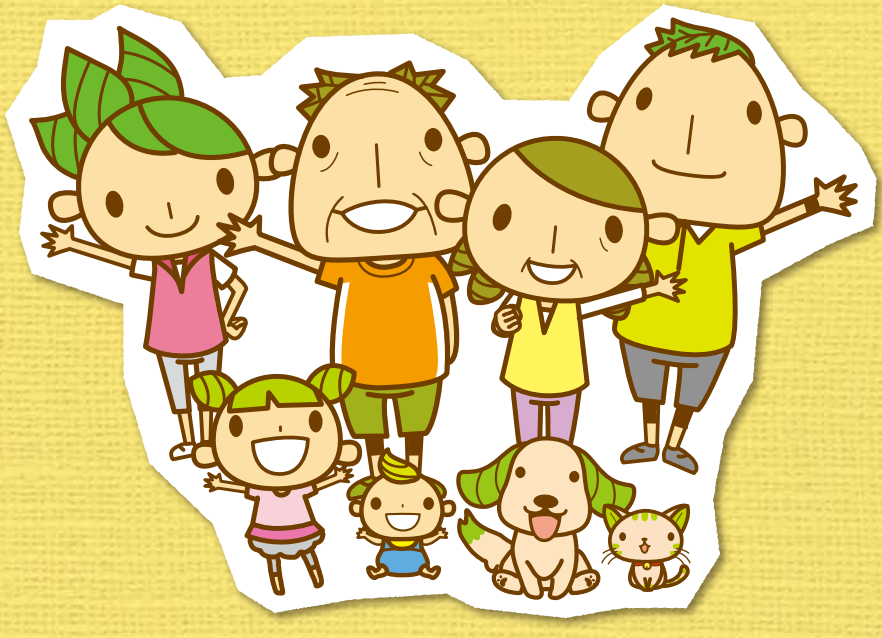
介護予防・認知症予防のための

# リフレッシュ運動手帳



氏名

## 手帳について

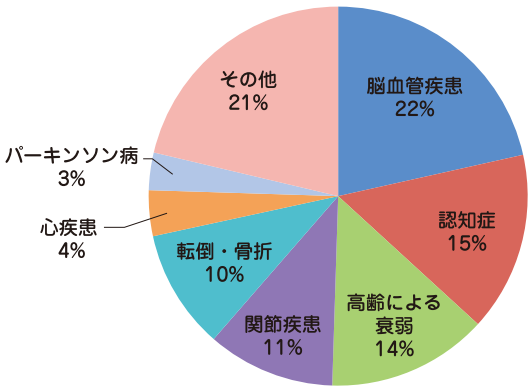
この手帳は皆様の運動習慣定着の支援を目的としています。運動するのはよいと分かっていても、なかなか実行するのは難しいことです。また、どのような運動をしたらよいのかお悩みの方もいるでしょう。この手帳を活用することで運動方法や運動の実施状況が確認できるため、皆様の運動実践にきっと役立つはずです。

## 高齢期にこそ運動習慣をつけましょう

だれでも健康にいきいき生活したいものですが、病気や老化のために介護を受けなければ生活できなくなる方がいらっしゃいます。厚生労働省の全国調査によると、高齢期における介護が必要となる原因は、1位が脳血管疾患、2位が認知症、3位が高齢による衰弱です。とくに衰弱や転倒は運動習慣を身につけることによって予防できることが分かってきました。これで「もう年だから」ダメということはありません。90歳を過ぎてからでも運動の効果は得られます。

さあ、いつまでも健康で自分らしい生活を送るために、皆様も運動を始めましょう！

**要介護の原因**




厚生労働省 平成22年国民生活基礎調査の概況
http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa10/4-2.html

# 運動実施の10カ条

運動は無理をして行うと筋や関節損傷の危険を伴います。とくに、今まで運動をしていない方が急に始めたときが危険です。まずは運動を開始する前に、以下の10カ条を覚えて、安全で効果的にトレーニングを行いましょう。

## 1条 無理はしないで徐々に行う

## 2条 ストレッチをしてから開始する

体が暖まっていない状態で筋トレをすると、ケガにつながります。

## 3条 水分を補給する

水やスポーツ飲料を飲んで、脱水に注意。

## 4条 痛みが起きたら休息を取る

痛みは体からの危険信号です。痛さをこらえてまで行わないようにしましょう。

## 5条 トレーニング中の転倒に注意

ふらつきそうなときは、なにかにつかまって行いましょう。

## 6条 トレーニング中は息を止めない

## 7条 トレーニングは「イチ・ニイ・サン・シ」のゆったりテンポ

息を止めると、血圧が上がります。息を続けるために、数を数えて運動しましょう。

## 8条 トレーニングを自己流にアレンジしない

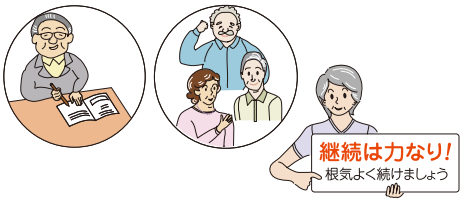
それぞれのトレーニングは、効果がでるように計画されています。
自己流に変更しないで型を守りましょう。

## 9条 トレーニング内容は複数の種目を行う

運動は内容により効果が異なります。筋トレやバランス練習など複数の種目を行いましょう。

## 10条 継続がもっとも大切

運動の継続のためには実施記録やグループ活動が役立ちます。ひとりで行うときは1日の中で時間を決めて行うと良いでしょう。



# 運動の実施方法



**頻　度**

運動習慣をつけるためには毎日行うことが重要です。1回の運動時間は短くても決まった時間に実施する習慣を身につけることが肝心です。ぜひ、手帳につけて運動したのかの確認をしましょう。

**運動種目**

ストレッチで体をほぐしてからトレーニングを行いましょう。また、最後にストレッチをすると疲れが翌日に残りにくくなります。

**回　数**

ストレッチは1ポーズ、8秒×2回を目安に行いましょう。筋トレやバランス練習は1種目8回を目安に行い、慣れてきたら2～3セットを目標にしましょう。

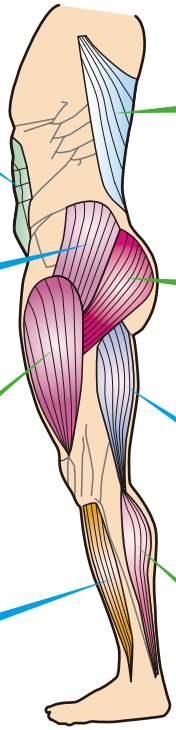
**運動実施のキーポイント**

健康長寿の秘訣は足腰を鍛えて歩く力をいつまでも保つことです。そのためには鍛えるべきポイントとなる筋肉があります。これらの筋肉を覚えて、運動中にどこの筋肉が働いているかを意識しながら行いましょう。

**ワンポイントメモ!**

背筋、大殿筋、大腿四頭筋、下腿三頭筋、（緑で示した筋）は、抗重力筋といい、立ったり、歩く時に、重要な働きをする筋肉です。これらの筋肉は、とくに注意して鍛える必要があります。

## ここを鍛えます



**腹　筋**
（ふっきん）

**背　筋**
（はいきん）

**中殿筋**
（ちゅうでんきん）
脚を外へ引き上げる

**大殿筋**
（だいでんきん）
脚を後ろに上げる

**大腿四頭筋**
（だいたいしとうきん）
膝をのばす

**ハムストリングス**
膝を曲げる

**前脛骨筋**
（ぜんけいこつきん）
つま先を上げる

**下腿三頭筋**
（かたいさんとうきん）
つま先を下げる
つま先立ち

## 運動実施の注意点

●体調の悪いときには無理して運動しないでください

●血圧が180mmHg以上の時には運動を控えましょう

●重度の心臓病、神経疾患、骨粗しょう症、痛み、炎症のある方は医師や専門家に相談の上、運動を行うようにしてください

# 介護予防・認知症予防のためのリフレッシュ運動

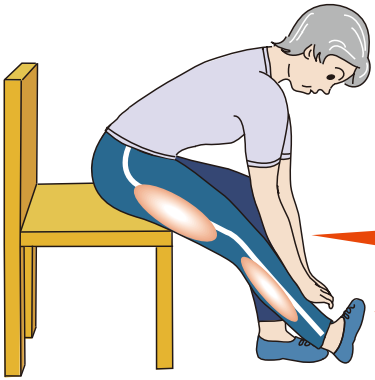


## 1. 脚うらのばし

◆ハムストリングス、下腿三頭筋

**手順**

①イスに浅く座る
②片足を前にのばす
③胸を張って、上体を前に倒す
④反対側も繰り返す



膝を曲げないように注意！

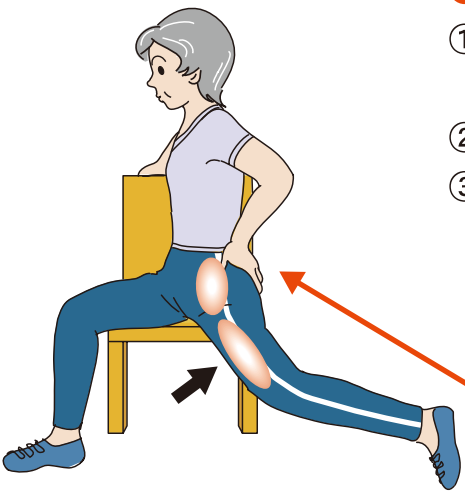
つま先は天井へ向ける

## 2. 脚おもてのばし

◆股関節屈筋群、大腿四頭筋

**手順**

①つま先、膝を前に向けて
　広めに足を開く
②胸を張り、腿の前側をのばす
③反対側も繰り返す

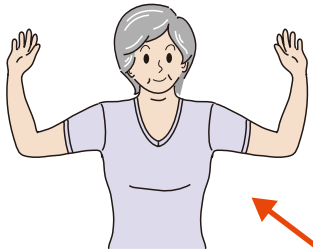


腰を前に出す

## 3. ばんざい

◆肩周囲と背筋群

①



②

**手順**

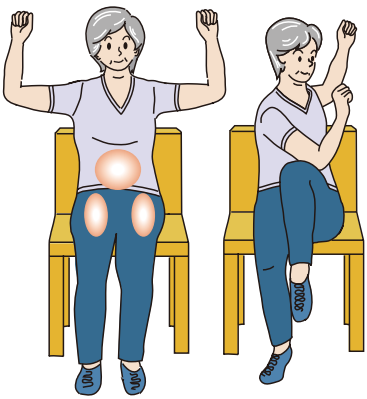
①両脇を開き、指先を上に向けて、
　肘を肩の高さまで上げる
②肩を中心に、指先を下に向ける

胸をはりましょう

## 4. ツイスト

◆腹筋群と股関節屈筋群

①　②



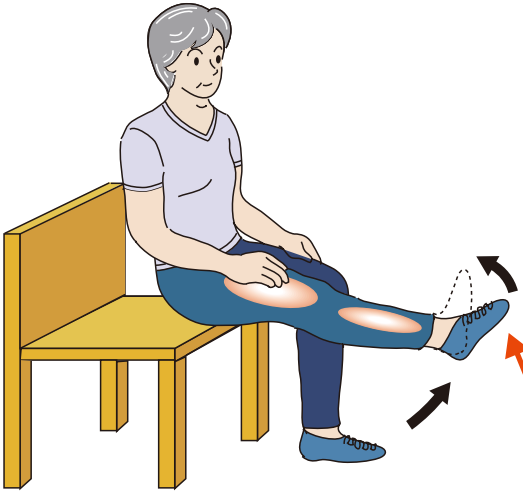
**手順**

①肘を曲げ、肩の高さまで上げる
②腕と反対側の腿を上げ、
　肘とくっつける
③反対側も行う

なるべく体をかがめないように
しましょう

## 5. けりあげ

◆主に大腿四頭筋



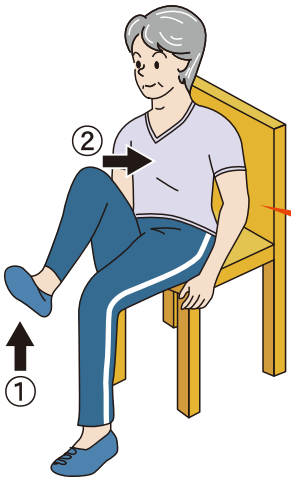
**手順**

①イスに浅く座る
②ゆっくりと片方の膝をまっすぐにのばす
③ゆっくりと元の位置まで戻す
④反対側も繰り返す

膝をのばしたら、つま先を上に向ける

## 6. 足上げ

◆股関節屈筋群



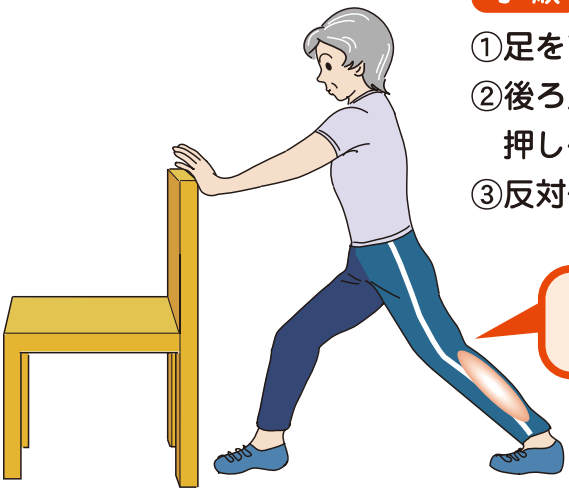

**手順**

膝を曲げたまま片足をもちあげる

背中が丸まらないように注意！

## 7. アキレス腱のばし

◆下腿三頭筋



**手順**

①足を前後に開き、胸を張る
②後ろ足のかかとを床に押し付ける
③反対側も繰り返す

膝をのばし、ガニ股にならないよう注意！

## 8. 膝の曲げ

◆ハムストリングス

ふらつきを防ぐために、テーブルやイスをつかむ

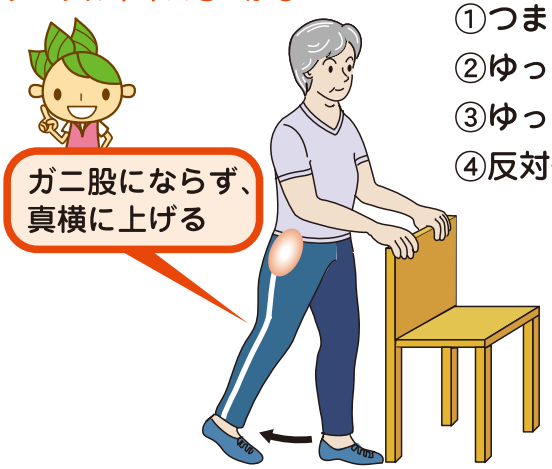
**手順**

①ゆっくりと、できるだけ膝を曲げる
②ゆっくりと、元の位置まで足を下ろす
③反対側も繰り返す

## 9. 横上げ

◆主に中殿筋

ふらつきを防ぐために、
テーブルやイスをつかむ

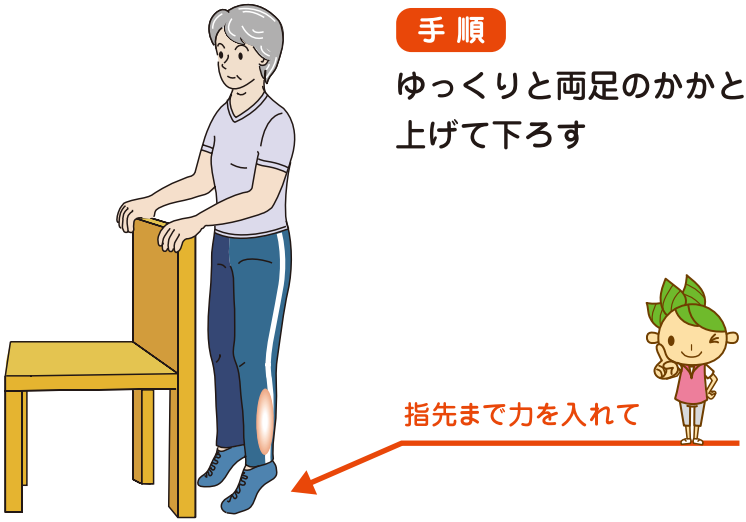



**手順**

①つま先を正面に向けて立つ
②ゆっくりと足を真横に上げる
③ゆっくりと足を下ろす
④反対側も繰り返す

## 10. 背のび

◆下腿三頭筋

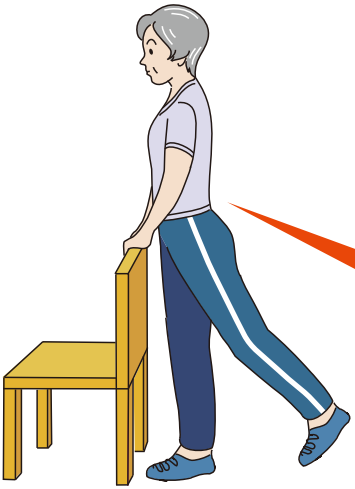



**手順**

ゆっくりと両足のかかとを
上げて下ろす

## 11. 足そらし

◆大殿筋



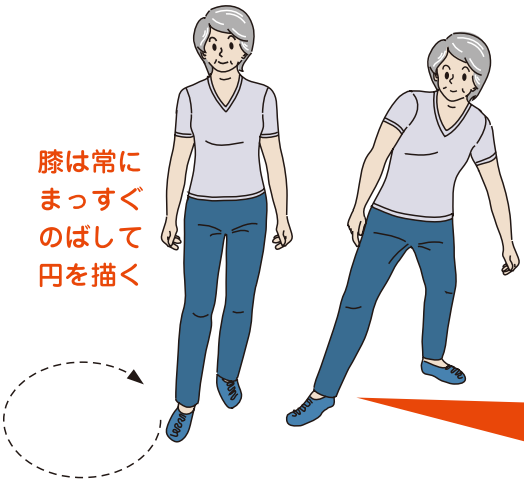
**手順**

①イスに両手でつかまる
②片足を後ろに持ち上げる

腰が反らないように注意！

## 12. 足で円を描く

◆バランス練習




**手順**

①床に円を描くように
　足を動かす
②反対側も繰り返す

できるだけ遠くへ
足を動かしましょう

## 13. 背すじのばし

◆背筋群

**手順**

①まっすぐに立って背中全体を壁につける

②バンザイをする

腰は反らさないように注意!

近くに壁がない場合には、ペアになって背中合わせをしてバンザイをしましょう。

## 14. スクワット

◆主に大殿筋、大腿四頭筋

膝は直角になるまで曲げない

足は肩幅に開く

**手順**

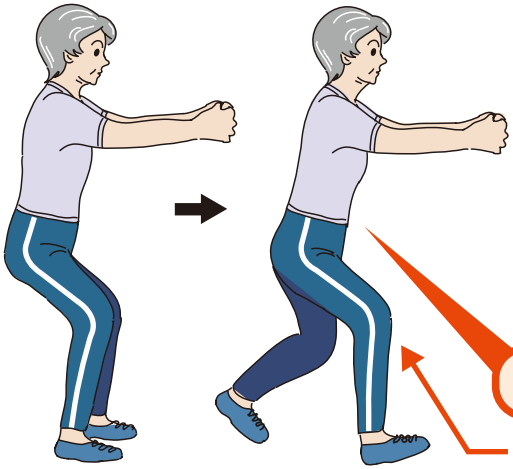
①つま先と膝を正面に向けて立つ

②しゃがんで立ち上がる

背すじをのばして行う

## 15. モンキー・ウォーク

◆歩行練習



**手順**

①腰を落とす
②手を組んで前に上げる
③ゆっくりと前に歩く
④なれてきたら大股にしてみましょう

腰を曲げないように注意！

膝はのばさないで行う

# 目標設定について

## 運動の強さの設定

運動の強さの目安は、心拍数によって判断できます。手首（親指側）の脈で測定しましょう。心拍数は筋力トレーニングではあまり上がりませんので目安にはなりません。ウォーキングをするときの参考にしてください。

心拍数は、３０秒間脈拍を測定して、その数を２倍して算出します。まずは、安静を保ちながら自分の安静時心拍数を測ってください。安静時心拍数と年齢から、運動して到達する目標心拍数を決定しましょう。

目標心拍数は、運動強度６０％程度が適当です。たとえば、７５歳の方で、安静時心拍数が７０の場合は、運動時に到達すべき心拍数は121拍となり、８０歳の方は119拍となります。運動中や運動した直後に心拍数を計測して、運動強度が適切かどうか確認してください。

### 75歳と80歳の場合の、運動時心拍数の見方

| 運動強度60% | | 年齢（歳） | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 |
| | | 運動[illegible]心拍数（[illegible]/分） | | | | |
| 安静時心拍数（回/分） | 60 | 121 | 119 | [illegible] | [illegible] | 113 |
| | 70 | [illegible] | [illegible] | 121 | 119 | 11[illegible] |
| | 80 | 129 | 127 | 125 | 123 | 12[illegible] |

# 目　標　設　定

6ヶ月後

1年後

安 静 時 血 圧：　　／　　mmHg

安静時心拍数：　　回/分

最 大 心 拍 数：　　回/分

（最大心拍数は『207 ー 年齢 × 0.7』で算出します）

運動時目標心拍数

運動強度60%：　　回/分

運動時心拍数一覧表

| 運動強度60% | | 年齢（歳） | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 |
| | | 運動時心拍数（回/分） | | | | | |
| 安静時心拍数（回/分） | 60 | 121 | 119 | 117 | 115 | 113 | 110 |
| | 70 | 125 | 123 | 121 | 119 | 117 | 114 |
| | 80 | 129 | 127 | 125 | 123 | 121 | 118 |

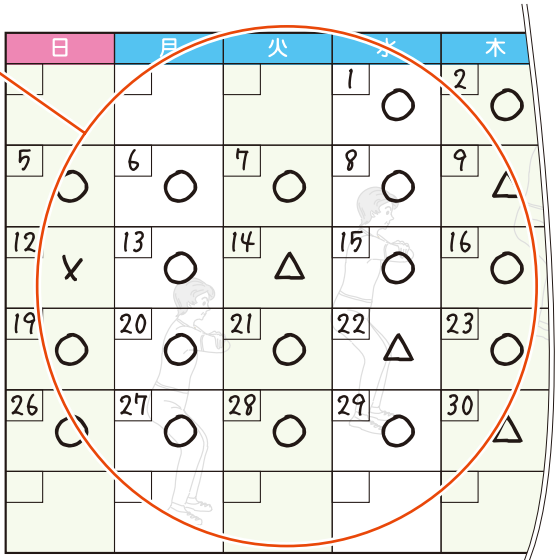
# 運動の記録（運動と歩数）

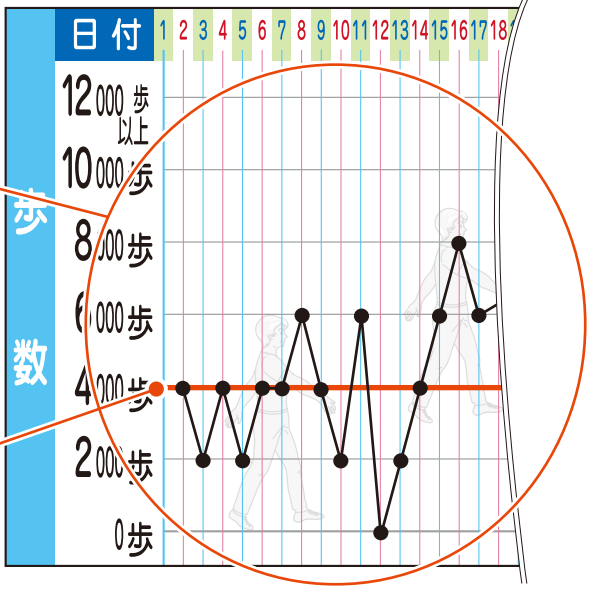
**毎日運動をしましょう。**
**運動したら、記録をしましょう。**

## 「運動と歩数の記録」の記入方法

### 運動の記入方法

運動を行った日に
よくできた時は○、
すこしできた時は△、
できなかった場合は×を
つけましょう。




### 歩数の記入方法

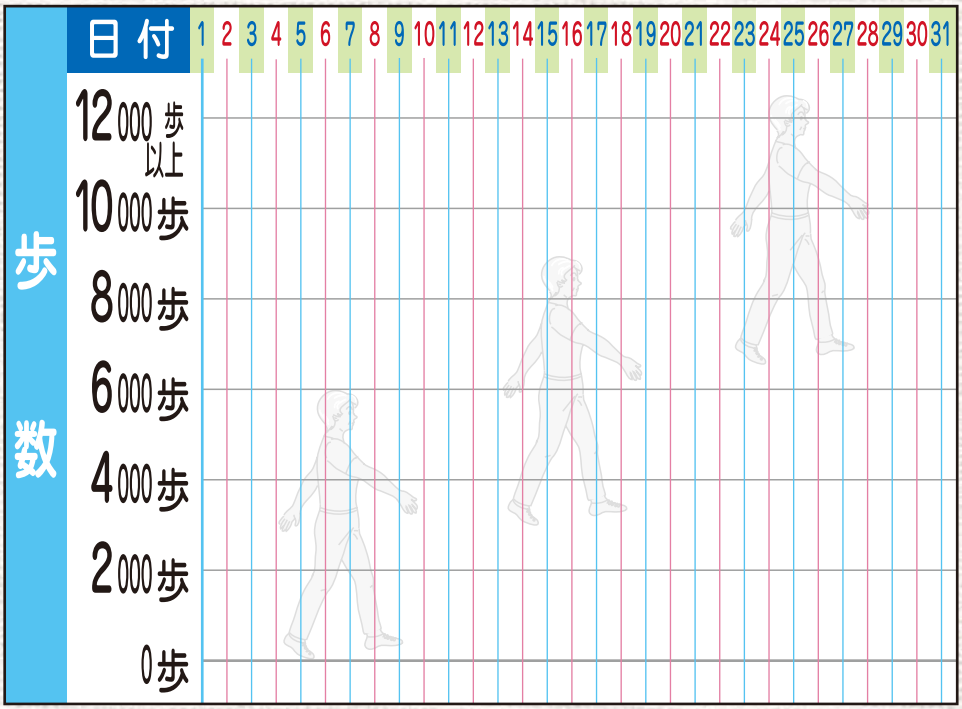
毎日の歩数を●印で記入し線で結んでください。
歩数が分からない日は0歩です

### 目　標

今月の目標の歩数の所に線を引きます

平成　年　月　目標：運動メニュー数　　メニュー／歩数　　歩

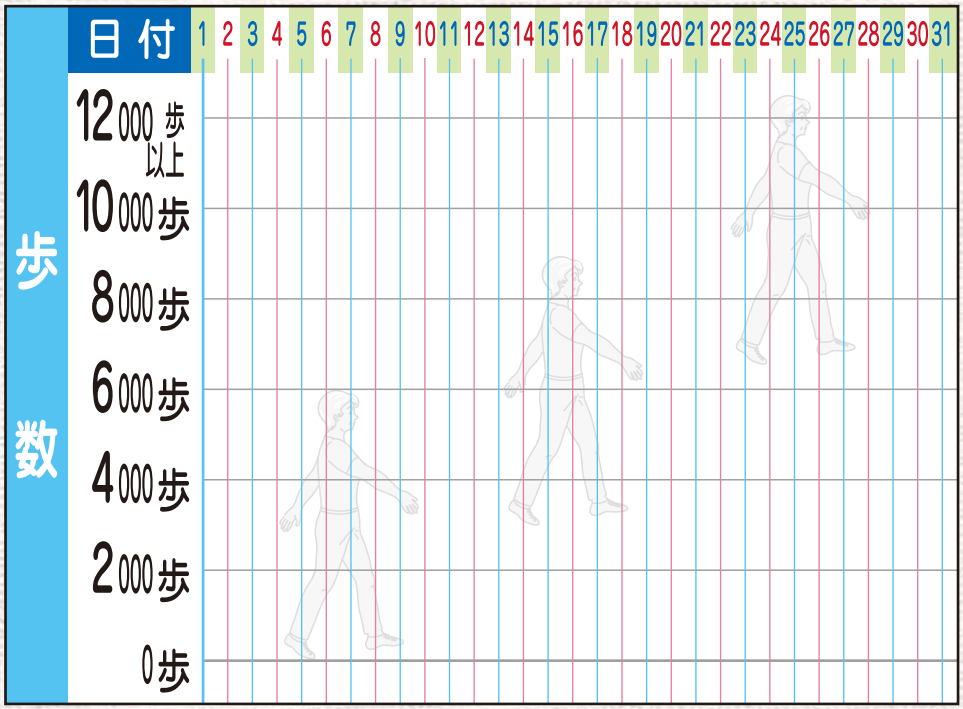
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |




運動と歩数の記録

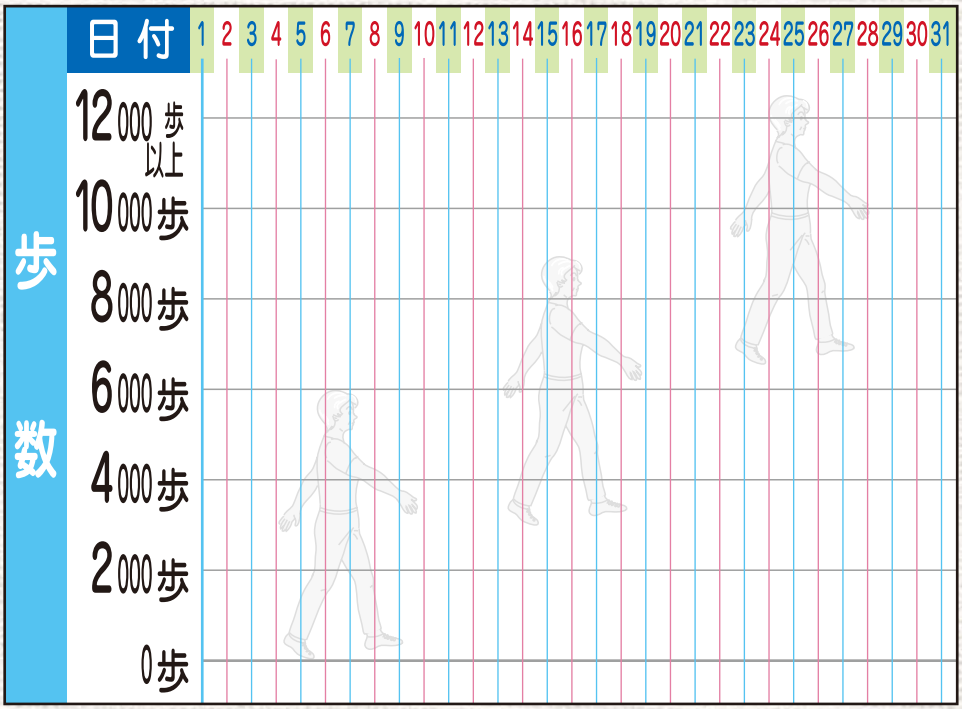
平成　年　月　目標：運動メニュー数　　メニュー／歩数　　歩

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |



平成　年　月　目標：運動メニュー数　　メニュー／歩数　　歩

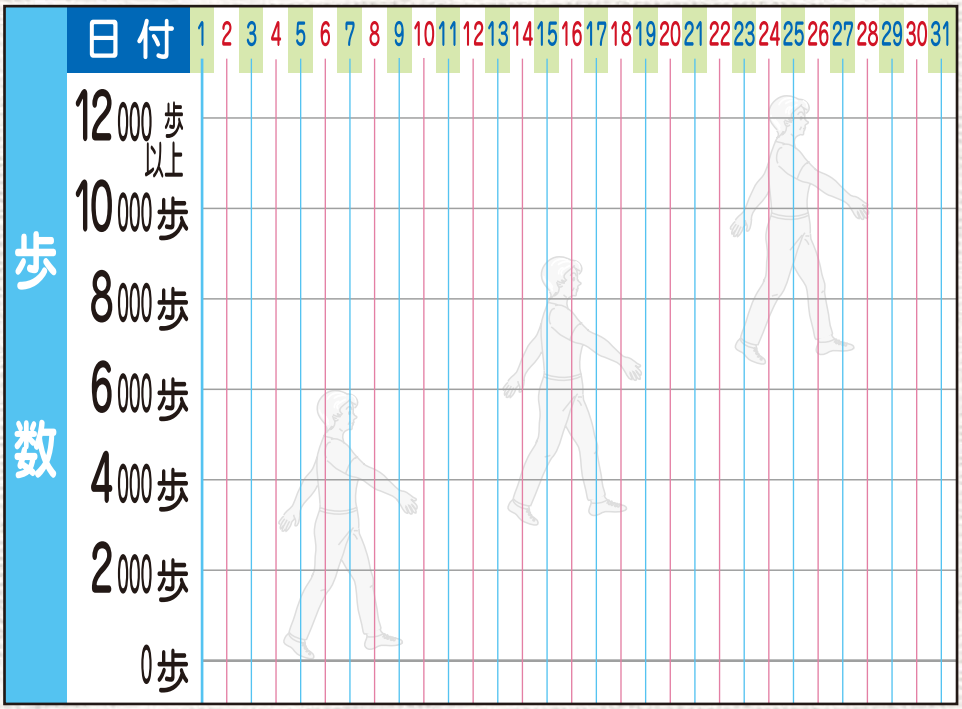
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |




運動と歩数の記録

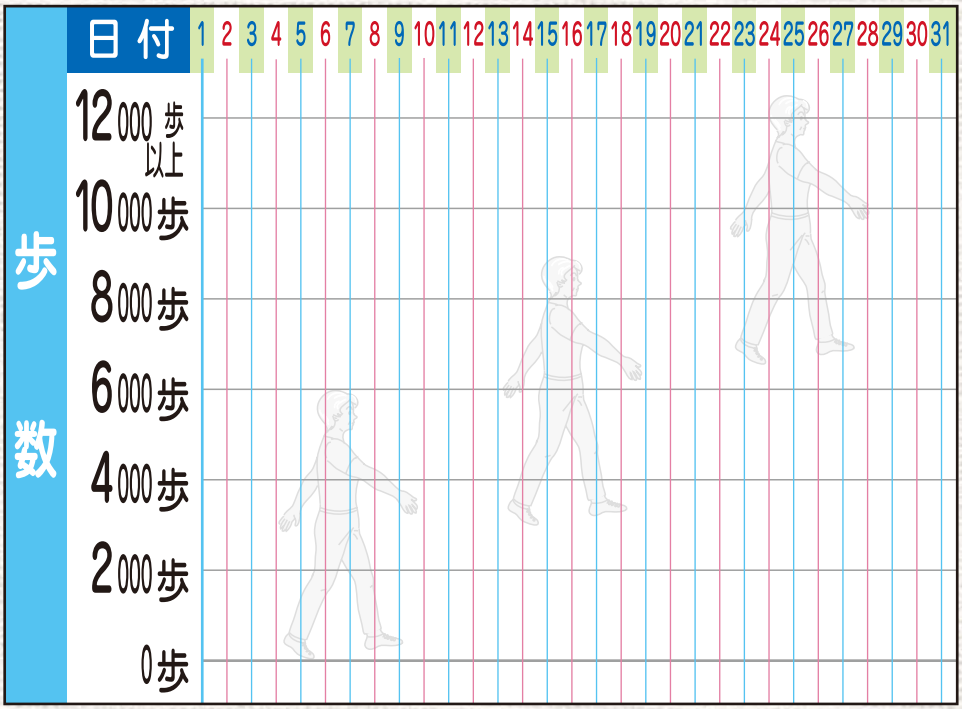
平成　年　月　目標：運動メニュー数　　メニュー／歩数　　歩

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |



平成　年　月　目標：運動メニュー数　　メニュー／歩数　　歩

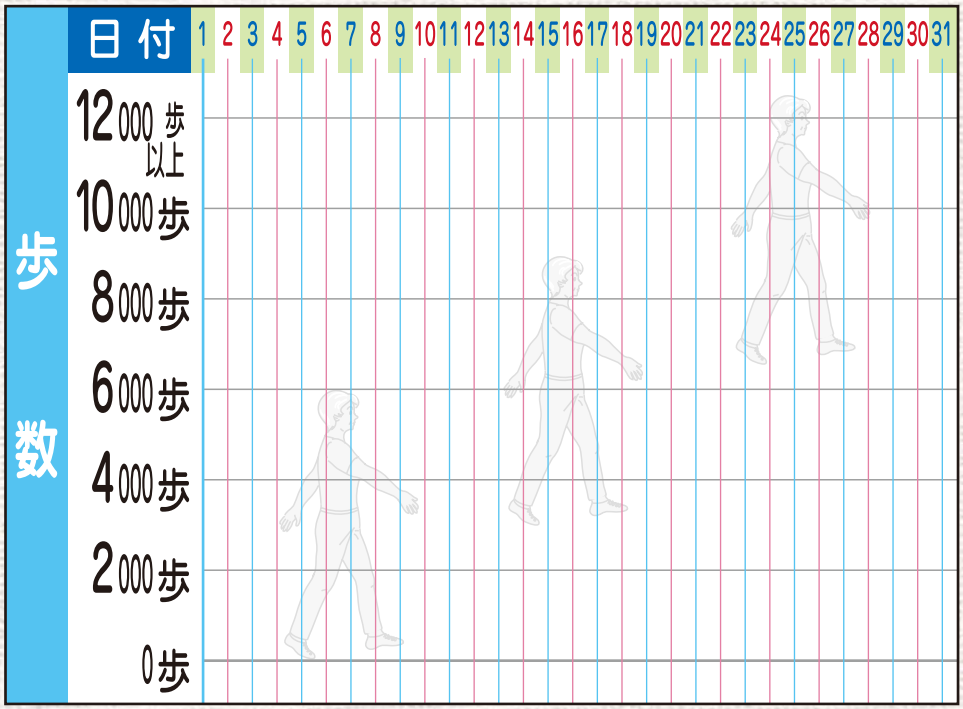
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |




運動と歩数の記録

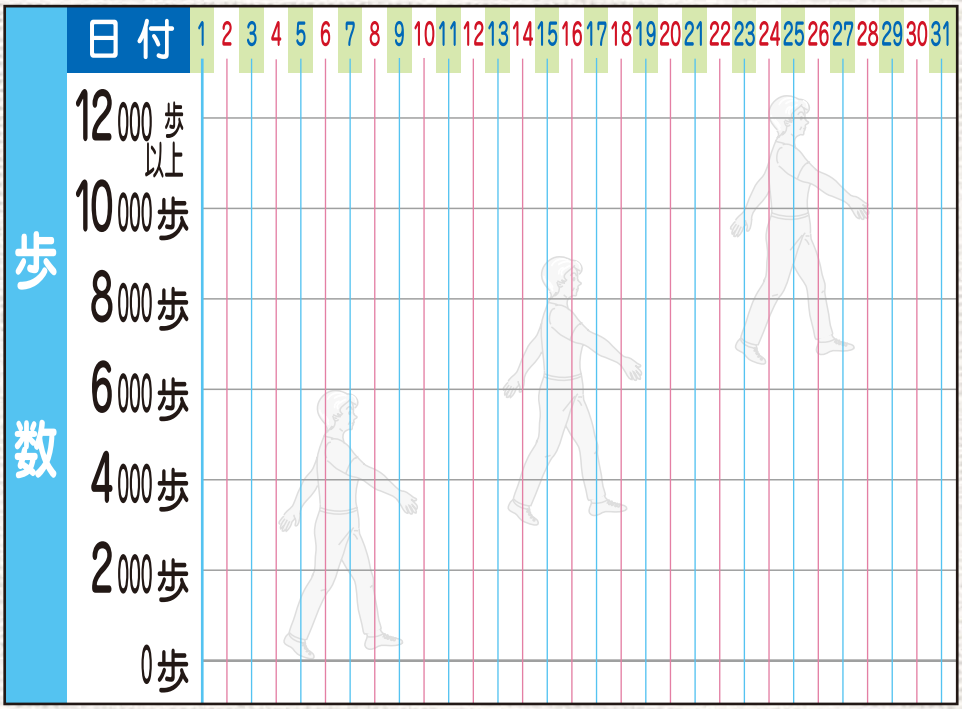
平成　年　月　目標：運動メニュー数　　メニュー／歩数　　歩

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |



平成　年　月　目標：運動メニュー数　　メニュー／歩数　　歩

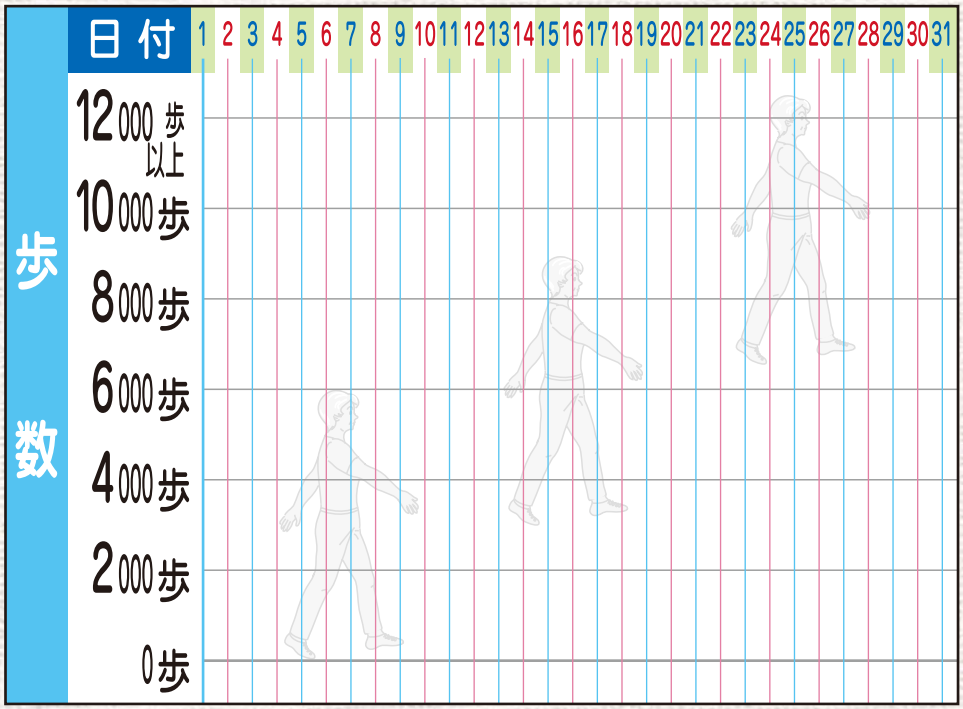
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |




運動と歩数の記録

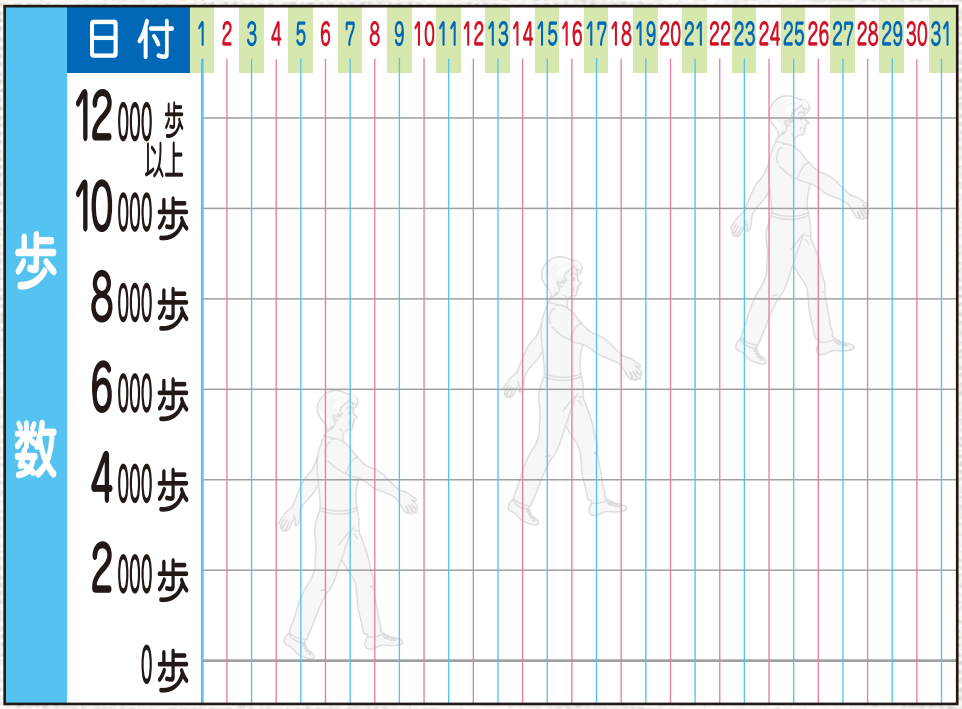
平成　年　月　目標：運動メニュー数　　メニュー／歩数　　歩

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |



平成　年　月　目標：運動メニュー数　　メニュー／歩数　　歩

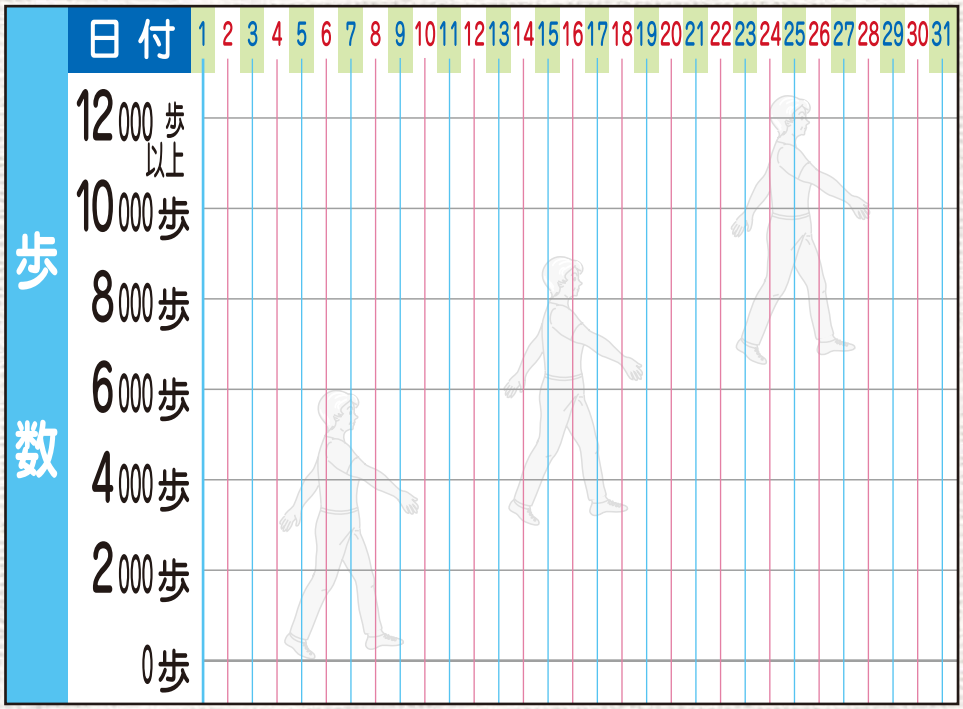
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |




運動と歩数の記録

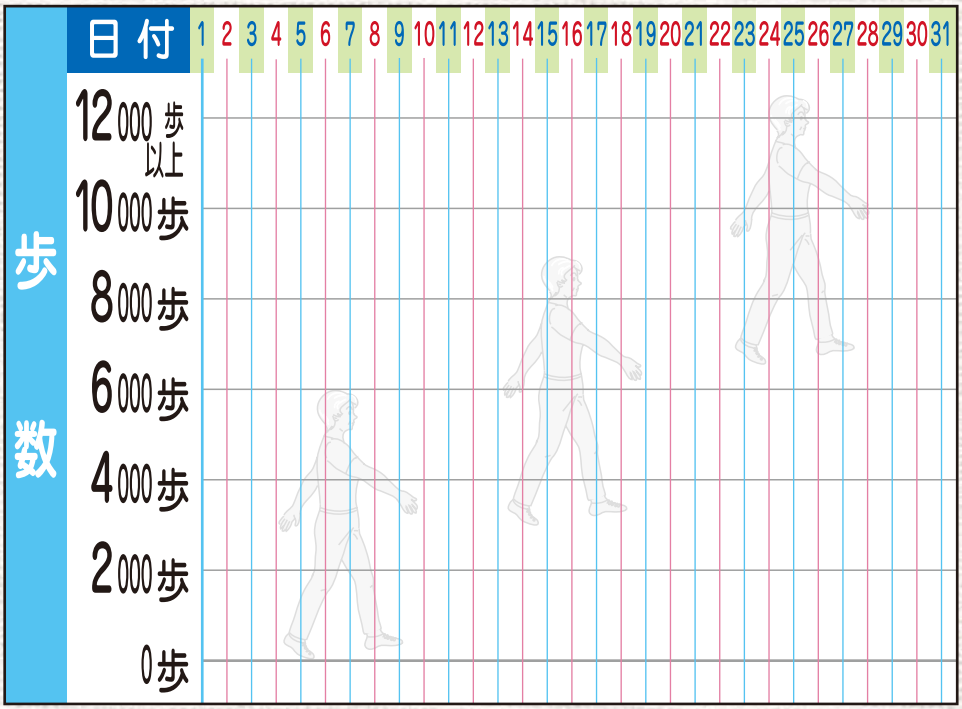
平成　年　月　目標：運動メニュー数　　メニュー／歩数　　歩

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |



平成　年　月　目標：運動メニュー数　　メニュー／歩数　　歩

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |




運動と歩数の記録

製作 一般財団法人 杉浦地域医療振興財団

監修 独立行政法人 国立長寿医療研究センター

**緊急時の連絡先**

氏名：

電話番号：