品川区介護予防体操テキスト

～フレイルにならない身体づくり～

「品川区介護予防体操」とは

介護予防・フレイル予防を目的とした、品川区オリジナルの
簡単な筋力アップや口腔体操などを組み合わせた体操です。
制作にあたっては、「介護予防による地域づくり推進員」の
理学療法士と作業療法士の先生方にご協力いただきました。
このテキストは、動画と合わせて見ていただくことで
より効果的に、体操を行うことができるよう
ポイントをまとめたものです。

動画を見ながら、まずは気軽にお仲間と一緒に始めてみませんか？

いつまでも住み慣れた地域で元気に暮らすため

Shinagawa City
品川区

目次

- 注意点、体操のポイント　02 ページ
- 各体操の目的・効果　03 ページ
- 共通体操　04-10 ページ
- 口腔体操　11-15 ページ
- 上肢のストレッチと発声　16-17 ページ
- コグニサイズ　18-19 ページ

注意点

①運動や体操をするうえで、制限のある方や不安のある方は、かかりつけ医等にご相談ください。
②こまめに水分補給をしながら行ってください。

体操のポイント

①息は止めないように、深呼吸以外は数をかぞえたり、声を出したりしながら行ってください。
②ひとつひとつの体操を『ゆっくり』と『ていねいに』行ってください。
③『痛み』や『辛さ』を感じた時は、無理をせず加減をしてください。途中で止めてもかまいません。

《各体操の目的と効果》

共通体操　04-10 ページ

下肢や体幹の柔軟性と筋力の向上、そして全身的な体力の向上を目的としています。
筋トレとしては、立ち上がりや歩行など日々の生活に必須な動作を円滑にするために重力筋を主とした種目を中心としました。またストレッチは腰痛の予防や猫背（円背）の予防を意識した種目としました。立位でのバランスに不安がある方のために、座位で実施できる種目も含めました。“ゆっくり”“しっかり”と取り組んで、転ばない体づくり、フレイル予防を目指しましょう。

口腔体操　11-15 ページ

首や肩まわり、頬や舌などの筋肉をストレッチしたり、動かしたりすることで口腔機能の低下に伴う摂食・嚥下障害※1や構音障害※2を予防することが出来ます。継続的に取り組むことで、食べ物を咀嚼（そしゃく）して飲み込むまでの一連の動きで使う筋肉の働きを維持・向上する効果が期待でき、誤嚥性肺炎などの予防となります。お食事の前や日々の生活に取り入れて行ってみましょう！

※１摂食・嚥下障害：咀嚼したり飲み込んだりすることが難しくなること。誤嚥の原因となります。
※２構音障害：滑舌が悪くなり、言葉をはっきりと発音出来なくなること。

肩と腕のストレッチ・発声　16-17 ページ

肩を動かすと同時に肩甲骨や胸が動きます。肩甲骨と腕を動かすことは肩の動きを保つと共に肩こりや五十肩、肩甲骨や胸の動きの固さが原因の猫背（円背）の予防になります。
言葉遊びでは台詞を読むことで、主に構音機能（言葉を発音する力）の運動となり、はっきりとした発音でコミュニケーションがとれるようになる効果が期待できます。歌では長く声を出すことで主に呼吸機能の運動となり、体力の向上につながる効果も期待できます。また、どちらの体操も大きく口を動かし、顔の筋肉を動かすことで表情を豊かにする効果も期待できます。

コグニサイズ　18-19 ページ

コグニサイズとは国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。
運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発症を遅延させることが目的です。課題がうまくできるということは脳への負担が少ないことを意味しますので、課題に慣れ始めたらどんどんと創意工夫によって内容を変えてください。「課題を考えること」も大事な課題になります。できれば運動を行う皆で一緒に、間違えて笑って試行錯誤しながら、コグニサイズを楽しんで行ってください。

月曜日の共通体操：深呼吸と腰回りのストレッチ
【椅子に座って】

深呼吸①　３回 お腹に手を当てて、 鼻から吸って、口から吐きましょう。 腹式呼吸の要領で！	
深呼吸②　３回 手を前に突き出します。 腕を曲げながら鼻から吸って、 腕を伸ばしながら口から吐きましょう。	
腕で輪を書く　片手１回　両手１回 手を前に突き出しましたら、 できるだけ大きな輪を描きましょう！	
足を閉じての体前屈　２回 足を閉じた姿勢で、 お膝を抱えるようにしながら、 できるだけしっかりとお辞儀をします。 体を起こしたらいい姿勢も！	
足を開いての体前屈　２回 足を開いた姿勢で、 足と足の間に上半身を折り込むように、 できるだけしっかりとお辞儀をします。 体を起こしたらいい姿勢も！	
体幹の伸展　２回 背もたれに寄りかかって万歳をしながら、 体を伸ばしましょう！ 足を伸ばした姿勢でもう一回！	

火曜日の共通体操：足の筋トレ　その１

【椅子に座って】

膝を伸ばす　左右各１０回 低め勝負で構いませんので、 膝をしっかりと伸ばしましょう。 つま先を反らすと更に良し！	
ももを上げる　左右各１０回 手を使わずに、 できるだけ高く上げましょう。	
両ももを一緒に上げる　左右同時１０回 手を使わずに、 両ももを一緒に上げてみましょう！ 大変だったら片方だけでも大丈夫！	
足で輪を書く　左右各２回 膝を伸ばした姿勢から始めます。 伸ばした足で、 できるだけ大きな輪を描きましょう！	

水曜日の共通体操：足の筋トレ　その２

【椅子の後ろに立って】

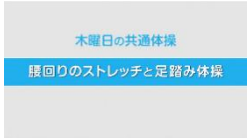
足を横に上げる　左右各１０回 足を真横に上げましょう！ 「高く」や「大きく」よりも「真横」が ポイントです！	
足を後ろに上げる　左右各１０回 膝を伸ばして、 かかとを後ろに上げましょう！ 上半身は起こしておいても、 前かがみでも、どちらでも良いです。	
スクワット　１０回 膝の曲げ具合、チヂミ具合は、 お任せいたします！ 半分の５回でも良いですよ！	
腕で輪を書く　片手１回　両手１回 スクワットの姿勢で、 手を前に突き出しましたら、 できるだけ大きな輪を描きましょう！	

水曜日の共通体操：足の筋トレ　その２

【椅子に座って】

足を横に上げる　左右各１０回 足を真横に広げましょう！ 膝を伸ばして、高さを保って、 頑張ることがポイントです！	
足を振り上げる　左右各１０回 椅子に浅めに座った姿勢で、 膝を伸ばしたまま、 足をできるだけ大きく振り上げます！	
左右交互にももを上げる　１０回 椅子に浅めに座った姿勢で、 できるだけ高くももを持ち上げましょう！	
手で輪を書く　片手１回　両手１回 手を前に突き出しましたら、 できるだけ大きな輪を描きましょう！	

木曜日の共通体操：腰回りのストレッチと足踏み体操
【椅子に座って】



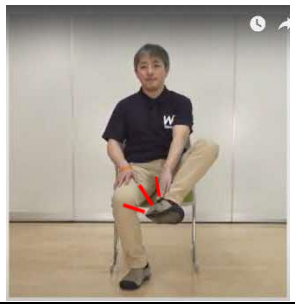
足を開いての体前屈　２回 足を開いた姿勢で、 足と足の間に上半身を折り込むように、 できるだけしっかりとお辞儀をします。 体を起こしたらいい姿勢も！	
体幹の伸展　２回 背もたれに寄りかかって万歳をしながら、 体を伸ばしましょう！ 足を伸ばした姿勢でもう一回！	
足踏み体操　左右交互で２０回 できるだけ高くももを持ち上げて、 左右交互で頑張りましょう！	
腕振り体操　左右交互で２０回 肘を軽く曲げた姿勢で、 左右交互に腕を振ります。 できれば上半身をひねる様にすると さらに効果的！	
足踏み体操＋腕振り体操　２０回 読んで字のごとく！ 足踏みと腕振りを 一緒に頑張りましょう！ 手足が一緒か互い違いかはお任せします。	

金曜日の共通体操：バランス体操
【椅子の後ろに立って】

膝にタッチ　左右各２回 ももを高めに上げたら、 膝にタッチです。 何かにつかまりながらでも大丈夫！	
内くるぶしにタッチ　左右各２回 ももを高めに上げたら、 膝にタッチ、 そして内くるぶしにタッチです。 何かにつかまりながらでも大丈夫！	
外くるぶしにタッチ　左右各２回 ももを高めに上げたら、 膝にタッチ、 そして外くるぶしにタッチです。 何かにつかまりながらでも大丈夫！	
かかとにタッチ　左右各２回 ももは上げずに、 膝を曲げてかかとにタッチです。 何かにつかまりながらでも大丈夫！	
足で輪を書く　左右各２回 膝を伸ばした姿勢から始めます。 伸ばした足で、 できるだけ大きな輪を描きましょう！	

金曜日の共通体操：バランス体操

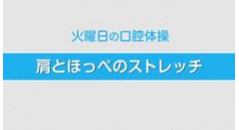
【椅子に座って】

膝にタッチ　左右各２回 ももを高めに上げたら、 膝にタッチです。	
内くるぶしにタッチ　左右各２回 ももを高めに上げたら、 膝にタッチ、 そして内くるぶしにタッチです。	
外くるぶしにタッチ　左右各２回 ももを高めに上げたら、 膝にタッチ、 そして外くるぶしにタッチです。	
かかとにタッチ　左右各２回 ももを高めに上げたら、 膝を曲げてかかとにタッチです。 できれば両手でタッチ！	
足で輪を書く　左右各２回 膝を伸ばした姿勢から始めます。 伸ばした足で、 できるだけ大きな輪を描きましょう！	

月曜日の口腔体操：首のストレッチ

左右に倒す　５秒各２回 顔は正面を向いたまま 呼吸は止めないように ゆっくりと左右に倒します。 伸ばしている筋肉を感じながら行いましょう。	
前後に倒す　５秒各２回 顔は正面を向いたまま 呼吸は止めないように ゆっくりと前後に倒します。	
左右に向く　５秒各２回 顔を左右へゆっくりと向けていきます。 しっかりと横を向いてみましょう！	
ゆっくり回す　５秒各２回 顔を正面に向いた状態から ゆっくりと回していきます。 早く行うと目がまわるのでゆっくり行って下さい。	

火曜日の口腔体操：肩とほっぺのストレッチ



肩をすくめる　３秒３回 肩を耳の方へ持ち上げて 「ストン」と落とします。 力を抜いてリラックス出来るようにしてみましょう！	
肩をまわす　各３回 肘を軽く曲げて手を肩の上に乗せます。 後ろから前に肘で円を描くように回します。 次に前から後ろへ回します。	
頬をふくらます　３秒３回 口の中に空気を入れて頬を膨らます。 くちびるから息がもれないように頑張りましょう！	
頬をすぼめる　３秒３回 頬をすぼめていきます。 しっかりとすぼめたまま止めてみましょう。	
発声「イー」　３回 口唇を横に大きく開いて 「イー」と声に出して繰り返します。	
発声「ウー」　３回 唇を前に突き出すように 「ウー」と声に出して繰り返します。	

水曜日の口腔体操：パタカラ体操

「パ」　５回を２回 上と下のくちびるを合わせて 破裂させるように発音します。 はっきりとゆっくり行いましょう！	
「タ」　５回を２回 舌先を上顎に押し付けるようにして 発音します。 はっきりとゆっくり行いましょう！	
「カ」　５回を２回 少し喉をしめるようにして 奥の方の舌を使って発音します。 はっきりとゆっくり行いましょう！！	
「ラ」　５回を２回 舌先を丸めるように上顎につけるようにして 発音します。 はっきりとゆっくり行いましょう！！	
「パパパ　タタタ　カカカ　ララ」　３回 それぞれの口の動きと舌の動きを意識しながら はっきりとゆっくり発音します。	
「パタカラ　パタカラ　パタカラ」　３回 それぞれの口の動きと舌の動きを意識しながら はっきりとゆっくり発音します。	

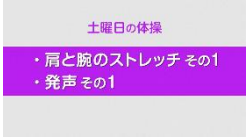
木曜日の口腔体操：舌の体操と早口言葉

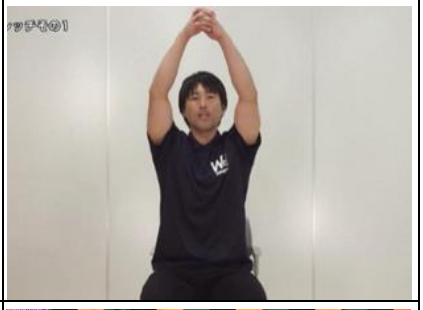
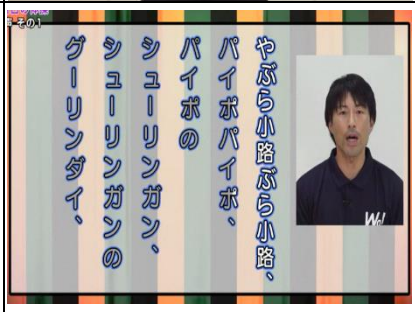
舌を「ベー」と出す　３回 出来る限り「ベー」と長く顎の方へ伸ばして みましょう！	
舌を鼻に向かってあげる　３回 少し難しいですが、鼻に触れるように しっかりと上へ舌を伸ばしていきます。	
舌を左右に出す　各３回 くちびるの端（口角）に向かって 大きく舌を出します。 左右ゆっくりと行いましょう。	
早口言葉①　２回 *赤パジャマ　青パジャマ　黄パジャマ* 口を大きく動かして、ゆっくりはっきりと発音してみましょう！	
早口言葉②　２回 *スモモも　桃も　桃のうち* *桃も　スモモも　桃のうち* 口を大きく動かして、ゆっくりはっきりと発音してみましょう！	

金曜日の口腔体操：舌の体操と早口言葉

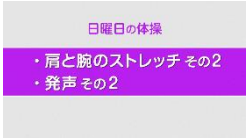
舌を口の中でまわす　各３回 歯茎のまわりを舌でなぞって ゆっくりと動かしてみましょう。	
舌を頬におしつける　各３回 頬に向かって舌を押し付けます。 押し付けたら３秒程度止めます。 ゆっくりと行いましょう。	
早口言葉③　２回 *裏庭には　二羽　庭には　二羽* *ニワトリがいる* 口を大きく動かして、ゆっくりはっきりと発音してみましょう！	
早口言葉④　２回 *坊主が屏風に　上手に* *坊主の絵を描いた* 口を大きく動かして、ゆっくりはっきりと発音してみましょう！	
早口言葉⑤　２回 *カエルぴょこぴょこ　三ぴょこぴょこ* *合わせてぴょこぴょこ　六ぴょこぴょこ* 口を大きく動かして、ゆっくりはっきりと発音してみましょう！	

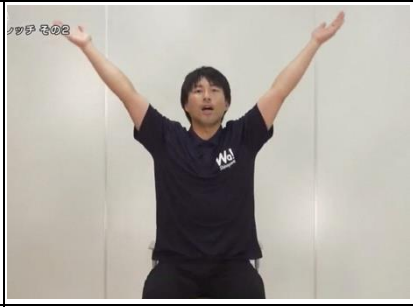
土曜日の体操：肩と腕のストレッチ・発声　その１



深呼吸　２回 お腹をふくらませて大きく吸って、 お腹をへこませて大きく吐きましょう。 腹式呼吸の要領で！	
肩をすくめる（肩甲帯の挙上）　１０回 肩と耳を近づけるように挙げましょう！ ゆっくり挙げ、ストンッと降ろします。 腕を組めなくてもOK！片方だけでもOK！	
正面に腕を上げる　１０回 なるべく肘は曲げないようにしましょう。 出来る方は、背もたれに寄りかからずに挑戦してみましょう！ 手を組めなくてもOK！片手だけでもOK！	
寿限無（発声）　２回繰り返す 口を大きく動かす！ はっきりとした声で発声できるよう意識しましょう！ *寿限無（じゅげむ）　寿限無（じゅげむ）　寿限無（じゅげむ）* *五劫（ごこう）のすりきれ、海砂利水魚（かいじゃりすいぎょ）の水行末（すいぎょうまつ）、雲行末（うんぎょうまつ）、風来末（ふうらいまつ）、* *食う寝るところに住むところ、やぶら小路（こうじ）ぶら小路（こうじ）、* *パイポパイポ、パイポのシューリンガン、* *シューリンガンのグーリンダイ、* *グーリンダイのポンポコピーのポンポコナの長久命（ちょうきゅうめい）の長助（ちょうすけ）*	

日曜日の体操：肩と腕のストレッチ・発声　その２

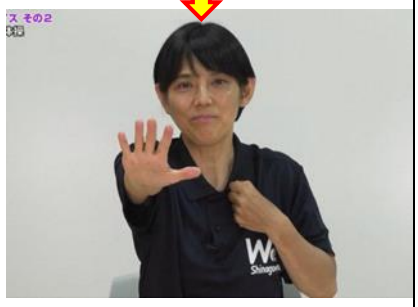


深呼吸　２回 お腹をふくらませて大きく吸って、 お腹をへこませて大きく吐きましょう。 腹式呼吸の要領で！	
前に縮こまる⇔腕を開いて胸を張る　１０回（往復５回） 前に縮こまり、左右の肩甲骨が離れていくようイメージ！ 腕を広げて胸を張り、左右の肩甲骨が近づくようイメージ！ 片方だけでもOK！	
横から腕を上げる　１０回 なるべく肘は曲げないようにしましょう。 出来る方は、背もたれに寄りかからずに挑戦してみましょう！ 肩から下では掌を下向き、肩から上は掌を上向きにしましょう。 片手だけでもOK！	
はとぽっぽ（発声）　３回繰り返す 口を大きく動かす！ はっきりとした声で発声できるよう意識しましょう！ 長く声を出せるよう意識しましょう！ ♪ぽっぽっぽ　はとぽっぽ 豆がほしいか　そらやるぞ みんなで仲良くたべにこい♪	

土曜日のコグニサイズ：その１【座ってコグニステップ】

１から８まで、数を数えて足踏みをします。 足踏みは「右足」から始めます。	
「２」の時に、左足を外へ開き、	
「４」の時に、左足を戻します。	
「５」の時に、右足を外へ開き、	
「７」の時に、右足を戻します	
課題①：１から８をゆっくり数えながら３回繰り返します。 **課題②**：１から８を少し早めに数えながら３回繰り返します。 **課題③**：『３の倍数』の時に手拍子を入れて課題を行います。 （右写真）	

日曜日のコグニサイズ：その２【グーパー体操】

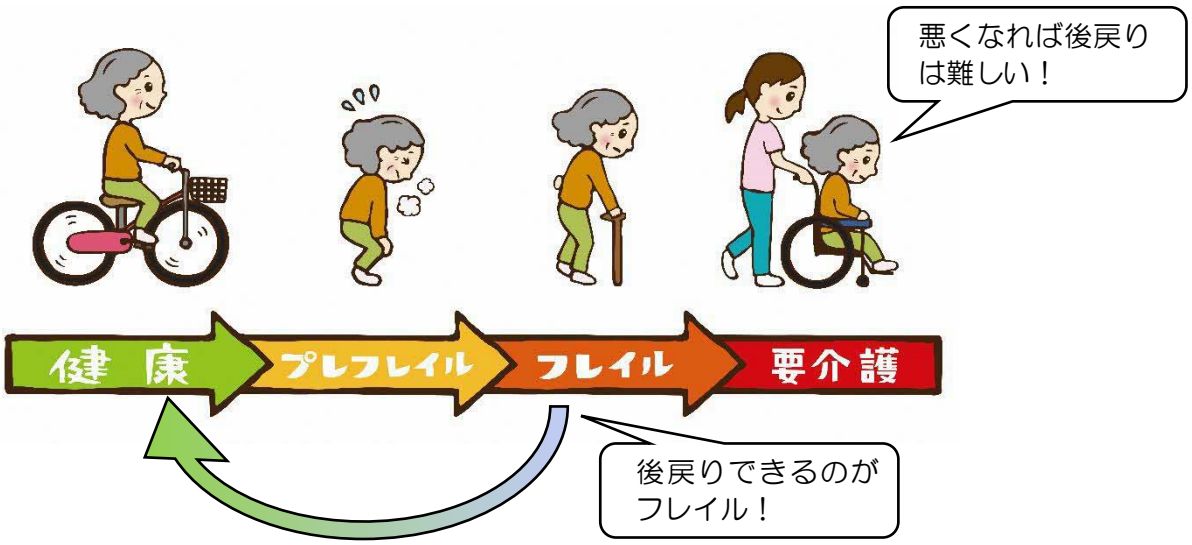
①『グー』の手を胸に着け、『パー』の手を前に伸ばします。 １０まで数えながら、手を入れ替えていきます。 **『右手でグー』**　を胸に着ける、 **『左手でパー』**　を前に伸ばす、から始めます。	 
②『グー』の手を前に伸ばし、『パー』の手を胸に着けます。 １０まで数えながら、手を入れ替えていきます。 **『右手でパー』**を胸に、 **『左手でグー』**を前に伸ばす、から始めます。	
③　２０まで数えて、①と②を続けて行います。 １から１０は①、 １１から２０は②です	
④　足踏みをしながら、③を行います。	

みんなで一緒に健康寿命を延ばそう！！

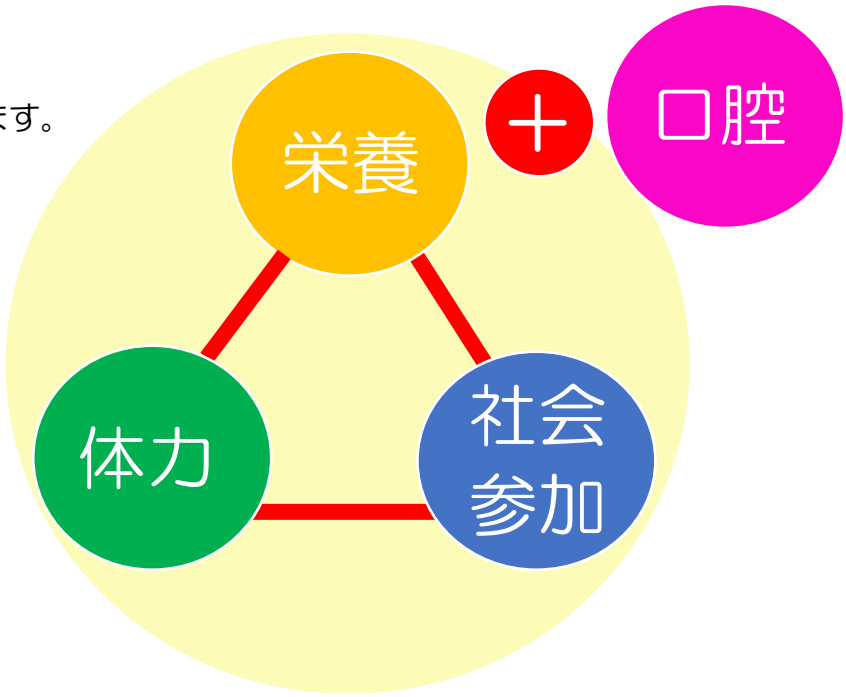
いつまでも住み慣れた地域で元気に暮らしていくためには、**健康寿命**（元気に自立して過ごせる期間）を伸ばすことが大切です。健康寿命延伸のために、**介護予防・フレイル予防**に取り組んでいきましょう！

介護予防・フレイル予防のポイント

加齢に伴い体力や気力、食欲などが低下し、健康な状態から要介護へと移行する中間段階のことを『**フレイル**』といいます。要介護の状態になってしまうと回復は難しく、元気なうちから介護予防・フレイル予防に取り組むことが大切です。



介護予防・フレイル予防のポイントは
『**予防習慣３プラス１**』と言われています。

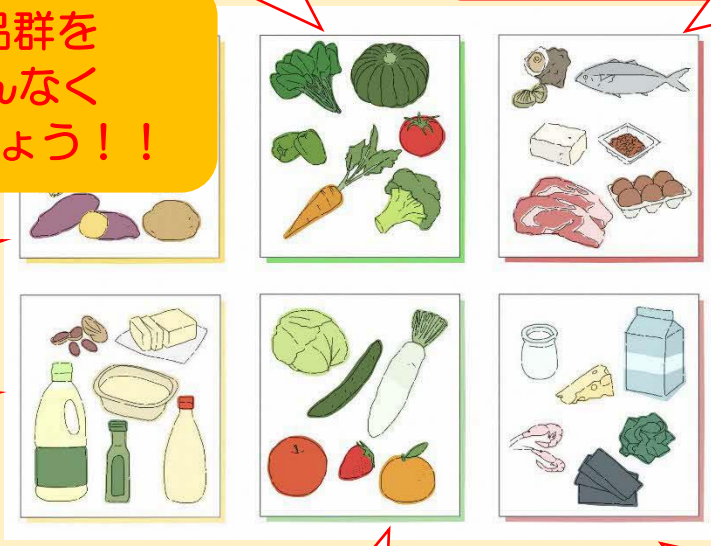


『**食べて、動いて、人とつながる**』
というライフスタイルが効果的です！

栄養

高齢者は、たんぱく質とエネルギーが欠乏した「低栄養」の状態になりやすいと言われています。低栄養になると体脂肪・体重が減少し、体の老化の加速・筋力や抵抗力が低下し、病気にかかりやすくなります。高齢期は食が細くなったり、欠食しがちになり低栄養になりやすくなるため、家族や友人と一緒にバランスよく楽しく食べましょう！

**10食品群を
まんべんなく
食べましょう！！**



口腔

お口の健康が保たれないと、食べる楽しみを持てなくなったり、人との交流が減ってしまったり、低栄養になったりして、元気に活動することができなくなります。よく噛んで食べることは脳を刺激して認知症の予防になり、お口のお手入れは、歯の病気や講習を防ぎます。
さらに舌や頬の筋肉を鍛えると、飲み込む力を高め、誤嚥性肺炎も防げます。

①正しいお口のケア方法を知ろう！

- 歯と歯ぐきの境目は特に注意して磨く。
- 歯間ブラシやデンタルフロスをできるだけ毎日使う。
- 舌清掃は柔らかめの歯ブラシや舌クリーナーを使う。
- 義歯の清掃は歯磨粉を使わずにブラシでこすり洗い。

②お口のトレーニングをしよう！

- 口腔体操
- 唾液腺マッサージ
- 嚥下体操

ブクブクうがいとガラガラうがいの繰り返し　など

体力

高齢者が要介護状態になる原因は、生活不活発病と呼ばれる高齢による衰弱、転倒・骨折、関節疾患など、運動機能の低下に関係しているものが多くを占めています。運動を習慣にすると、生活不活発病を予防することだけではなく、若々しい生活が維持でき、さらなる活動力につながります。

①抗重力筋を鍛えよう！

抗重力筋※を鍛えると、良い姿勢を保ち転倒の予防や移動能力の向上が図れ、生活の質が向上します。

※抗重力筋とは、地球の重力に対して身体の姿勢を支えるために働く、『背中、腹部、お尻、太もも、ふくらはぎ』の筋肉のことです。

「歩く」事は、抗重力筋を全て使えるほか骨に刺激を与えて骨粗しょう症の予防や、脳が活性化され認知症の予防にもなります。

②有酸素運動を取り入れよう！

有酸素運動とは、ウォーキングや水泳エアロビクスやサイクリングなどの、長時間継続して行う運動を指します。

有酸素運動にはこんな効果が！

- 心肺機能向上
- 基礎代謝向上
- 脂肪燃焼効果
- 血圧の安定
- 認知症の予防

社会参加

外出・交流・活動で、人やまちとつながろう！

社会関係が豊かな人ほど要介護状態や認知症になりにくく、健康寿命が長いことが分かっています。ずっと元気で過ごすために、家にこもらず無理なく頑張りすぎないペースでできる「社会参加」の方法を見つけてみましょう！

1日1回以上 外出しよう！

閉じこもりを防ぐために

交流や活動での外出に加えて、買い物・ペットの散歩などの小さな用事も組み合わせて、毎日外に出かけてみましょう。

週1回以上 交流しよう！

孤立しないために

地域の活動や、友人知人・ご近所の人などとの交流など、週に１回以上は交流の機会を持ちましょう。

月1回以上 活動に参加しよう！

健康効果を出すために

楽しくやりがいのある活動が元気で暮らしていく秘訣！趣味活動やボランティア活動が生活機能維持に効果的というデータもあります。

区が指定するボランティア活動が対象の『品川区地域貢献ポイント事業』の活用も！

『品川区公式チャンネル しながわネット TV』 YouTube で配信中！

『品川区介護予防体操』で検索

QR コードで簡単検索！！

月曜日	火曜日
水曜日	木曜日
金曜日	土曜日
日曜日	

品川区介護予防体操テキスト
～フレイルにならない身体づくり～

2022 年（令和４年）２月１日　初版第１刷発行

製作・監修：介護予防による地域づくり推進員

発行：品川区福祉部　高齢者地域支援課
〒140-8715　品川区広町 2-1-36
TEL03-5742-6733　FAX03-5742-6882

お問い合わせ

品川区高齢者地域支援課

〒140-8715　品川区広町 2-1-36

TEL03-5742-6733　FAX03-5742-6882