

清瀬市2万人 筋力 **UP!!** 大作戦「きよせ10の筋トレ」

# 暮らしを広げる 10の筋力トレーニング

群馬県多野郡鬼石町（現 藤岡市）では、このトレーニングを住民主導で実施し、大きな効果が上がっています。効果があがるトレーニングとして注目され、各地でこのトレーニングに取り組む住民グループが立ち上がっています。



なんのために介護予防をするのか、  
高齢者がどんなふうに暮らしていくのか、  
住民、行政、大学がこのことを一緒に考えて生まれた  
介護予防事業が住民主導型介護予防事業「鬼石モデル」です。



地域で暮らし続けるのに必要な健康を保ち、  
地域で暮らし続けるのに大切な仲間をつくり、  
地域に暮らし続けたいという意欲をもたらすプログラムです。



制作： 清瀬市生涯健康部介護保険課  
協力：群馬県地域リハビリテーション支援センター

当トレーニングは、住民主導型介護予防事業「鬼石モデル」を参考に作成しています。

# 初級コース

転ばない身体づくりをめざす！

(トレーニング1～トレーニング4を3単位) 概ね45分間

## トレーニング1

- ①開始肢位 坐位。膝を90度以上曲げる。
- ②運動 片膝をゆっくりと伸ばします。膝が伸びたところで、つま先をしっかりと起こします。つま先をできるだけ起こして脛の方に持ってきます。つま先を伸ばして(戻して)から膝を曲げ開始肢位へと戻ります。左右交互に行います。(号令 膝を1、2、3、4で伸ばします。膝を伸ばしたところでつま先を1、2、3と起こし、1、2、3、でつま先を伸ばす運動を加えて、1、2、3、4で膝を曲げ開始位置に戻ります。)
- ③ポイント 膝の動く範囲が、立ったり座ったりする動作と同じだけ曲がったり伸びたりしていることが大きなポイントです。膝を頑張っ



腰や膝を痛めます。

## トレーニング2

- ①開始肢位 坐位。背もたれから背中を離し、あごを引き、胸を張って、良い姿勢をつくります。手を肩の横、耳たぶがつかめるくらいの位置に持っていきます。
- ②運動 顔は前を向いたまま、姿勢を崩さないように両手を真上に伸ばします。肘が伸びきって両手が軽く触れたら開始肢位へと戻ります。(号令 1、2、3、4で腕を伸ばし、5、6、7、8で腕を曲げて開始位置に戻ります。)
- ③ポイント 腕はできるだけ真上にむかってまっすぐに、滑らかに動くように心がけてください。腕が前方に傾いていないか、側方に広がっていないか、また肘が曲がっていないか、チェックしましょう。



## トレーニング3

- ①開始肢位 立位。安全のために椅子の背もたれに手を添えて行います。あごを引き、胸をはって、背筋をしっかりと伸ばします。
- ②運動 宙に吊り上げられるようにスーッと伸び上がってつま先立ちになり、そのままスーッと降りて戻ります。(号令 1、2、3、4で伸び上がり、5、6、7、8で開始位置に戻ります。)
- ③ポイント 良い姿勢を保ったまま背伸びをします。つま先はできるだけ正面に向け、足は平行に構えます。伸び上がると不安定になるので、うまくバランスを取る練習をしてください。



## トレーニング4

- ①開始肢位 立位。安全のために椅子の背もたれに手を添えて行います。つま先は開かず真っすぐ前に向けます。
- ②運動 片足を脛に対して真横にゆっくりと開きます。姿勢が乱れない程度まで足を開いたら開始肢位へと戻ります。左右交互に行います。(号令 1、2、3、4で足を開き、5、6、7、8で開始位置に戻ります。)
- ③ポイント 足を大きく開く体操ではありません。足を斜め前に出すのではなく、つま先を正面に向けたまま真横に開きます。このとき脛は真っ直ぐに保ちます。右足から左足(あるいは左足から右足へと)運動を移していく時には出来るだけ脛を揺らさないようにします。



# 中級コース

動きを安定させてスピードをつける！

(トレーニング1～トレーニング8を2単位) 概ね50分間

中級では初級トレーニング1～4にトレーニング5～8が加わります。

## トレーニング5

①開始肢位 立位。安全のために椅子の背もたれに手を添えて行います。

②運動 ゆっくりと膝を曲げて下腿を後方に持ち上げます。膝がおおむね直角に曲がったら、開始肢位へと戻ります。左右交互に行います。(号令 1、2、3、4で膝を曲げ、5、6、7、8で開始位置に戻ります。)

③ポイント 膝を前に突き出さないように、踵が真後ろにくるように膝を曲げます。膝を正しい方向に曲げる運動ですので、曲げる角度は無理のない範囲で結構です(90度を目安に行えば十分です)。わずかな重さの重錘バンド(オモリ)でも大きな負荷がかかるので、重さは特に慎重に選びます。



## トレーニング6

①開始肢位 坐位。背もたれから背中を離し、あごを引き、胸を張って、良い姿勢をつくります。腕は自然に両側に垂らします。

②運動 顔は前を向いたまま、良い姿勢を保ちつつ、上肢全体で大きな円を描くように挙上します。頭上で両手が軽く触れたら開始肢位へと戻ります。(号令 1、2、3、4で腕を上げ(4で両手を触れさせる)、5、6、7、8で開始位置に戻ります。)

③ポイント 肘は伸ばしたまま運動します。腕が斜め前ではなく、肘の真横を通るように注意します。わずかな重さの重錘バンド(オモリ)でも大きな負担がかかるので、重さは特に慎重に選びます。



## トレーニング7

①開始肢位 軽くお辞儀をしたような立位。椅子から少し離れて立ち、安全のために椅子の背もたれをつかみます。

②運動 股関節を中心に、片足全体をゆっくりと後ろに上げていきます。いっぱいまで上げたら開始肢位へと戻ります。左右交互に行います。(号令 1、2、3、4で足を上げ、5、6、7、8で開始位置に戻ります。)

③ポイント 足が自然に伸びきるところから、もう少しがんばってできるだけ高く足を上げます。ただし、反動をつけるような動きはしてはいけません。肘が前に傾かないように気をつけます。



## トレーニング8

①開始肢位 立位。椅子の斜め後方に立ちます。安全のために椅子の背もたれに手を添えて行います。

②運動 大腿を高く上げます。床と平行になるぐらいまで上がった後開始肢位へと戻ります。(号令 1、2、3、4で大腿を上げ、5、6、7、8で開始位置に戻ります。)

③ポイント 大腿を上げていくときに重心をやや前方へ移すつもりで運動します(支えている足の踵よりもつま先側に力はいる感じになります)。



# 上級コース 自分流に調節できる身体を獲得する！

(トレーニング1～トレーニング10を2単位) 概ね60分間

上級ではトレーニング1～10のすべてのトレーニングを行います。

## トレーニング9

①開始肢位 立位。安全のために椅子の背もたれに手を添えて行います。

②運動 良い姿勢を保ったまま、両膝を曲げて軀を沈めて行きます。膝が前へ出て、お尻がちょうど踵の上へ落ちてくるような感じですか。(号令 1、2、3、4で膝を曲げ、5、6、7、8で開始位置に戻ります。)

③ポイント 椅子に腰掛けるようにお尻を後ろへ突き出す姿勢とは違いますので、注意してください。つま先を正面に向けておくと、より効果的です。



## トレーニング10

①開始肢位 座位。椅子に浅く腰掛けて、背もたれに、ゆったりと背中をもたれてください。

②運動 両足全体を伸ばしたままゆっくりと上に持ち上げます。(号令 1、2で軽く足を上げて、3、4、5、6と足の位置を保ち、7、8で開始位置に戻ります。)

③ポイント 腹筋を鍛える体操です。足を高く上げる体操ではありません。足を上げすぎると、腰に負担がかかります。軽く両足を上げたときに腹筋、特におへその下あたりが働くように運動するのが上手なやり方です。



## トレーニングの量・強さ・頻度

### 1. トレーニングの量の目安：8回の繰り返しを1単位として、2～3単位

初級コースの場合は、トレーニング1を8回行い、次にトレーニング2も8回と、トレーニング4までを8回ずつ行くと1単位になります。初級コースは3単位で、各単位の間に2～3分休憩をとります(1単位～休憩～1単位～休憩～1単位)。中級コースと上級コースは2単位(1単位～休憩～1単位)の運動量が目安です。

### 2. トレーニングの強さの目安

楽して筋力はつきません。筋力を強くするためには重錘バンド(オモリ)の使用が効果的です。8回の運動を繰り返したときに「ややきつい」から「きつい」と感じるぐらいの重錘バンド(オモリ)を用いてください。鍛えたい部分に適した重錘バンド(オモリ)をつかうようにします。トレーニングによって適切な重さは異なりますので、こまめに適切な重さを選んでください。たとえば、膝では伸ばす筋力に比べて曲げる筋力は弱くなりますので、伸ばすトレーニング1では1kgを、曲げるトレーニング5では0.5kgを使うといった工夫をしてください。

**重錘バンド(オモリ)はトレーニングに十分慣れてから使いはじめます。初級コースの最初の2～3週間あるいは中級、上級への進級時には運動に慣れるまで重錘バンド(オモリ)を使わないでください。**

### 3. トレーニングの頻度の目安

年をとると、筋肉が疲れを取り除いて回復するのに意外と時間がかかります。このトレーニングの頻度は週3度を限度としてください。2日間続けてトレーニングしてはいけません。今の体力を維持したいという方は週に一度くらい、今よりも強くなりたい、もっとここを鍛えたいという方は週3度を限度にして、一日おきぐらいの頻度にしてください。

# 高齢者の暮らしを拓げる 10 の筋力トレーニング

## トレーニングの目的

このトレーニングは、『お年寄りのための安全な筋力トレーニング』（保健同人社）掲載の19のトレーニングから10のトレーニングを選び、これをもとに、歩く、立つ、座る、またぐ、昇る、降りる、高いところのものを取る、落とした物を拾うといった生活動作に役立つように、仲間と一緒に楽しめるように、さまざまな工夫を加えてつくったトレーニングです。

生活動作に必要な筋力や体の動きを身につけること・保つことが、このトレーニングの主目的です。同時に、住み慣れた地域で、仲間と一緒にこのトレーニングを楽しむことも大切です。一人で黙々とトレーニングを励むのではなく、仲間とトレーニングを楽しんでください。そして、この活動を通して地域作りを進めてください。

## トレーニングの進め方

トレーニングは初級コース、中級コース、上級コースの計10種類の運動で構成されています。最初は初級コースからはじめ、3～4 か月後には中級コースへ進みます。中級コースを3～4 か月続けたら上級コースへと進みます。およそ1年かけて上級コースをマスターした後は、上級コースの内容を継続します。

## トレーニングのポイント

- 初級、中級、上級の各コースとも、裏面にある『トレーニングの量・強さ・頻度』を目安に、自分にあわせて調整してください。
- お手本どおりのトレーニング動作は最初の頃は意外に難しいものです。1年ぐらいかけてだんだん上達していくつもりで取り組んでください。

## トレーニングの注意事項

**痛み：**トレーニングにより痛みが生じた場合は、トレーニングを中止してください。

**呼吸：**運動中は、ごく普通に吸ったり吐いたりを保つようにしてください。

息を止めたり、いきんだりしてはいけません。

**運動の滑らかさ：**できるだけ滑らかに手足を動かしてください。ロボットのような『カクカク』した動きはやめましょう。1回の動作に6～9秒かけるぐらいのスピードで滑らかに運動してください。**1、2、3、4、5、6、7、8**と声をかけながら行くと良いでしょう。（例えばトレーニング2の場合、**1、2、3、4**の号令で腕を伸ばし、**5、6、7、8**の号令で腕を元の位置に戻すようにします。）

**左右交互の運動：**トレーニング1、トレーニング4、トレーニング5、トレーニング7、トレーニング8は、左右を代えながらそれぞれ8回行います。

**姿勢：**どの運動も姿勢を正しく美しく保つことに注意しましょう。

## トレーニングの安全確保

このトレーニングは自己責任で行うものです。

以下の事項には特にご注意ください。

- 痛み・疲労：**トレーニングによる痛みや疲労には十分ご注意ください。やりすぎは禁物です。
- 転倒：**足を上げたり、つま先立ちになったりすると、バランスを崩して転倒する危険性があります。立位では過信しないで、椅子の背もたれを手すり代わりに使いましょう。
- めまい・失神：**運動の途中でめまいや失神が起こることがあります。体調には十分注意してください。
- 脱水：**運動に伴う多量の発汗は脱水状態を引き起こします。水分補給に注意してください。
- 思わぬケガ：**グループで体操を行う場合、足や手を上げる時に、隣の方とぶつからないよう、十分な間隔をあけましょう。また、イスやオモリなど、トレーニング機器の取扱いには十分ご注意ください。思わぬケガをしないようにトレーニング環境や使用機器に気を配りましょう。

## 活動のはじめかた

「きよせ10の筋トレ」は、椅子と会場があれば、いつでも仲間とスタート!!

10種類のトレーニングを、「初級」「中級」「上級」と順にステップアップしておよそ1年かけて習得します。週に1度、介護予防を目的とした運動に取り組むことで、5年後、10年後の「自分」「仲間」「地域」の元気につながります。

- 10の筋トレ実施に向けて生活支援コーディネーターと相談
- 会場を決めよう（生活支援コーディネーターが必要に応じてサポート）
- 周りの方に声をかけ、参加者を集めよう（目標：3～10名程度）
- 毎週1回の運動で、生活に必要な筋肉を一緒に鍛えよう
- 仲間がいるから続けられる！ 近隣で参加したい人がいたら一緒に取り組もう

### 【お問い合わせ・お申し込み】

清瀬市社会福祉協議会内 生活支援コーディネーター 電話 495-5333  
又は、お近くの 地域包括支援センター

## 地域で活動を 広めるための プレゼントとお願い

活動開始時に、活動に使用するCDをプレゼント。開始当初はリハビリ専門職と生活支援コーディネーターが訪問し、活動のポイントを説明します。また、中級、上級へのステップアップ時にも訪問します。また、活動が地域に広がるように、市内活動グループの一覧への掲載や見学の協力をお願いしております。

※希望グループには、映像DVDについて1か月間の貸出を行っています。

### CD・DVDの追加購入について

- ・CDには、トレーニング1～10のための声かけと音楽が収録されています（30分）。
- ・DVDには、声かけと音楽の他、注意事項、トレーニングのポイント、鬼石町での取組が収録されています。
- ・当CD、DVDは群馬県地域リハビリテーション支援センター、鬼石町（現藤岡市）が制作し、鬼石町老人クラブ連合会の協力、群馬大学地域貢献特別支援事業の後援で群馬リハビリテーションネットワーク事務局が頒布しています。
- ・追加購入が必要な方は下記にお問い合わせください。DVD、CD共に送料込み1枚1,000円です。

### 【CD・DVDの追加購入申込先】

群馬リハビリテーションネットワーク事務局  
電話／FAX：027-220-8966