



# 5分でおかる介護保険のこと

動画で確認!



～いくつになってもできることは続けていきたい! という気持ちを応援します～

お家で過ごす時間が長くなると、まずは介護保険のことを知っていただき、みなさん一人一人が「介護予防」・「健康維持」に取り組んでいただければ嬉しいです。

まずは介護保険法を読んでみよう **赤字部分に注目!**



元気でいるために、できることは続けていくこと。できるようにしたい、と目標を持つこと。その後押しをするのが、介護保険です。

できなくなったことを介護保険でしてもらうのではなく、自分でできるように努力していきましょう! ということが書いてあります。



**(目的)**  
第1条 この法律は、加齢に伴って生ずる心身の変化に起因する疾病等により(要介護状態となった者が、) **その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう、必要な保健医療サービス及び福祉サービスに係る給付を行う**

**(国民の努力及び義務)**  
第4条 国民は、自ら要介護状態となることを予防するため、**加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努めるとともに、要介護状態となった場合においても、進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、その有する能力の維持向上に努めるものとする。**

重要なのは今です!

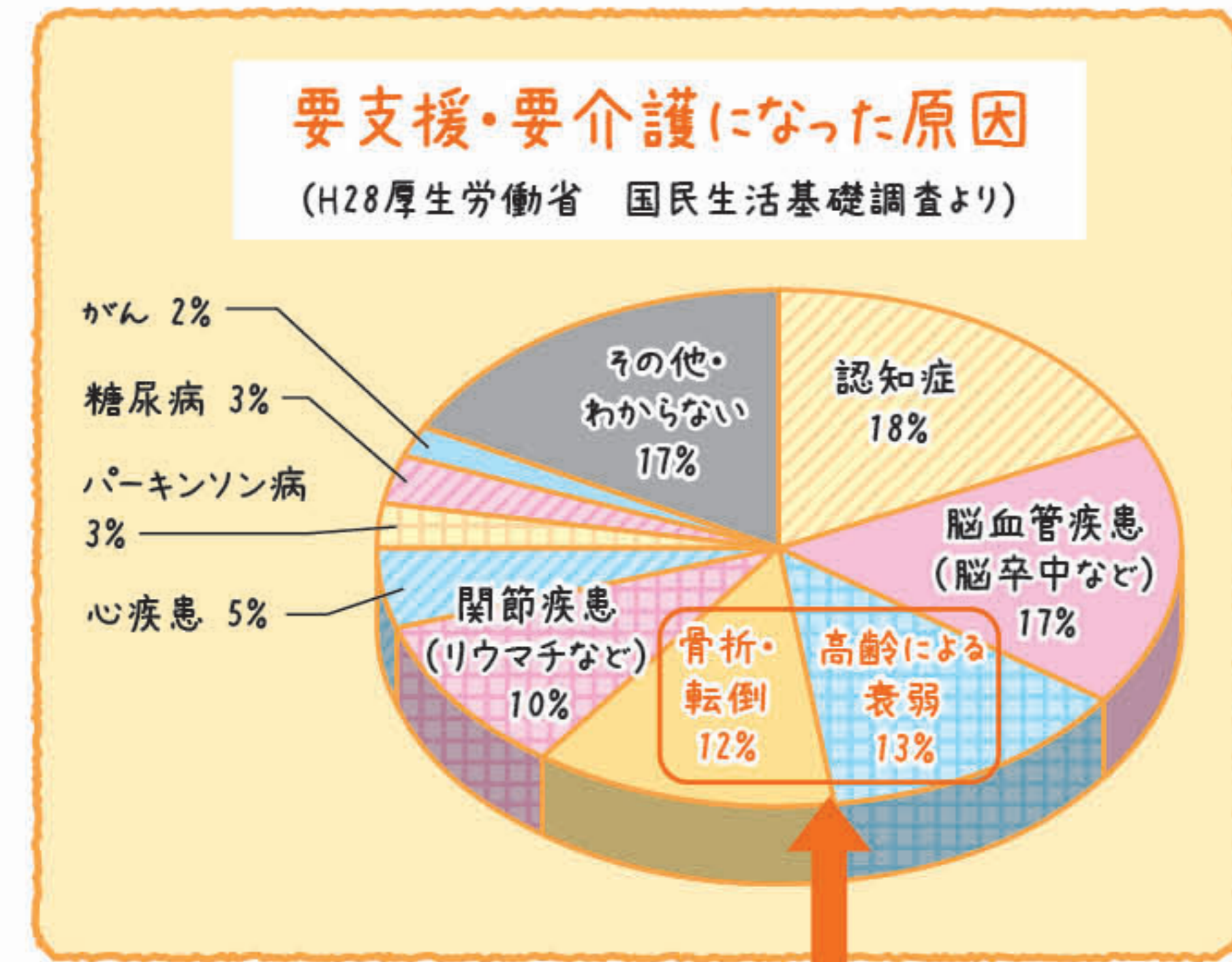
ちょっとしたことを機に活動量や食欲、意欲などが低下していくと、生活機能全般も低下していくという悪循環に陥りやすく、フレイルを経て、最終的には寝たきりになってしまう恐れがあります。



フレイルの状態からは、「悪化」にも「改善」にも矢印が出ています。ここから何もしなければ、悪化して介護が必要な状態になります。

しかし、しっかり運動したり、必要な栄養をとって努力することで、改善して健康な状態に回復することも可能となります。

## 介護が必要となる要因とは?



加齢によって筋力の低下に伴い動けなくなったり、足の筋力が落ちて何かにつまずきやすくなった結果、転倒し骨折してしまう、ということが原因にあります。これを防ぐためには、筋力が落ちないように、どなたか体操や散歩などで努力していくことが重要になってきます!

## あなたの「フレイル」度をチェック!

年齢と共に筋力や心身の活力が低下している状態を「フレイル」と呼び、これは介護が必要となる一歩手前の状態を言います。

- この半年間で2〜3kg体重が減った
- 以前に比べて歩く速度が遅くなってきた
- ウォーキング等の運動を週に1回以上していない
- 5分前のことが思い出せないことがある
- (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする

3つ以上当てはまると要注意です!



元気で長生きするためには、フレイルから身を守る事が大切です!

「フレイル」について詳しくは次のページへ!

## 改善するためには!

**例えば...**

**A子さんの場合**

サービスを使わないと損だしヘルパーさんに全部お願いしちゃう

膝や腰が痛くて家事が大変になってきたし、これからはヘルパーさんに掃除も洗濯も全部してもらおうかな。

数年後

身体を動かさないでいたら、どんどん筋力が衰えて弱ってしまった...

体は弱ってきたし介護の費用もいっぱいかかって大変やあ〜

**B男さんの場合**

自分でできることは工夫して、できる限り自分でしよう

掃除機は重くてしんどいけど、替わりにワイパーを使えば自分で掃除できる部分もあるかも。

デイサービスでは積極的に体操をして身体を動かそう。

自分でできることが自信につながり、毎日が意欲的に! 趣味も続けられています。

数年後

頑張りのおかげで...

負担も少なく済むし、介護予防を心がけて取り組んできて良かったわ〜

A子さんとB男さんでは、数年後の暮らしが大きく異なります。これは心がけ次第です。毎日積極的に体を動かし、しっかり栄養をとり、そして笑ったりリラックスしたりと気持ちを明るく保ちながら、いつまでもいきいき笑顔でいられるように、介護保険は応援します!

# セルフチェック～自分の健康は自分で守る!～

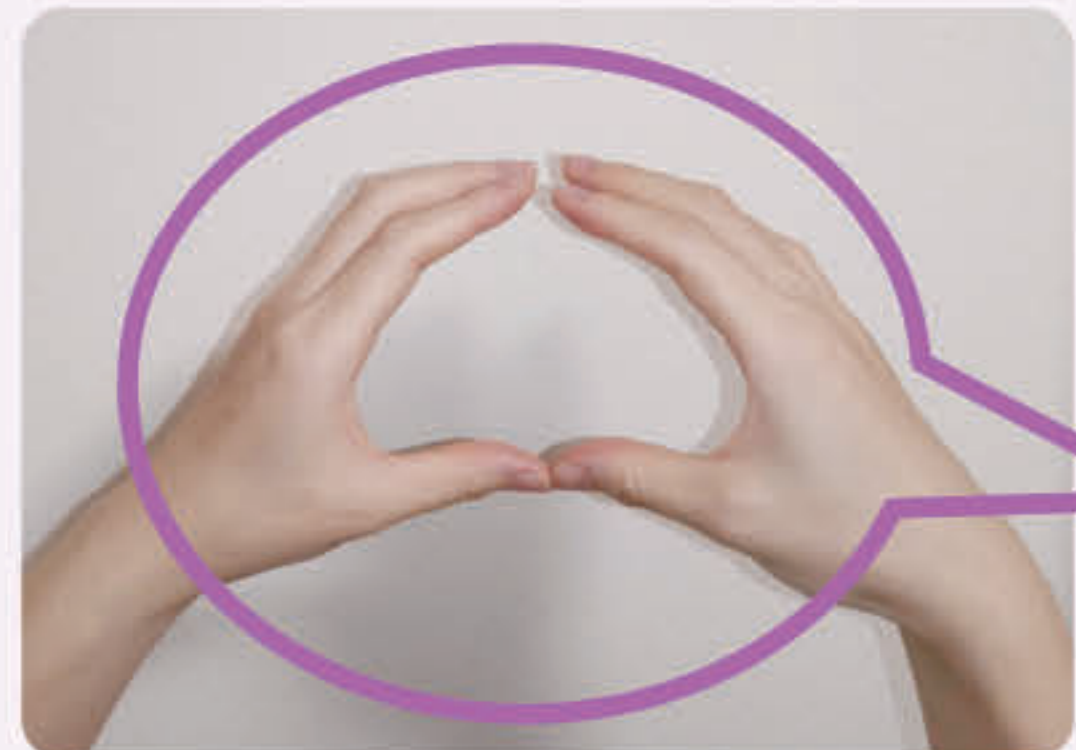
自分の身体の変化に対し、「年だからしょうがないか」と見て見ぬふりをしていると、知らない間に健康状態が失われ、要介護の状態に進んでしまうかもしれません。少しでも変化があれば、早期に予防することが重要です。身体の変化に早く気付けるよう、「セルフチェック」を習慣にしましょう!



## ★指あかテスト

ふくらはぎの太さを測るテストです。ふくらはぎは筋肉がしっかり付いている場所なので、細くなっていないかをチェックしてみましょう。

- ①椅子に座り、足を床につけます
- ②両手の人差し指と親指で、わっかを作ります



- ③ふくらはぎのいちばん太いところを囲んでみてください。ズボンをあげて靴下をおろして、自分の足にあてましょう。



まなりくんが挑戦!

指のわっかでふくらはぎを囲めますか?

指のわっかがつながらなければ、しっかりと筋肉がついています。わっかがちょうど重なったり囲めたりする場合は、ふくらはぎが少し細くなっているというサインです。筋力が衰えると、転倒・骨折のリスクが高まるので注意が必要です。



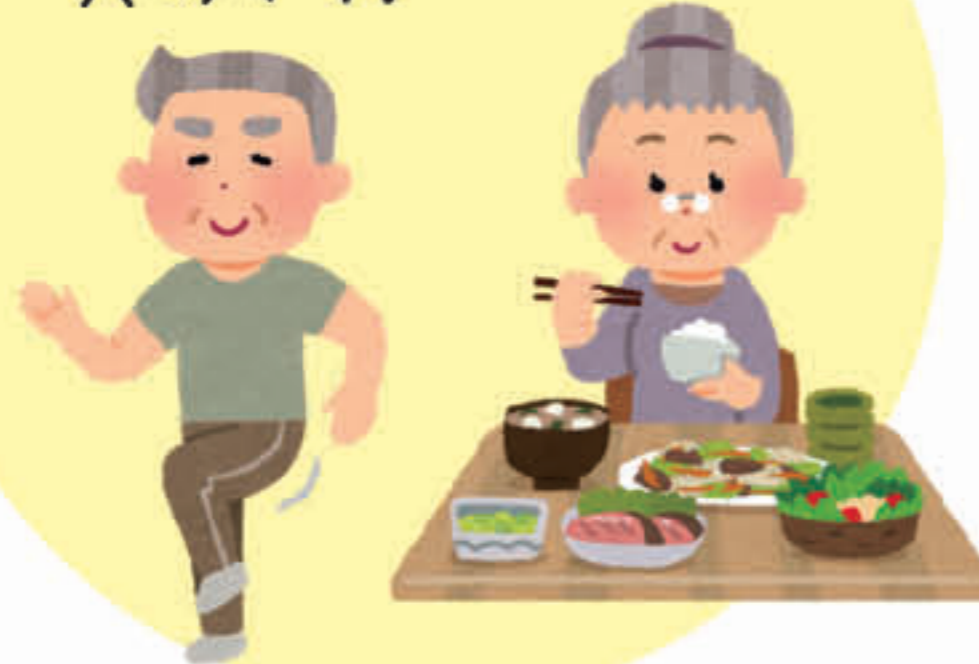
まずは今、ふくらはぎが細いかな?って気付くことが大切です!

## 気付いたときには...



魚、肉、卵といったたんぱく質をしっかりと毎食とるようにしてください

そして食べることに同時に、運動することがとても大切です!



全国的な傾向は「つながらない」が5～6割、「ちょうど重なる」が3～4割、「囲んで隙間ができる」が1割弱となっています。半年や一年おきに、定期的にセルフチェックを行いましょう。

## ★身体のサインに気付こう! 毎日チェック

日頃からグラフや表に記録しておく、いざというときにも貴重な情報となります。

### ①体温

毎日測っていますか?

身体の大切なサインです。体温は日中は高く、夜間は低くなります。毎日できるだけ同じ時間(起きた直後など)に測って、メモするようにしましょう。35℃以下や38℃以上なら、薬の処方や医師への相談が必要になります。

### ②血圧

毎日測っていますか?

血圧測定は、脳や心臓の疾患を引き起こす高血圧の予防につながります。測定を習慣にすることが、生活習慣の見直しや血圧コントロールへの第一歩です。血圧は一日での変動が大きいので、なるべく朝と夜の2回、決まった時間に、座って1～2分安静にしてから測るようにしてください。



### ③体重

毎日測っていますか?

急な体重増加は、肥満だけでなく心不全や腎不全などの危険な病気が潜んでいる可能性があります。体重減少も、さまざまな状態悪化や病気との関連が心配です。筋肉量低下や活動低下、低栄養状態などが絡み合っているかもしれません。めやすとして、半年間で2～3キロ減ったときは要注意です。



自分の身体のサインを見落とさないように、頑張りましょう!

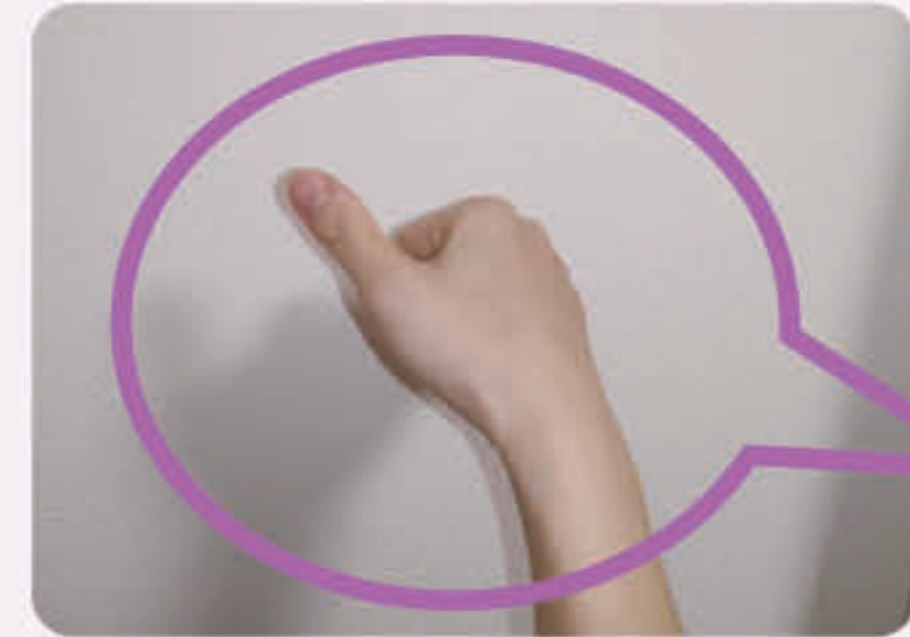


食事や栄養の心配事は、管理栄養士に相談を  
特定非営利活動法人はみんぐ南河内 ☎976-5255

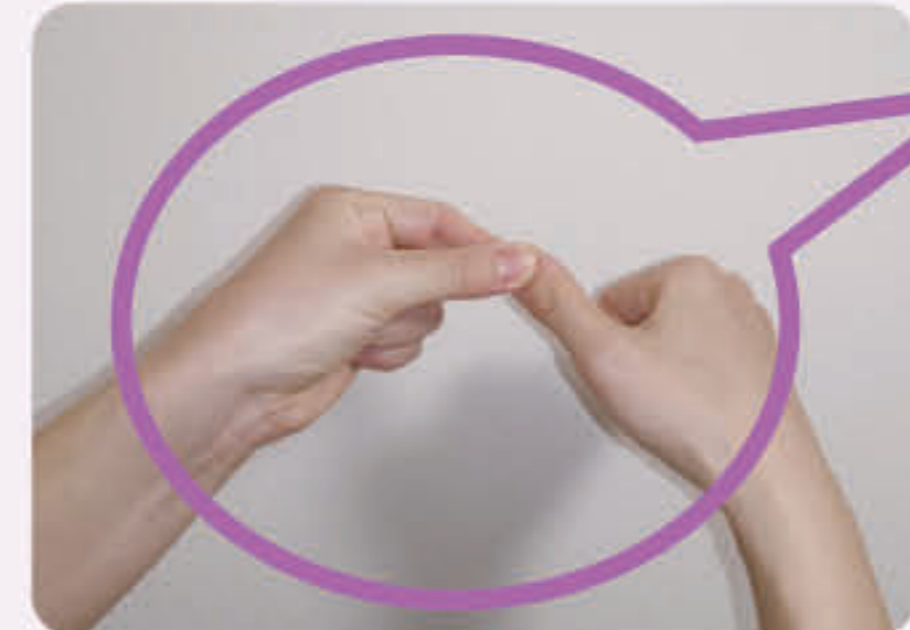
## ★脱水チェックの爪テスト

高齢者は体内の50%が水分といわれています。しかし、加齢とともにのどの渇きを感じる機能が衰えてしまうことで、水分不足に気付かず水分補給をしないままですと、脱水症になってしまう恐れがあります。

- ①親指を出してください



- ②反対の指で、親指の爪をグッと押します



- ③ピンク色だった爪が、白色に変わりますね



- ④爪を抑えていた指をパッと離します

白くなった爪がすぐピンク色に戻りましたか?

これが2秒間白いままだったら、脱水のサインです!

爪を押さえることで、爪の毛細血管の血液を一度止めています。指をゆるめることでもう一度毛細血管に血が流れます。血がネバネバになっているとこの色がなかなか戻りません。これが脱水のサインです。

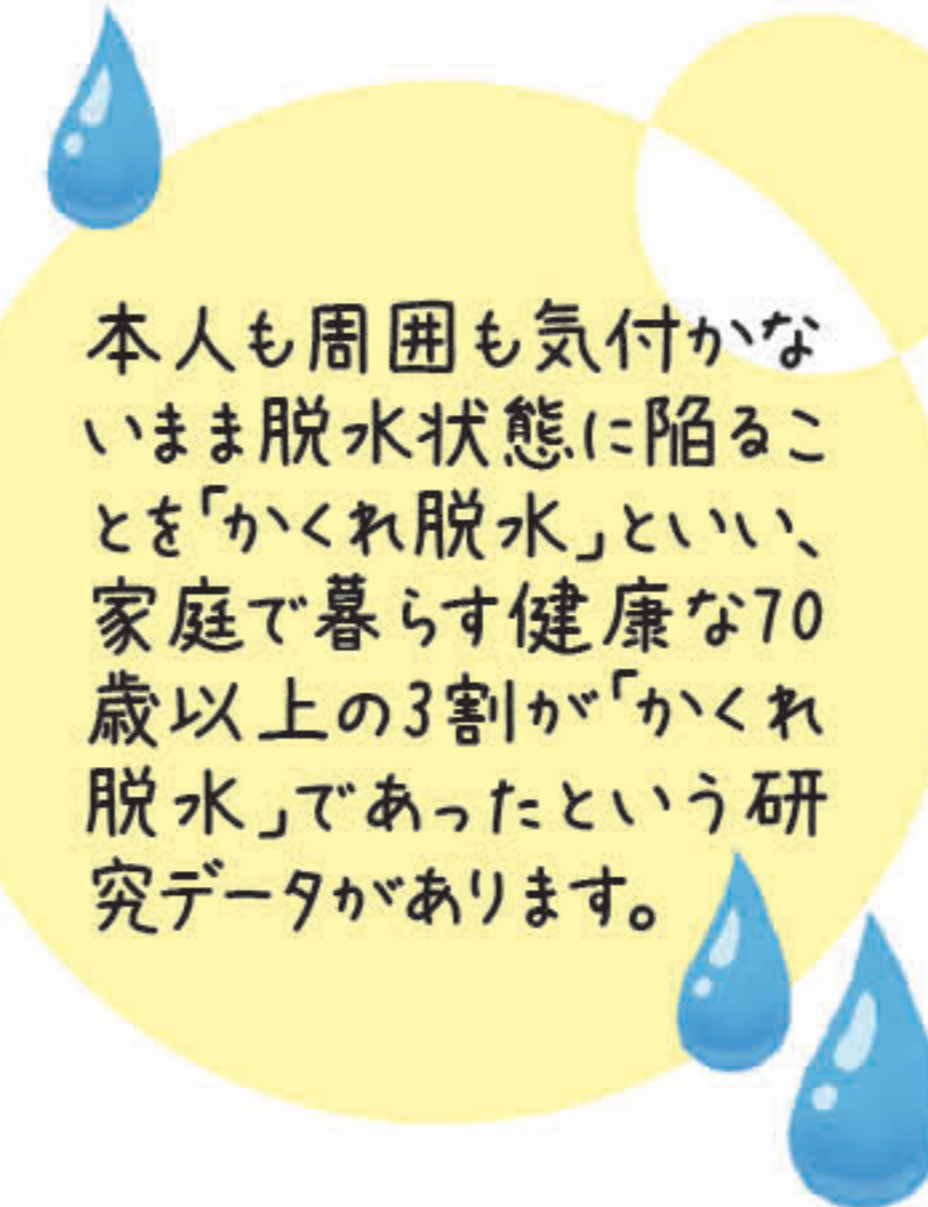


筋力低下、熱中症、脳梗塞や心筋梗塞など、脱水が重症化するとさまざまリスクがあります。

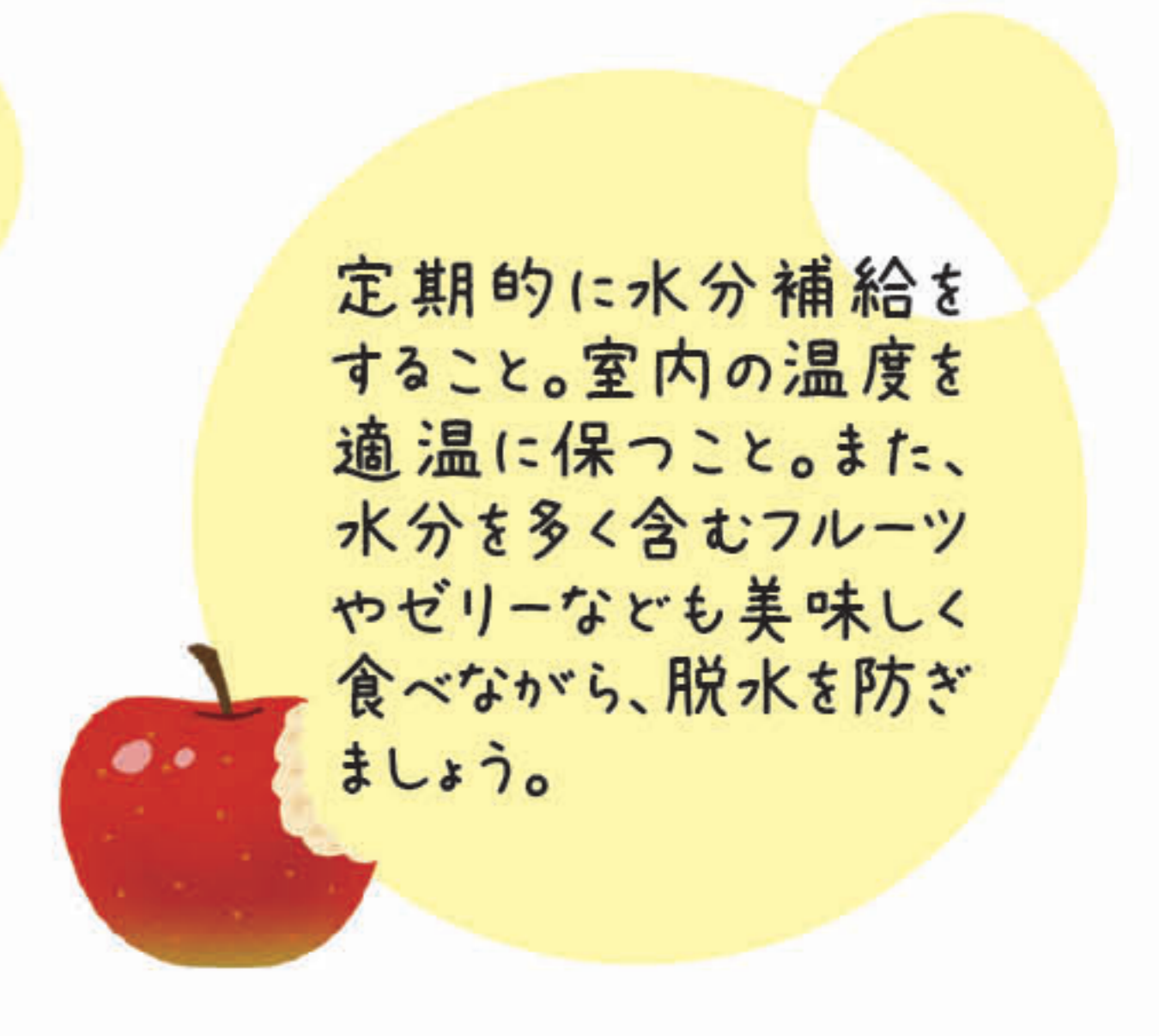
## 脱水症予防のためには



スポーツドリンクやお茶をしっかりと飲むことが大切です。のどが渇く前に、こまめに飲むようにしてください。早めの水分補給で、脱水がもたらす危険性を防ぎましょう。



本人も周囲も気付かないまま脱水状態に陥ることを「かくれ脱水」といい、家庭で暮らす健康な70歳以上の3割が「かくれ脱水」であったという研究データがあります。



定期的に水分補給をすること。室内の温度を適温に保つこと。また、水分を多く含むフルーツやゼリーなども美味しく食べながら、脱水を防ぎましょう。

# ええとこふじいでら体操

楽しくユニークな、藤井寺市のご当地体操！ 古墳ポーズがちょっと難しい!?

立っても座っても  
できます。  
動画をチェック

**1ばん**

まなりくんによる  
**ええとこふじいでら体操 解説書**

首を右に曲げて  
左側の首筋をゆっくり伸ばします

首を左に曲げて  
右側の首筋も同様にゆっくり伸ばします

首をゆっくり大きく回しましょう

両肩をギュッとすくめて、ストンと下ろします ×2回

どこで逢うたん

ええとこ藤井寺

初天神の帰り道

肩も並べて春がきて

深くお辞儀をして

後ろにゆっくり反らします

千日参りで

約束できた

パットをかまえて、ホームラン！（右打ち）腰をしっかり回してください

同様に、左打ちでホームラン！

思い出甘い

球場の夜

古墳をイメージし大きく円を描いて

両手を外へ開くと同時に「バチン！」

古墳ポーズ！  
4番まで  
毎回あるよ

愛がいっぱい

若さがいっぱい

明るい市だよ

ふじい

で

ら

**2ばん**

右に倒れて  
左の脇腹をゆっくり伸ばします

左に倒れて  
右の脇腹もゆっくり伸ばします

大和川が流れるイメージで  
両手をそのまま左斜め上から右斜め下へ

石川が流れるイメージで  
右斜め上から左斜め下へ

どこで生まれたん

もちろん藤井寺

二つの川のふところ

長い歴史が子守唄

両手を上げて合わせます

そのまま下ろしましょう

前方に両手を出して  
右足を一步前に出しながら、手を引きます

前方に両手を出して  
左足を一步前に出しながら、手を引きます

×2回

みな健やかな

心が育つ

千手観音

三ツ塚の修羅

間奏では息を整えましょう

1ばんと同じです

全身を縮めて

大きく開きます！

手を組んでしっかり背伸びしましょう

大きく円を描いて

手と足を同時に開いて「バチン！」

少し長めの間奏です

夢がいっぱい

ロマンがいっぱい

ゆとりの市だよ

ふじい

で

ら

**3ばん**

右膝の裏を伸ばします

左膝の裏も伸ばします

相撲取りになって右足から四股踏み！

左足も四股踏み！

そのまま体を上下させます

どこに住みたいか

あんたと藤井寺

八胡祭の相撲とり

赤い頬べたに秋の風

右足を横に大きく一歩踏み出して、戻します

右足も横に大きく一歩踏み出して、戻します

×3回

左足を戻して足を閉じましょう

大きく腕を振りましょう！

働き者の

よう似た親子

歩けばはるか

御陵の森よ

全身を縮めて

大きく開きます！

しっかり背伸びをして

大きく円を描いて

笑顔で古墳ポーズ！

手と足を同時に開いて「バチン！」

望みいっぱい

自然がいっぱい

緑の市だよ

ふじい

で

ら

**4ばん**

かかとを4回上げます

つま先を4回上げます

体を右にひねって、左手で「乾杯！」

体を左にひねって、右手で「乾杯！」

大きく右にひねって、もっと速くの人とも

大きく左にひねって、もっと速くの人とも

「乾杯！」

「乾杯！」

どこで暮らそうと

大好き藤井寺

道明寺さんの夜桜も

君と眺めりゃ月が出て

左足を一步前に踏み出して

戻します

右足を一步前に踏み出して

戻します

×3回

しっかりステップを繰り返しましょう

最後です！

全身を縮めて

大きく開きます！

しっかり背伸び

大きく円を描いて

手と足を同時に開いて「バチン！」

伸びゆくまちだよふじいでらをもう一度繰り返し

最後はまなりくんのお辞儀ポーズです

お疲れさまでした！

胸がいっぱい

未来がいっぱい

伸びゆく市だよ

ふじい

で

ら

体操を賞えたら、歌を歌いながらできればもっと楽しいですね！ 今度は歌も練習しましょう♪

# 歌ってハッピー月市民音頭

動画で確認!



日頃、歌を歌う機会がありますか?  
 ストレス発散になったり、音程やリズムを正しくとらうとすることで脳が活性化し、認知症予防や記憶力の向上になったりと、嬉しい効果がたくさんあります!  
 ここでは市民音頭をしっかりと歌えるように練習しましょう♪

**歌を歌うことも立派な介護予防です。**

口を動かせば唾液が分泌され、口腔内の環境を整える効果があります。また、舌や唇などの筋肉を動かすことで、食べ物を喉に送り込む力がつきます。さらに歌詞の内容からその情景をイメージしながら歌えば、より脳の活性化が期待できます。藤井寺の情景を思い浮かべながら、楽しく歌いましょう♪

**藤井寺市民音頭について**

昭和59年に誕生。驚くほど有名な作詞家・作曲家によって手掛けられています。世代を問わず親しみやすく、藤井寺がもっと好きになる、名曲です!

**作詞 岩谷時子さん**

- ・アニメ「サインはし」の主題歌や、ザ・ピーナッツ、郷ひろみ、加山雄三などのヒット曲を多数手がける
- ・「レ・ミゼラブル」「ミス・サイゴン」などの訳詞でミュージカルの発展に貢献
- ・2009年文化功労者

**作曲 宮川泰(みやがわひろし)さん**

- ・日本ポップス界の大御所
- ・ザ・ピーナッツの育ての親
- ・日本レコード大賞編曲賞・作曲賞など多数受賞
- ・代表作「恋のバカンス」「ウナセラディ東京」「愛のフィナーレ」「宇宙戦艦ヤマト」など

## 藤井寺市民音頭

- 1 男** どこで逢うたん **女** ええとこ藤井寺  
**男女** 初天神の帰り道 肩を並べて春がきて  
**女** 千日参りで約束できた **男** 思い出甘い球場の夜  
**男女** 愛がいっぱい 若さがいっぱい  
**男女** 明るい市だよ 藤井寺
- 2 男** どこで生まれたん **女** もちろん藤井寺  
**男女** 二つの川のふとこころで 長い歴史が子守唄  
**女** みな健やかな心が育つ **男** 千手観音 三ツ塚の修羅  
**男女** 夢がいっぱい ロマンがいっぱい  
**男女** ゆとりの市だよ 藤井寺
- 3 男** どこに住みたいか **女** あんたと藤井寺  
**男女** 八朝祭の相撲とり 赤い頬べたに秋の風  
**女** 働き者のよう似た親子 **男** 歩けばはるか 御陵の森よ  
**男女** 望みいっぱい 自然がいっぱい  
**男女** 緑の市だよ 藤井寺
- 4 男** どこで暮らそうと **女** 大好き藤井寺  
**男女** 道明寺さんの夜桜を 君と眺めりゃ月が出て  
**女** 明りの下のやさしい影は **男** 幸せゆきの道標  
**男女** 胸がいっぱい 未来がいっぱい  
**男女** 伸びゆく市だよ 藤井寺  
**男女** 伸びゆく市だよ 藤井寺

男声と女声パートに分けて、デュエットを楽しむのもいいですね♪

歌を覚えたら、「ええとこふじいでら」体操も歌いながらやってみましょう!(p.6へ)

# 元気100倍!レンジで簡単レシピ



管理栄養士さんが伝授する、簡単&栄養しっかりレシピです。普段は特に調理をすることがないという、濱岡治己さん(90)が挑戦しました。調理が苦手な方でもすぐできるので、是非作ってみてくださいね。



**1. 元気100倍! 豚キムチ**

用意するもの  
 ①豚肉 100g  
 ②キムチ 50g

お皿で混ぜてチンするだけ!

だいたいの目分量でOKです

**作り方**

- ①キムチを耐熱皿に入れる。
- ②豚肉をちぎり入れて、キムチと混ぜる。
- ③電子レンジで40秒程度温める。
- ④箸でかきまぜ、ナマっぽさがなくなるまで2~3回温めを繰り返す。
- ⑤肉の色が変わって火が通れば出来上がり!

豚肉を手でちぎりましょう。手袋をすれば便利です!

豚肉とキムチを混ぜます。

取り出してかき混ぜます。お皿が熱いので気を付けましょう。

できました!

**2. ささみソーセージ**

冷やして美味しい!

用意するもの  
 ①鶏ささみ 2切れ  
 ②砂糖  
 ③塩

鶏肉は筋肉のもとになる、いい食材です!

**作り方**

- ①ささみからスジを取り除く。
- ②塩と砂糖をひとつまみずつ振り、味がなじむように手でもみこむ。
- ③1切れずつラップし、電子レンジで50秒程度温める。様子を見て追加で30秒程度温めて、出来上がり!

☆濃いめの味付けです。冷蔵庫で2日ほど置いておけます。

スジは固いので、フォークで押さえたり引っ張り抜きましょう!これさえできれおあとは簡単です。

1切れに「ひとつまみ」ずつ。指3本でつまんで、パラパラと振ります。

盛り付けて完成!

切り方は斜めに包丁を入れるとよいです。

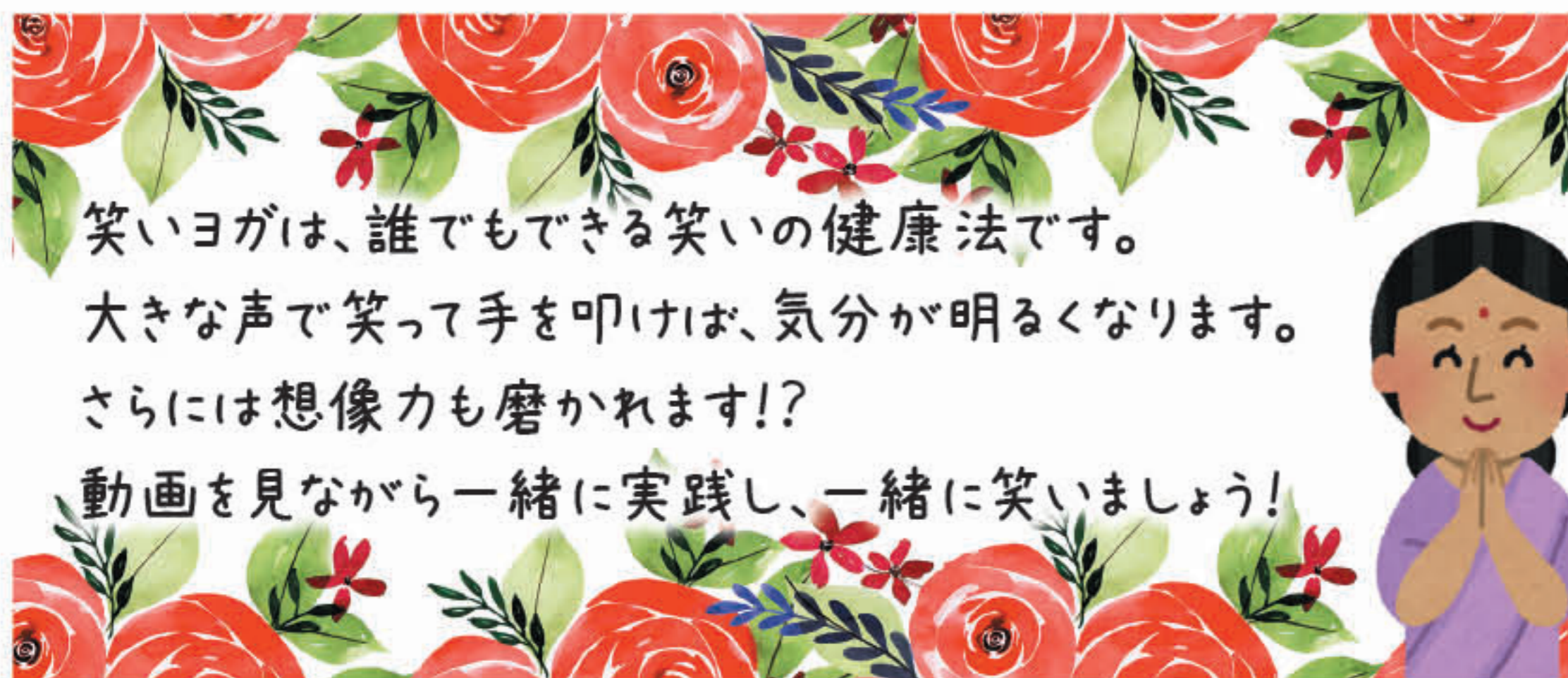
ラップに包んでレンジでチン!

家で復習してやってみますわ  
 おかあちゃんも見直すやう(笑)

ほんまに温めるだけやったね

# 笑いヨガ～今日から私は笑いの達人!～

動画で確認!



笑いヨガは、誰でもできる笑いの健康法です。  
大きな声で笑って手を叩けば、気分が明るくなります。  
さらには想像力も磨かれます!?  
動画を見ながら一緒に実践し、一緒に笑いましょう!



西古室2丁目地区のみなさんと一緒に行いました。

笑いヨガリーダーが伝授します!

## 笑いヨガの手拍子・掛け声

まずは笑いヨガの決まりごとである、手拍子と掛け声を練習します。

- ① 顔の左側で手拍子を2回、右側で手拍子を3回しながら、リズムに合わせて「ほっほっほいおほ」と掛け声を合わせます。



② もう一度、「ほっほっほいおほ」を繰り返します。

- ③ 「ええやん ええやん」と左右で1回ずつ手拍子をして「イエ〜イ」で両手を上へ、ゆっくり伸ばしましょう。



手拍子は手のツボの刺激になり、「ええやん」と自分を褒める掛け声で元気が出ます!

## 笑いヨガの深呼吸

息を吐くことで緊張が解きほぐされ、体がリラックスします。

- ① 両手を前に出します。
- ② 両手をゆっくり上げながら鼻からゆっくり息を吸っていきます。
- ③ テーペんで両手を止めます。
- ④ 両手を下ろしながら息を吐いていきます。このとき、息を吐きながら大声で「ほっほっほいおほ」と笑いましょう!
- ⑤ 2〜3回繰り返します。

笑うことで強制的にたくさん息を吐いています。その分、新鮮な空気をしっかり取り込みます☆

## 基本の挨拶笑い

インドの挨拶は、両手を合わせて「ナマステ」と言います。ヨガはインド発祥なので、真似して挨拶しましょう。

- ① 胸の前で両手のひらを合わせます。
- ② 相手の顔、または鏡に映った自分の顔を見ながら、お辞儀をします。
- ③ このとき、大きく口を開いて「あはははは」と笑いかけましょう!

笑いヨガ仲間をつくり、是非この挨拶笑い、笑顔全開の挨拶をしましょう!



笑いヨガを一つしたら、「ほっほっほいおほの手拍子・掛け声をはさんで次へ行きましょう😊

## ブクブクうがい笑い

本物のコップと水は不要。想像上の「笑いコップ」でうがいをします♪舌を出すことでのどの運動になり、口のどの筋肉が鍛えられます。

- ① 手に「笑いコップ」を持ちます。
- ② コップの水を口に含みましょう。
- ③ ブクブクブク…とうがいをし、
- ④ 水を吐くときに舌をおもいきり出して「べ〜べ〜」と声を出しながら、勢いよく吐き出しましょう。
- ⑤ 2〜3回繰り返します。

毎日おうちに帰ったら、普通のうがいとうがい笑い、両方やってみるといいですね♪



毎日笑うのはとても体によいことです。作り笑いでも効果があります。

笑うときは、ほっぺたが**グッ!**と持ち上がるように、**ニコッ!**と笑うことを意識しましょう😊



## 頭のお掃除★フロス笑い

歯と歯の間を掃除する「デンタルフロス」を使ったことはありませんか?今日はこのフロスを想像上の「笑いフロス」に変えて、頭の中を掃除してみましょう!

- ① 「笑いフロス」を手を持ちます。
- ② 片方の耳の穴から、フロスの先を入れます。
- ③ もう片方の耳の穴から先を引っ張り出し、頭の中に入ります。(イメージです。)
- ④ フロスの両端を持って左右に動かしながら、大きな声で「あはははは」と笑いながら頭を掃除します。

これで頭すっきり、記憶力も戻ったかも?



## アチチのバタバタ笑い

これもあなたの想像力を発揮することが大切です!しっかりイメージしましょう★

- ① あなたは熱い砂の上に立っています。
- ② 熱さのあまりに笑ってしまいます!!
- ③ 「あはははは」と大声を出しながら、手も足もバタバタさせて、熱さをおもいきり表現しましょう。

熱がり方は人それぞれ!? (笑)演技力が問われます。



## 後だし★ジャンケン笑い

ジャンケンには、人と触れ合わなくてもコミュニケーションがとれる楽しい方法で、脳トレにもピッタリです。勝っても負けても、笑ってワイワイしましょう♪



【勝って笑う】

- ① 代表の人を決めます。
- ② 「じゃんけん ぽん!」で、代表の人がグー・チョキ・パーのどれかを出します。
- ③ 続けてテンポよく「ぽん!」で、みんなは代表の人に勝つ手を出しながら、「あはははは」と笑います。

「じゃんけん… ぽん!」 「ぽん!」

何回か繰り返し、【あいこで笑う】【負けて笑う】もやってみましょう。

笑いながら手を出すルールですが、つつい間違えやすく、本当に笑っちゃいます。2人でも大勢でもどうぞ。

## 私は可愛い☆お花笑い

男性も女性も、可愛いお花になった気持ちで…

- ① あなたはお花です。
- ② 両手を花びらに見立てて、顔のまわりに花びらを咲かせるつもりで「あはははは」と可愛くポーズをつけて笑いましょう。
- ③ 体もお花のように可愛く動かしましょう!



鏡の自分に向かって笑いかけてもいいし、家族や友人と一緒にやるとさらに楽しめます。今日から笑いの達人として、笑いヨガを取り入れて毎日笑いましょう!



あ〜笑った笑った!

大声で笑うと楽しいね〜!

# 体力つけよう!有酸素運動

いつもより多くの酸素を取り入れて行う運動です。  
「1・2・3・4…」と声を出して数えながら、楽しんで運動しましょう!

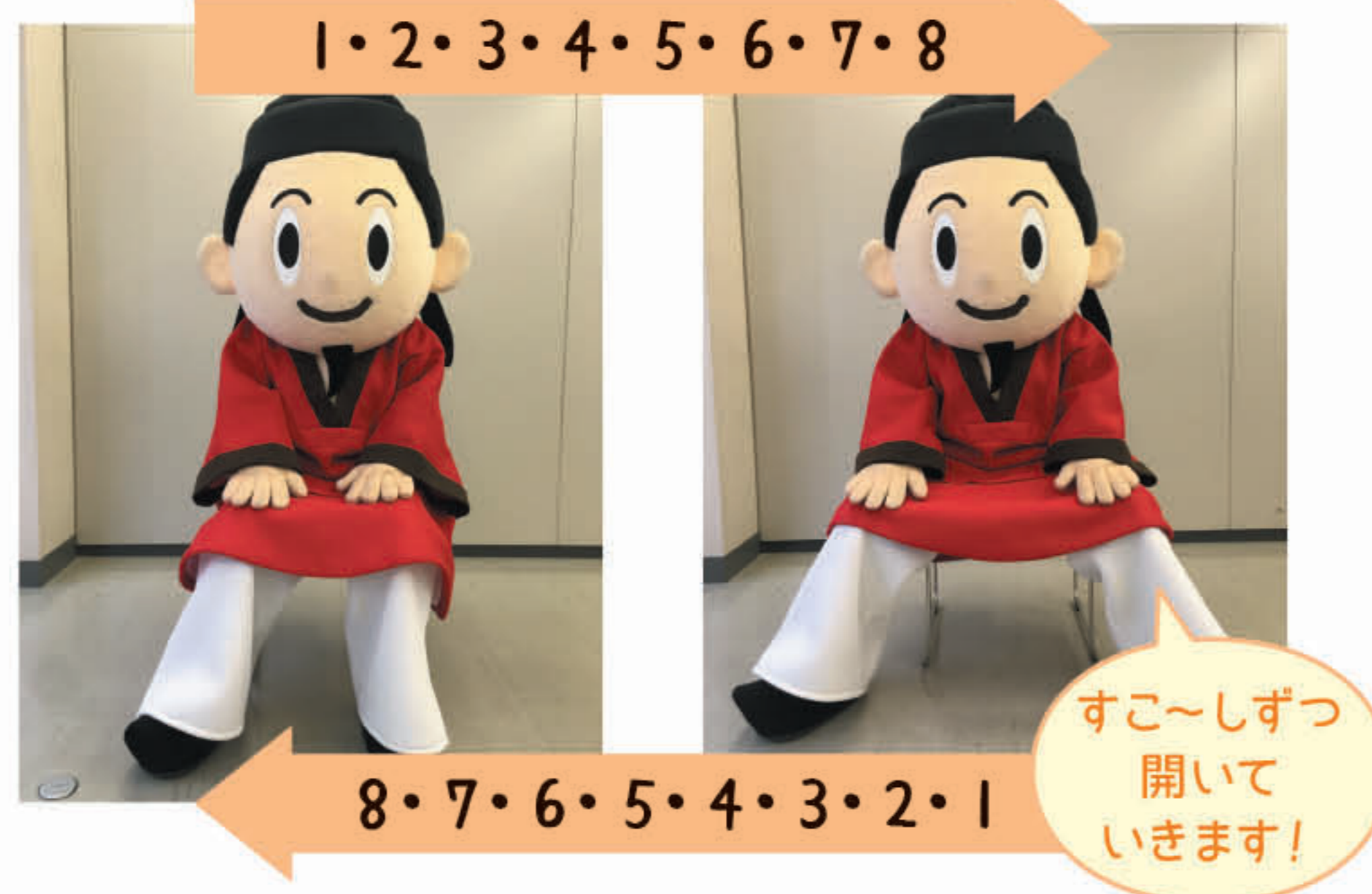
動画で確認!



## 下肢の運動

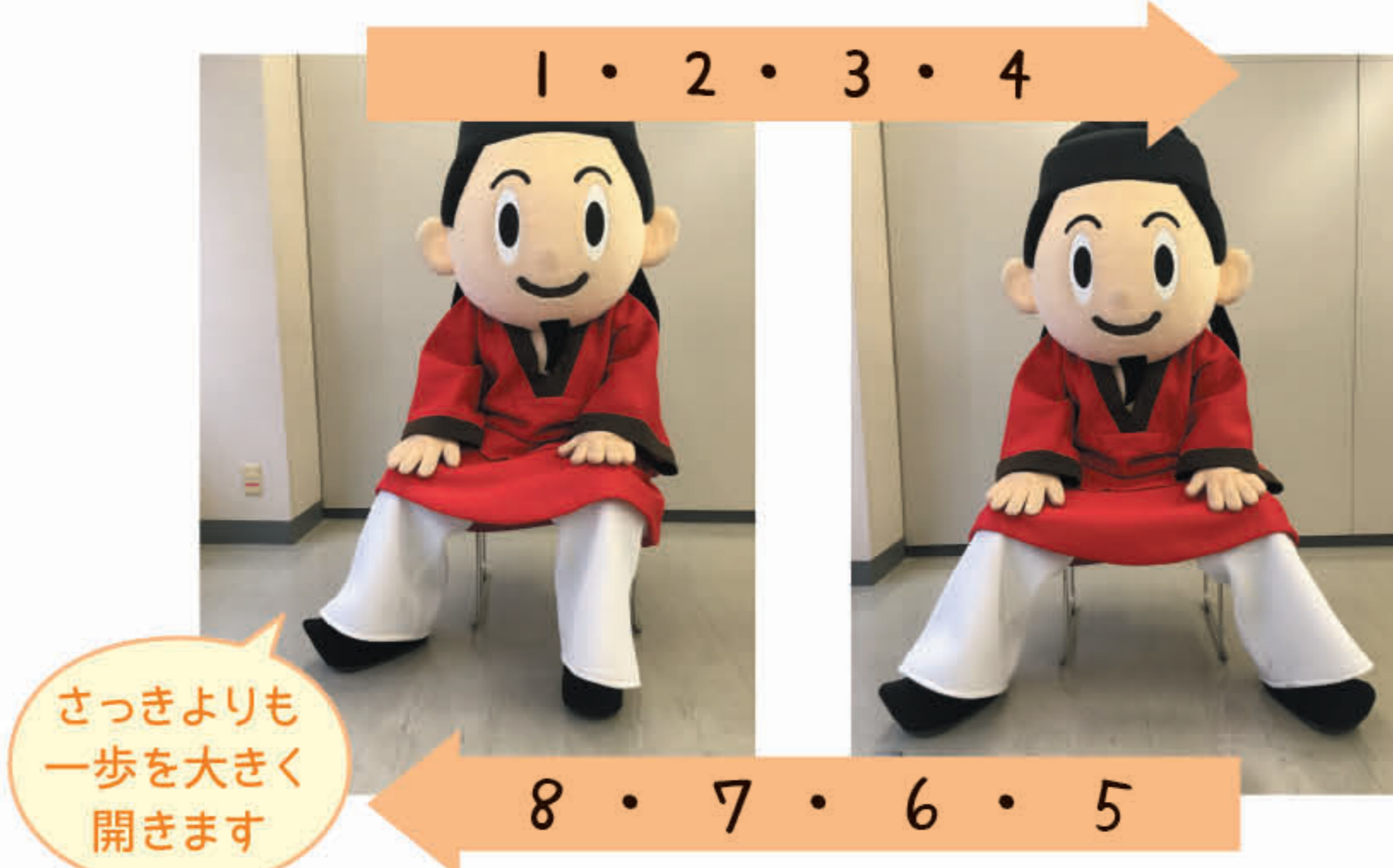
### 1 足踏み8カウント 5回繰り返し

- ①8つ数えながら片足ずつ交互に開いていき、「8」で最大に開きます。
- ②8つ数えながら片足ずつ交互に閉じていき、「8」でひざを閉じます。



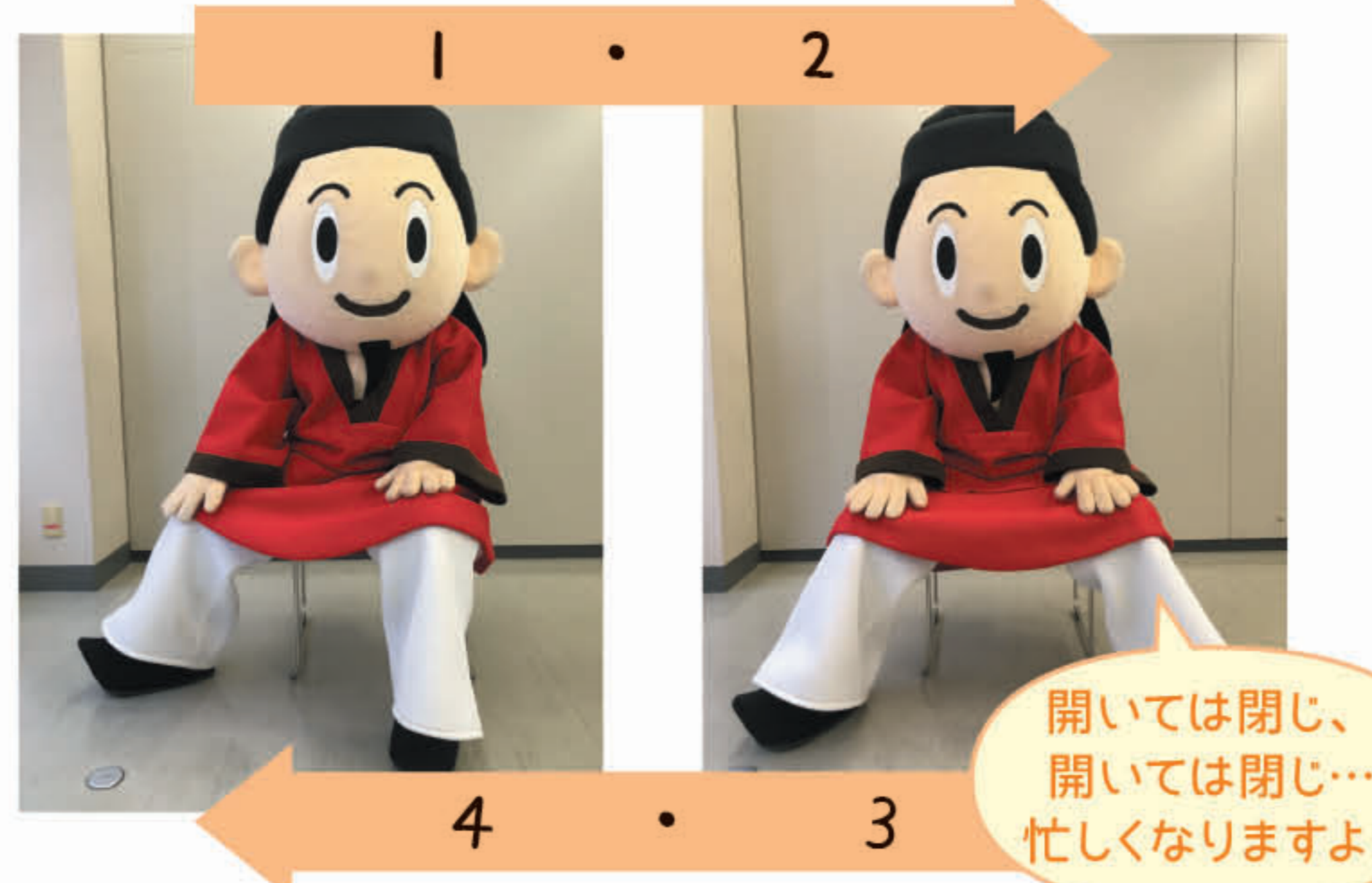
### 2 足踏み4カウント 10回繰り返し

- ①4つ数えながら片足ずつ交互に開いていき、「4」で最大に開きます。
- ②4つ数えながら片足ずつ交互に閉じていき、「8」でひざを閉じます。



### 3 足踏み2カウント 10回繰り返し

- ①「1」で片足を大きく横に踏み出し、「2」でもう片足も大きく開きます。
- ②「3」で片足を正面に戻し、「4」でもう片足も戻してひざを閉じます。
- ③同様に「5」「6」で開き、「7」「8」で閉じます。



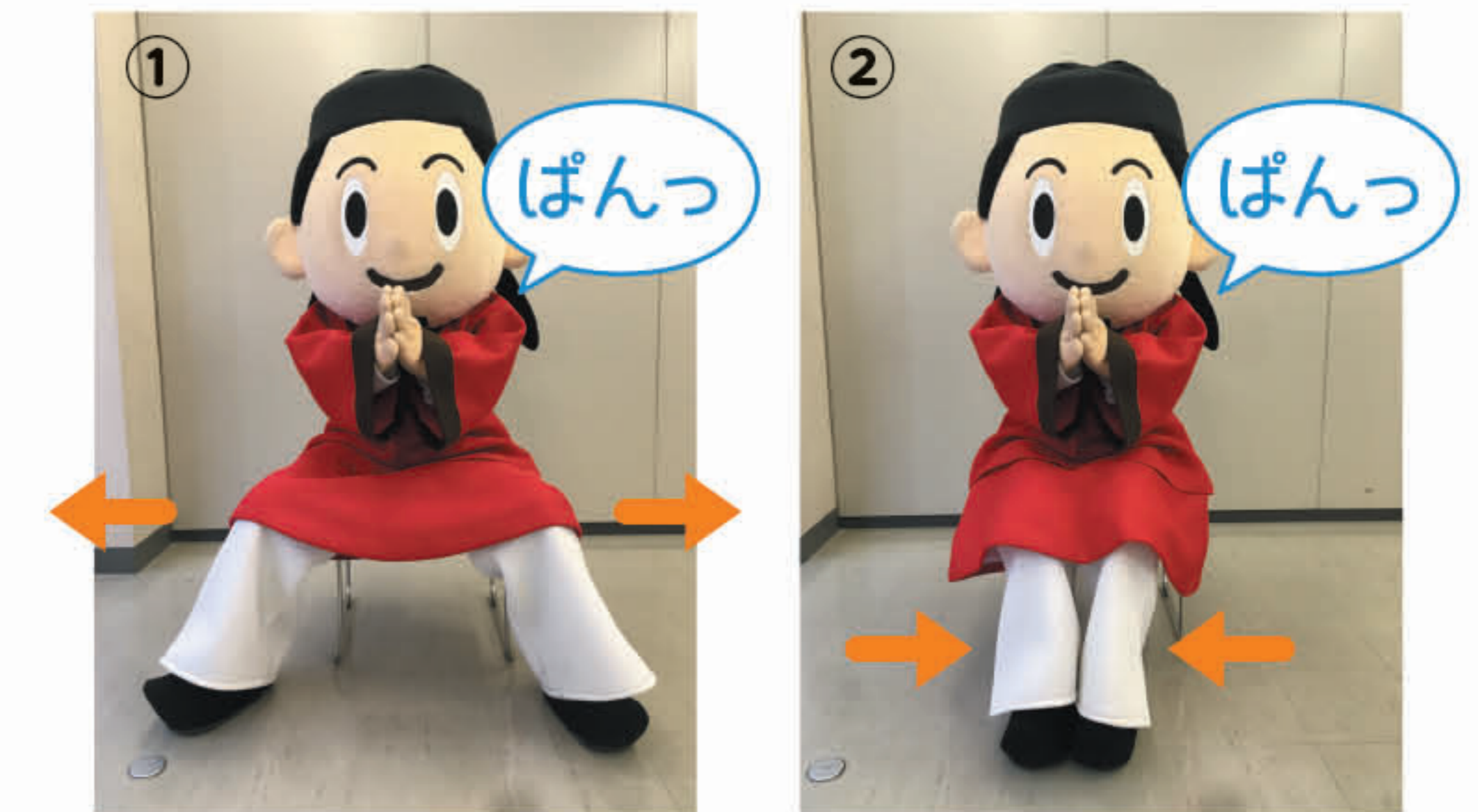
### 4 足踏み+腕振り 5回繰り返し

- ①8つ数えながら腕を前後に振りつつ、片足ずつ交互に開いていき、「8」で最大に開きます。
- ②8つ数えながら腕を前後に振りつつ、片足ずつ交互に閉じていき、「8」でひざを閉じます。



### 5 足踏み+手拍子 10回繰り返し

- ①1数えるごとに手を叩きながら、両足を同時に開く、同時に閉じる、を繰り返します。「1」で開き、「2」で閉じ、「3」で開き、「4」で閉じ…8まで数えます。



### 6 かかとで床タッチ 10回繰り返し

- ①椅子に浅く腰掛けます。
- ②1数えるごとに左右交互に足を前へ出し、かかとで床をタッチします。8まで数えます。



手足を大きく動かすので、体力を使います。  
無理に最後まで続けずに、水分補給をして休憩しながら行いましょう。

## 上肢の運動

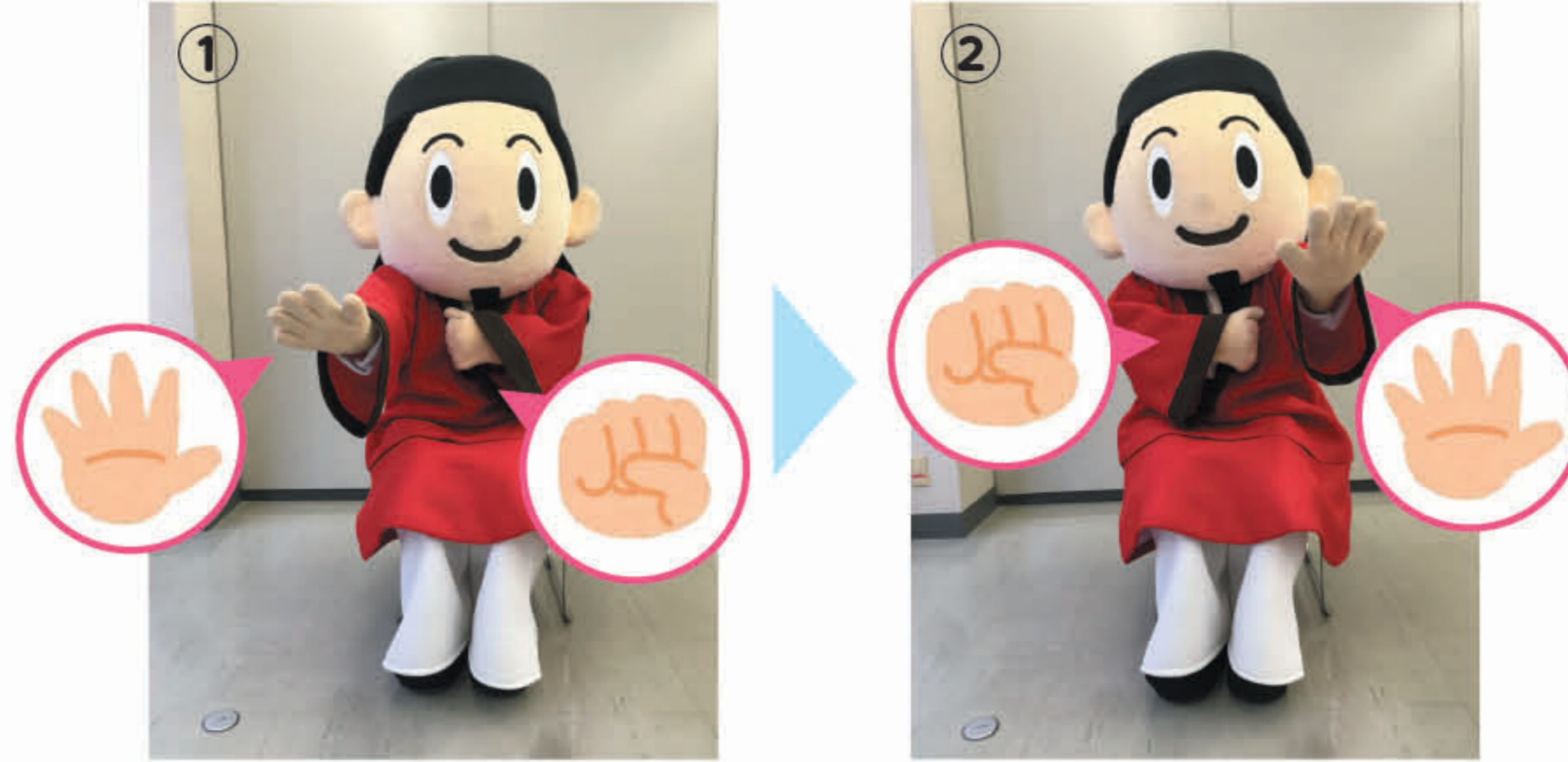
動画で確認!



### 7 腕出し 前パー

4回繰り返し

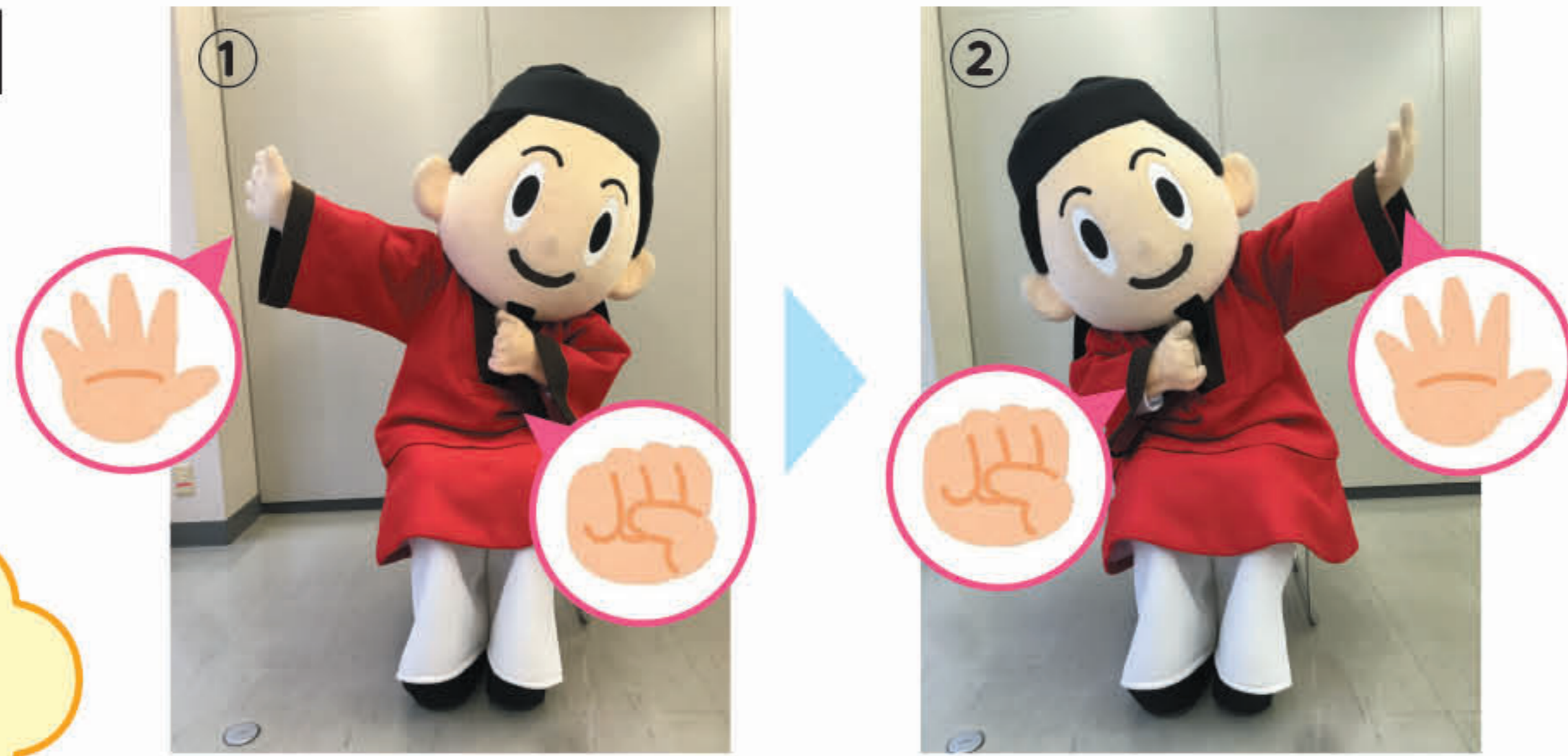
- ①右手は前へ出してパー  
左手は胸元でグーの状態からスタート
- ②1数えるごとに左右を入れ替えて腕を前に出します。  
8まで数えます。



### 8 腕出し 上パー

4回繰り返し

- ①右手は天井へパー  
左手は胸元でグーの状態からスタート
- ②1数えるごとに左右を入れ替えて腕を上へ突き出します。8まで数えます。



腕があがりにくいので、  
勤弁してね。みんなは  
まっすぐ上へあげてね!

### 9 腕出し 横パー

4回繰り返し

- ①右手は真横へパー  
左手は胸元でグーの状態からスタート
- ②1数えるごとに左右を入れ替えて腕を横へ出します。8まで数えます。

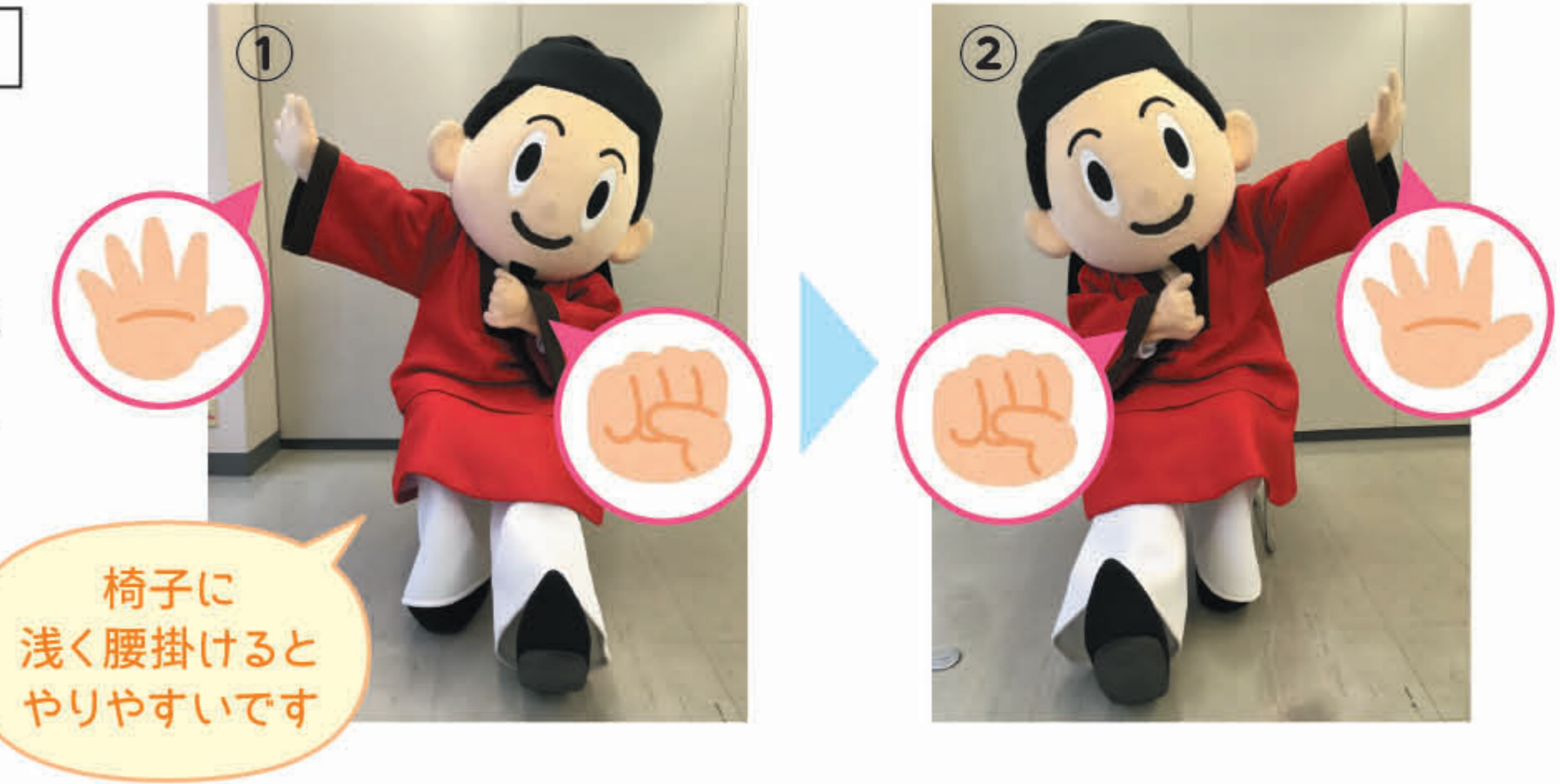


慣れてきたら、  
パーとグーの  
組み合わせを変えて、  
チョキを混ぜてみても  
面白いなり!

### 10 上パー+足出し

4回繰り返し

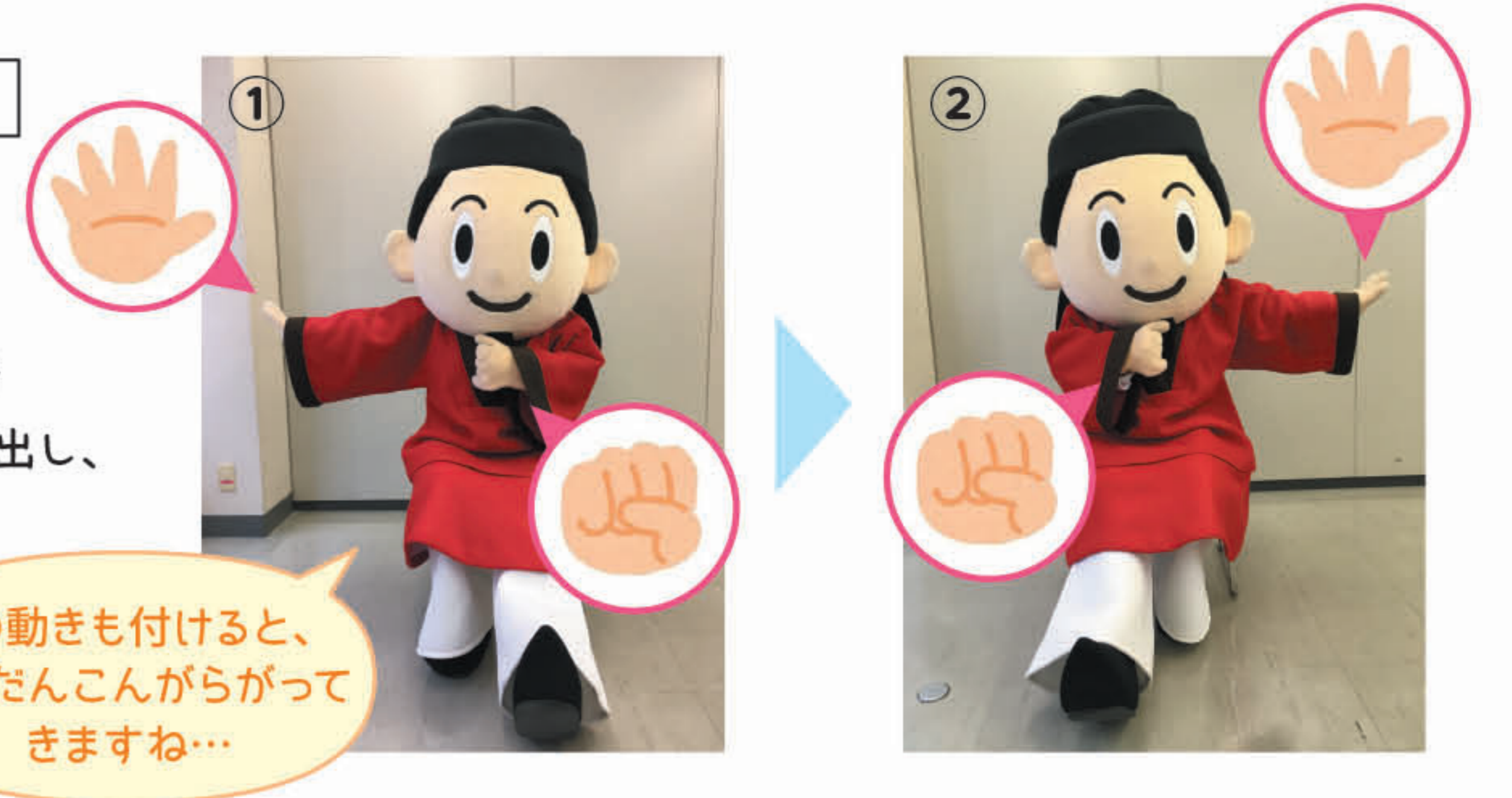
- ①右手は天井へパー  
左手は胸元でグー  
左足はひざを伸ばすの状態からスタート
- ②1数えるごとに左右を入れ替えて腕を上げ、同時に足も左右交互に前へ出します。  
8まで数えます。



### 11 横パー+足出し

4回繰り返し

- ①右手は真横へパー  
左手は胸元でグー  
左足はひざを伸ばすの状態からスタート
- ②1数えるごとに左右を入れ替えて腕を横に出し、同時に足も左右交互に前へ出します。  
8まで数えます。



### 12 手拍子+足出し

4回繰り返し

- 1数えるごとに手拍子をしなから同時に足も左右交互に前へ出します。  
8まで数えます。



## お疲れさまでした!

終わったあとは息を整え、  
水分をしっかりとりましょう!  
運動は、無理なく継続することが大切です。定期的に続けて、徐々に体力をつけていきましょう!





# あなたとふじいでら体操 解説書

藤井寺市オリジナルの運動メニューです。  
じっくり取り組みが全部で約40分。  
リラックスしながらやってみてください。

藤井寺市民音頭に出てくる歌詞、「どこに住みたいか  
あなたと藤井寺」から命名。「あなた」も私も一緒に！  
このまちで元気でいよう！という思いを込めています。

1. 基本姿勢と深呼吸
2. ストレッチ
3. 筋トレ

※疲れないように休憩をはさみましょう。

## 運動時の 注意事項

- 息を止めない
- 反動をつけない
- 痛みがでない範囲で行う

## 1. 基本姿勢と深呼吸

まずは椅子に座って運動するときの、  
基本姿勢と呼吸法を  
マスターしましょう。

### ① 基本姿勢

椅子に浅く腰掛け、両足をしっかりと地面につけます。  
両足の幅は骨盤と同じくらい開きます。  
両手は力を抜いて、ひざの上にのせます。  
頭の上からひもで引っ張られているようなイメージで  
背筋をまっすぐに伸ばします。



### ② 深呼吸

基本姿勢から、肩の力を抜きます。  
深呼吸は鼻から吸って、鼻から吐きます  
力を抜いてリラックスしましょう。  
歯を食いしばっている方は、口の力も抜きましょう。  
☆鼻から吐くことが難しい方は、口から吐いてもかまいません。



#### ポイント

- 鼻からの呼吸を意識することで  
いつもより大きな呼吸ができます。

## 2. ストレッチ

筋肉や腱を伸ばし、柔軟性を高める運動のことです。  
体がほぐれ、関節の動きがよくなります。  
反動をつけずに、ゆったりと筋肉を伸ばしましょう！

### ① 上肢のストレッチ

#### ■ 脇・体側伸ばし

片手を天井に伸ばし、ゆっくりと身体を倒します。  
脇から脇腹が伸びていることを  
感じながら、深呼吸をゆっくり2回行います。  
\*左右ともに行います。



#### ポイント

- 両足は床につけ、おしりが椅子から  
浮かないように気を付けましょう！

#### ■ ひじ伸ばし

両手を組んで上に上げ、手のひらを  
天井に向けて伸ばします。  
腕全体が伸びていることを  
感じながら、深呼吸をゆっくり2回行います。



#### ポイント

- 棚の上の物をとったり、洗濯物を干したりできるよう  
肩の動く範囲を広げていきましょう！

### ② 体幹のストレッチ

#### ■ 体幹回旋 (たいかんかいせん)

右手で椅子の背もたれを、左手は椅子の横を持ちます。  
胸を張って上半身をひねります。  
腰がねじれていることを感じながら、  
深呼吸をゆっくり2回行います。  
\*左右ともに行います。



#### ポイント

- 下半身は真っ直ぐ正面に向けたまま行いましょう！

### 3 下肢のストレッチ

#### ■ ひざ抱え込み

片ひざを両手で抱え、お腹の方へ引き寄せます。  
背もたれにもたれず胸を張ります。  
お尻とももの裏が伸びていることを感じながら、深呼吸をゆっくり2回行います。  
\*左右ともに行います。



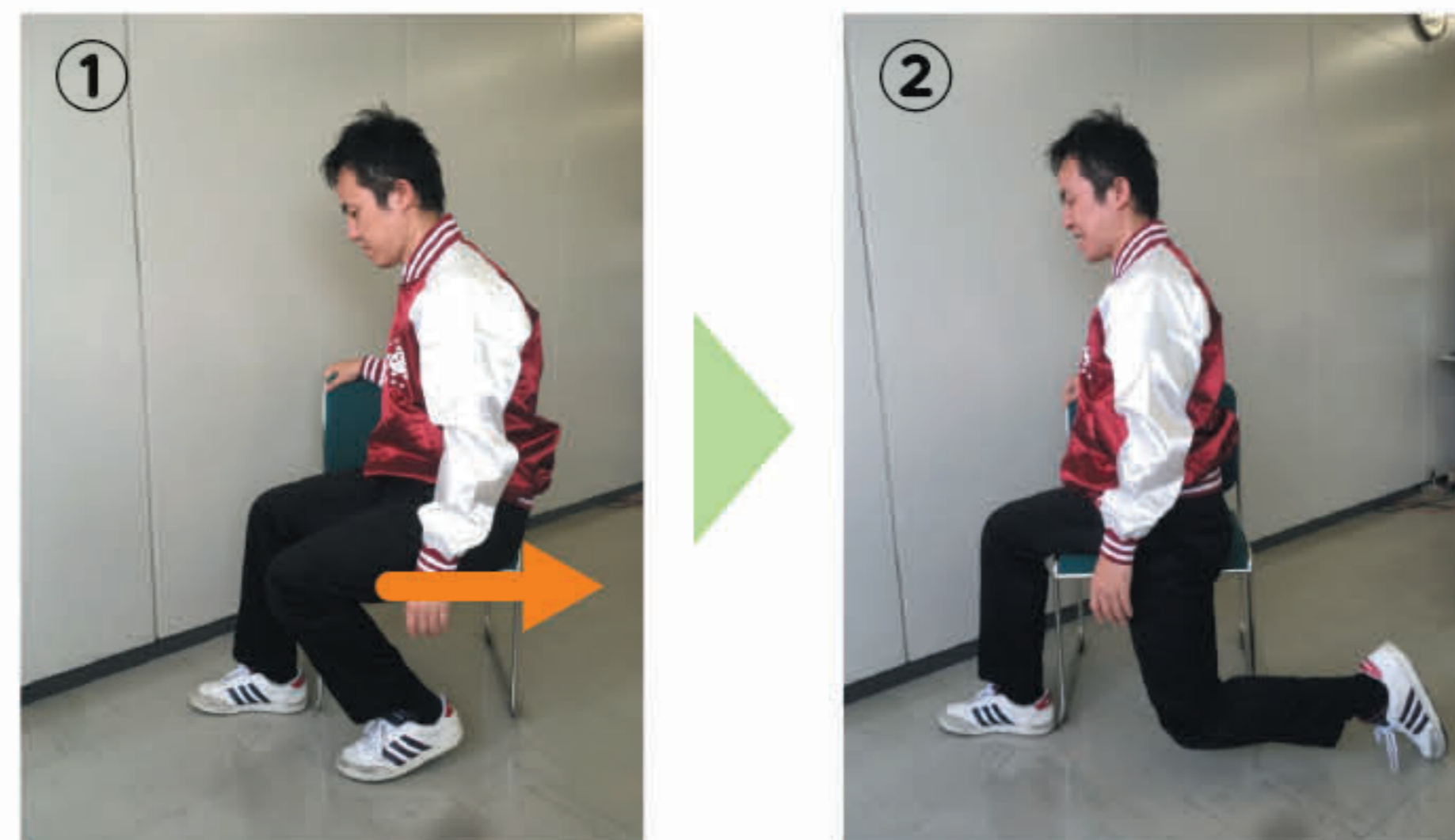
#### ポイント

- 楽にしゃがむことができるように、股関節の動く範囲を広げていきましょう!

#### ■ 太もも前面伸ばし

椅子に浅く腰掛け、左側を向きます。  
左のお尻だけが椅子に乗った状態にします。  
左手は椅子の背もたれをしっかりと持ち、右手は体の真横におろします。(写真①)  
そこから右足を後ろに下げ、身体と骨盤を真っ直ぐにします。(写真②)太ももの前が伸びていることを感じながら、深呼吸をゆっくり2回行います。  
\*左右ともに行います。

写真は鏡に映った向きです

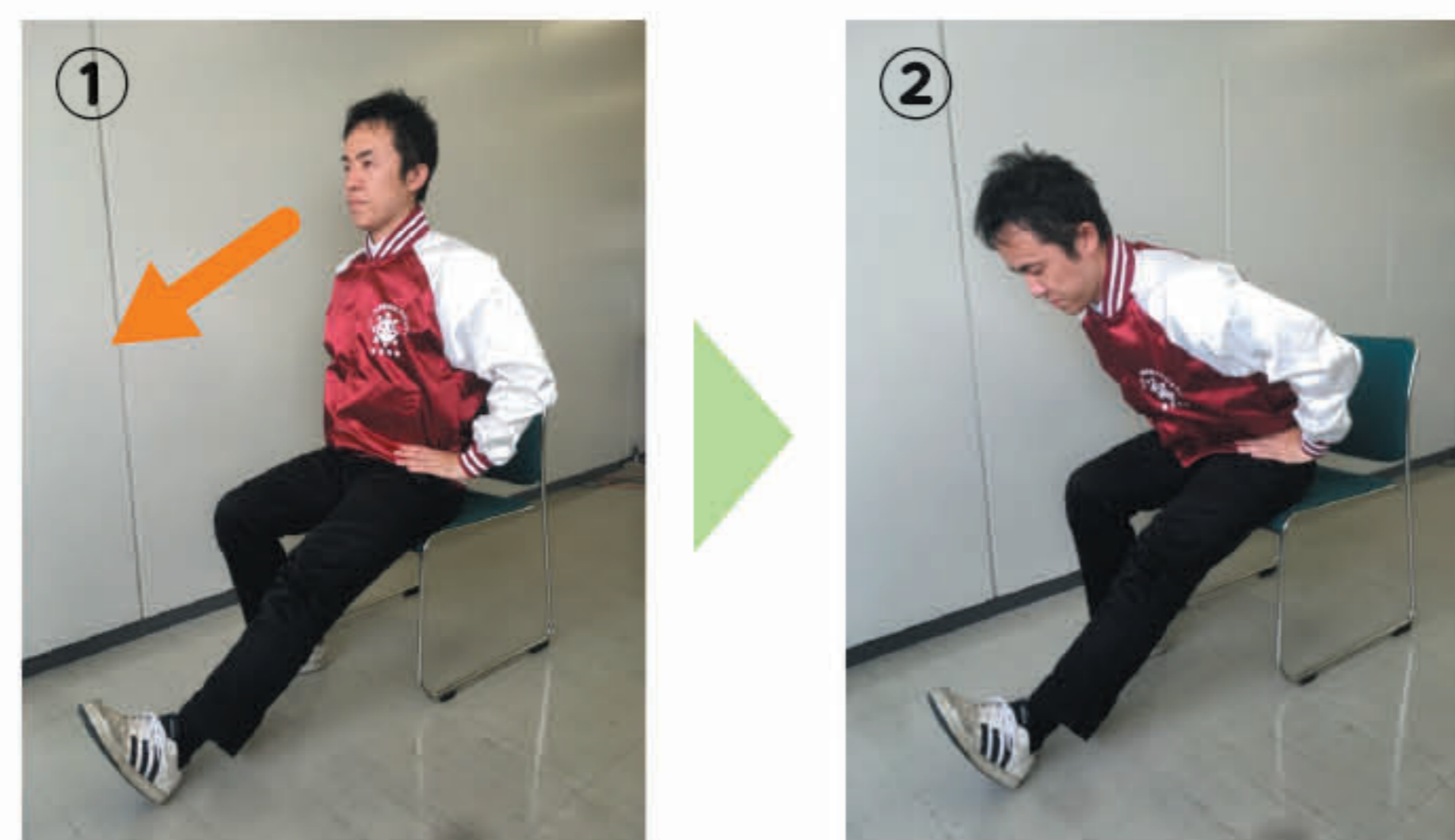


#### ポイント

- 股関節をグッと伸ばせば、歩幅も大きくなります!

#### ■ 太もも裏伸ばし

椅子に浅く腰掛けます。片足を前に出し、かかとを地面につけます。つま先を手前にあげます。  
両手を腰に当てて、胸を張ります。(写真①)  
股関節からしっかりとおじぎします。(写真②)  
太ももの裏が伸びていることを感じながら、深呼吸をゆっくり2回行います。  
\*左右ともに行います。



#### ポイント

- 姿勢良くいられるように、筋肉を伸ばしていきましょう!

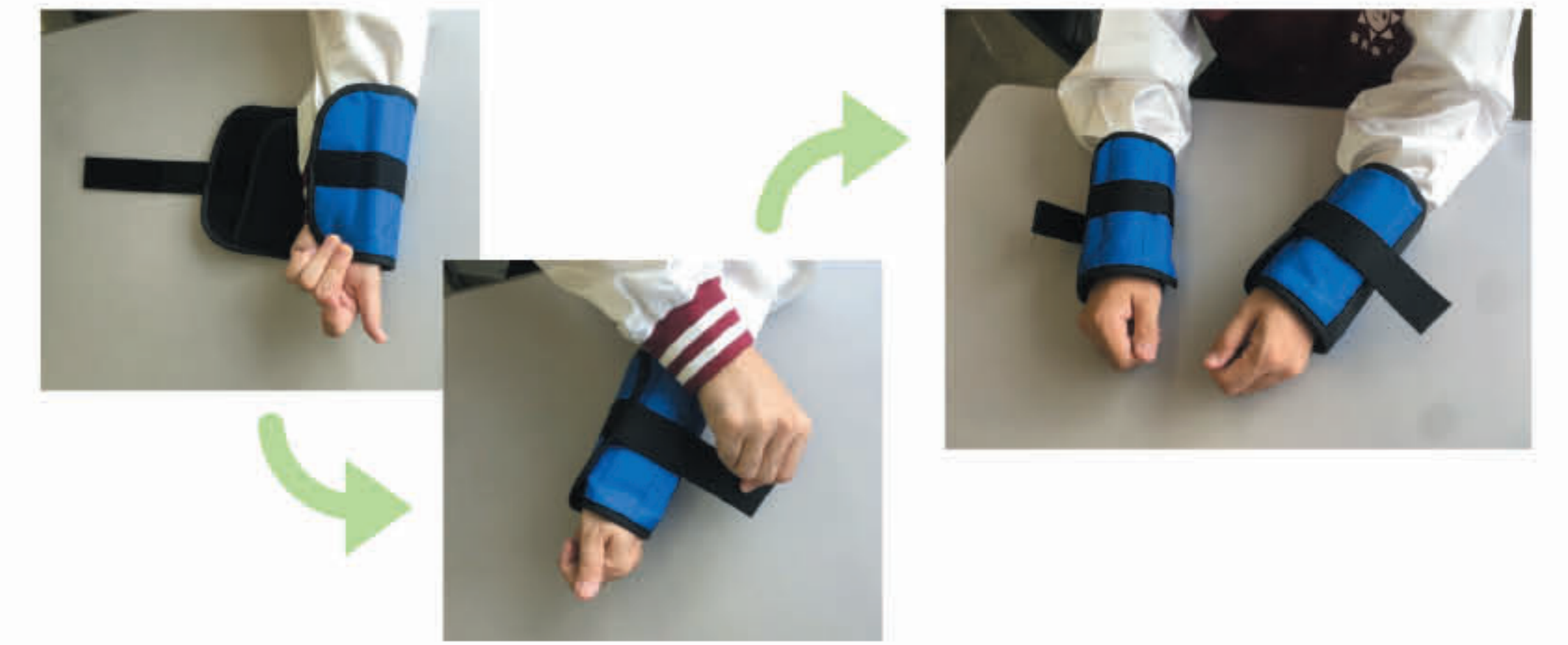
## 3.筋トレ

年齢を重ねると筋肉がやせて、筋力が低下していきます。  
特に下肢と体幹の筋力が著しく低下し、歩行が不安定になりやすいです。筋トレをして筋力を向上させましょう!

### 1 上肢の筋トレ

#### ■ おもりの装着

両腕におもりを巻きます。腕時計は外しましょう。  
おもりは1本200gの鉄の棒が6本(1.2kg)まで入るので、無理のない重さに調整しましょう。



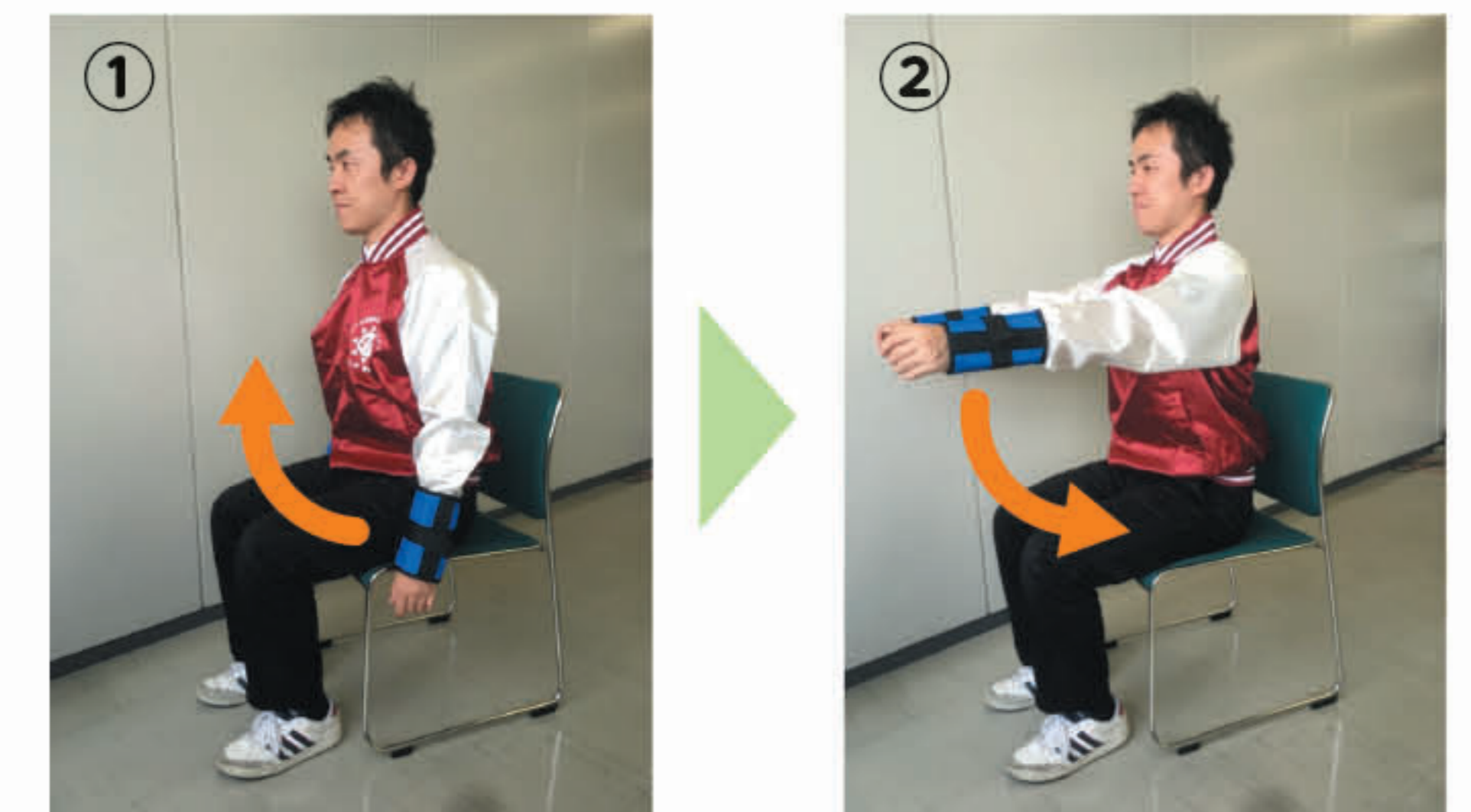
★継続して運動に取り組む住民グループには、人数分のおもりを市から貸し出しています。お問合せは高齢介護課まで

#### ■ 肩関節前方

椅子の背もたれに持たれず、背筋を伸ばします。(写真①)  
1・2・3・4で腕を前方へ90°上げます。(写真②)  
5・6・7・8で腕を真下へ下ろします。  
肩の前面に力が入っていることを感じながら10回繰り返します。

#### ポイント

- 体の前で楽に物を持つよう、肩や腕の筋力をつけていきましょう!

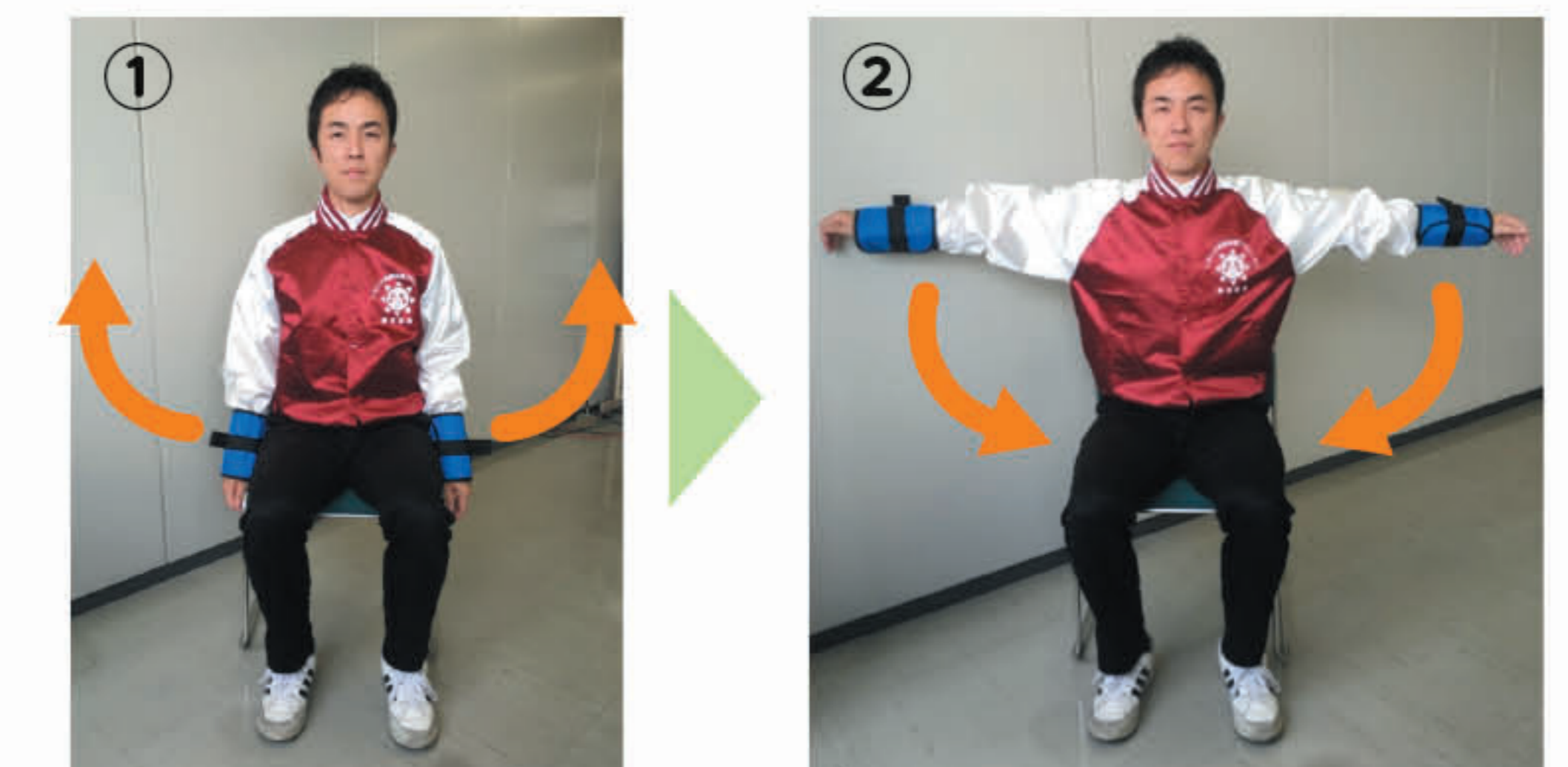


#### ■ 肩関節側方

椅子の背もたれに持たれず、背筋を伸ばします。(写真①)  
1・2・3・4で腕を真横へ90°上げます。(写真②)  
5・6・7・8で腕を真下へ下ろします。  
肩の側面に力が入っていることを感じながら10回繰り返します。

#### ポイント

- 体の横で楽に物を持つよう、肩や腕の筋力をつけていきましょう!

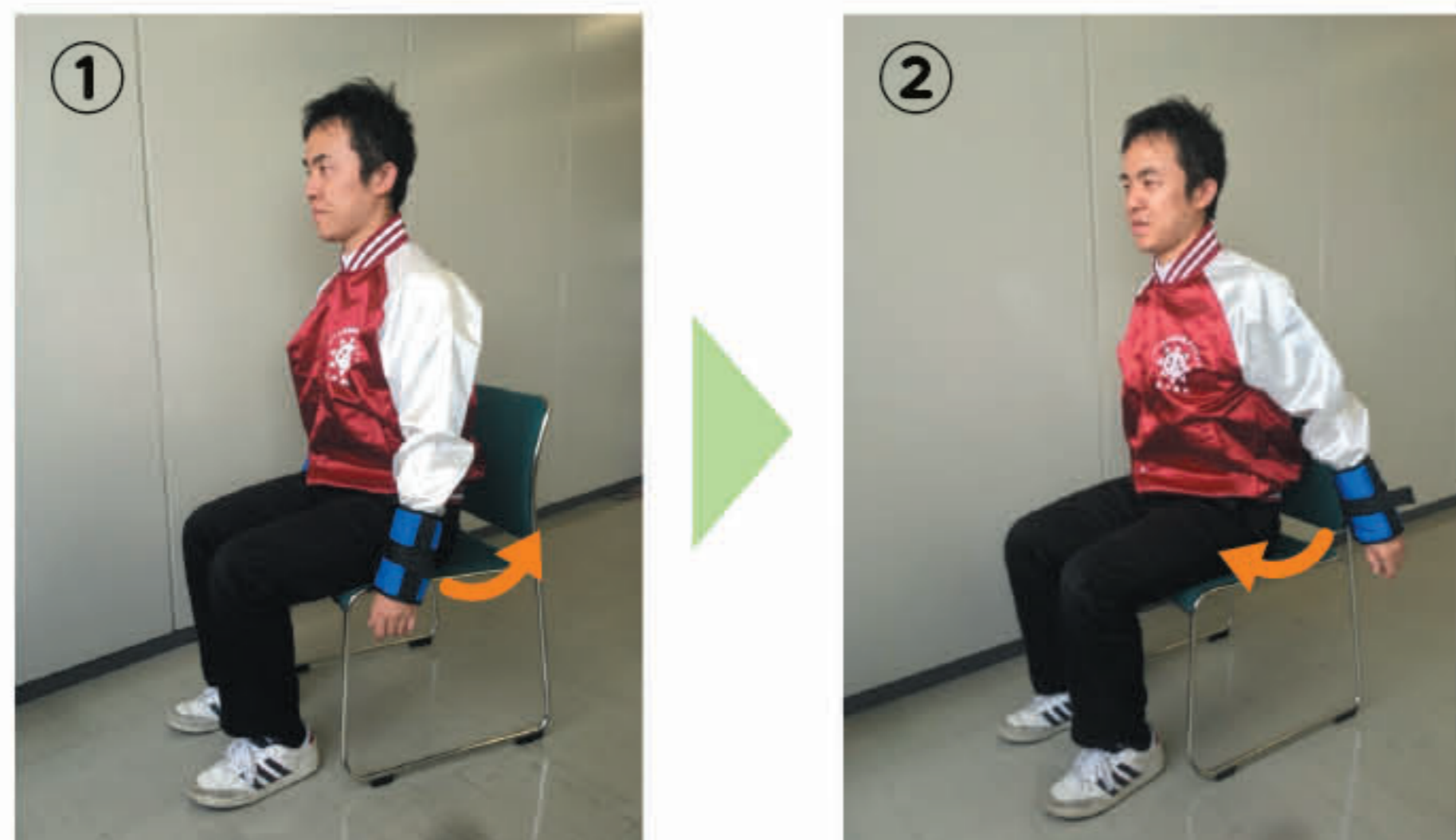


## ■ 肩関節後方

椅子の背もたれに持たれず、背筋を伸ばします。(写真①)  
 1・2・3・4で腕を真後へ30°上げます。(写真②)  
 5・6・7・8で腕を真下へ下ろします。  
 肩の後面に力が入っていることを感じながら  
 10回繰り返します。

### ポイント

- 肩が広い範囲で動くよう、筋肉をつけましょう。  
 エプロンのひもを腰で結ぶときなど、この力が必要ですね。



## ■ おもりを外す

両腕からおもりを外します。

## 2 下肢・体幹の筋トレ

### ■ おもりの装着

両足におもりを巻きます。  
 重さは200g～1.2kgまでで調整しましょう。

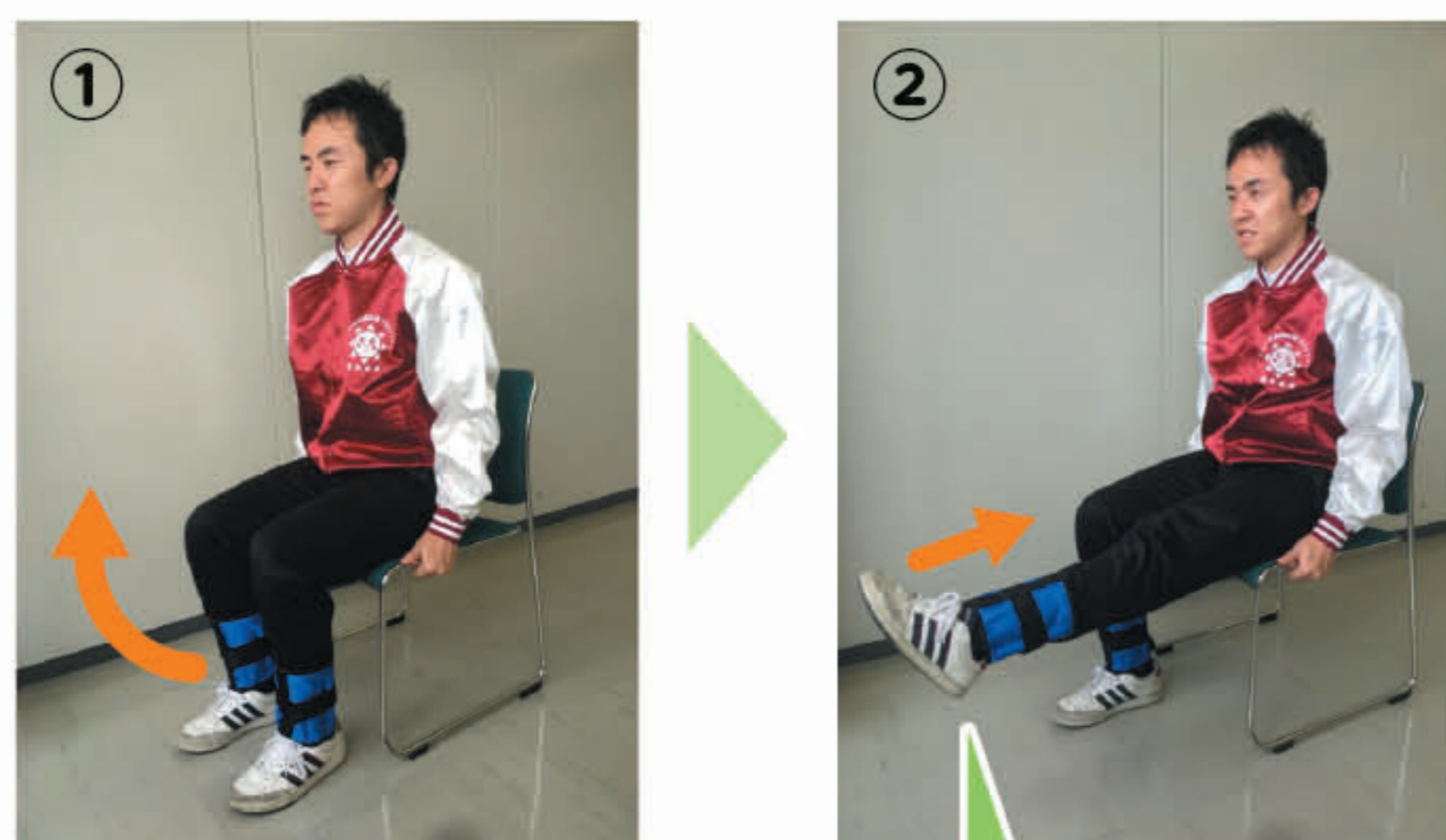


### ■ ひざ関節：曲げ伸ばし

両手は椅子の横を持ち、背筋を伸ばして座ります。(写真①)  
 1・2・3で膝を伸ばし、  
 4でつま先をピッと手前に向けます。(写真②)  
 5・6・7・8でゆっくり下ろします。  
 太ももの前面に力が入っていることを感じながら、  
 10回繰り返します。  
 \*片方ずつ、左右ともに10回行います。

### ポイント

- 太ももの筋力をつけることで  
 立ったり歩いたりする動作が楽にできるようになります!



## ■ 腹筋：太もも上げ

浅く座って、背もたれにもたれお腹を  
 のぞき込みます。両手はお腹にのせます。(写真①)  
 1・2・3・4で太ももを上げ(写真②)5・6・7・8で下ろします。  
 お腹に力が入っていることを感じながら  
 10回繰り返します。  
 ☆この姿勢で行うことがしんどい方は  
椅子の横を持って構いません。

### ポイント

- 仰向けに寝ていて起き上がるときなど、  
 腹筋があればグッと足を上げて起き上がれますね。



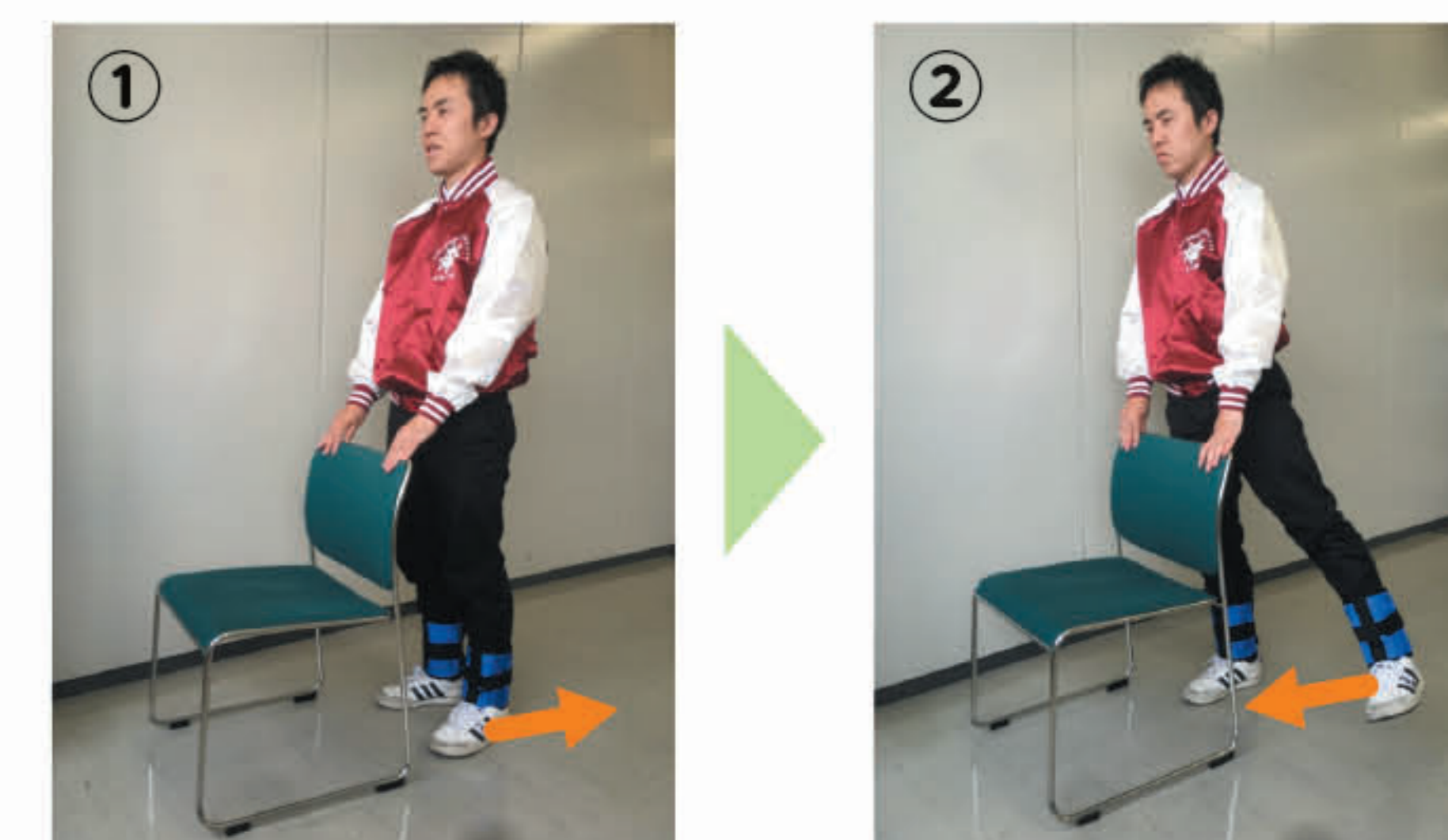
浅く浅く座れば、  
 足が持ち上がり  
 やすくなります!

## ■ 股関節：外開き

椅子の後ろに立ち背もたれを軽く持ちます。(写真①)  
 1・2・3・4で足を真横に上げ(写真②)5・6・7・8で下ろします。  
 お尻の側面に力が入っていることを感じながら  
 10回繰り返します。  
 つま先は正面に向けたまま身体は真っ直ぐ、  
 足は真横に上げることを意識しましょう!  
 \*片方ずつ、左右ともに10回行います。

### ポイント

- 歩くときには片足で踏ん張る力が必要です。  
 しっかり自分の体重を支えられるよう、お尻の横の筋肉を付けましょう。

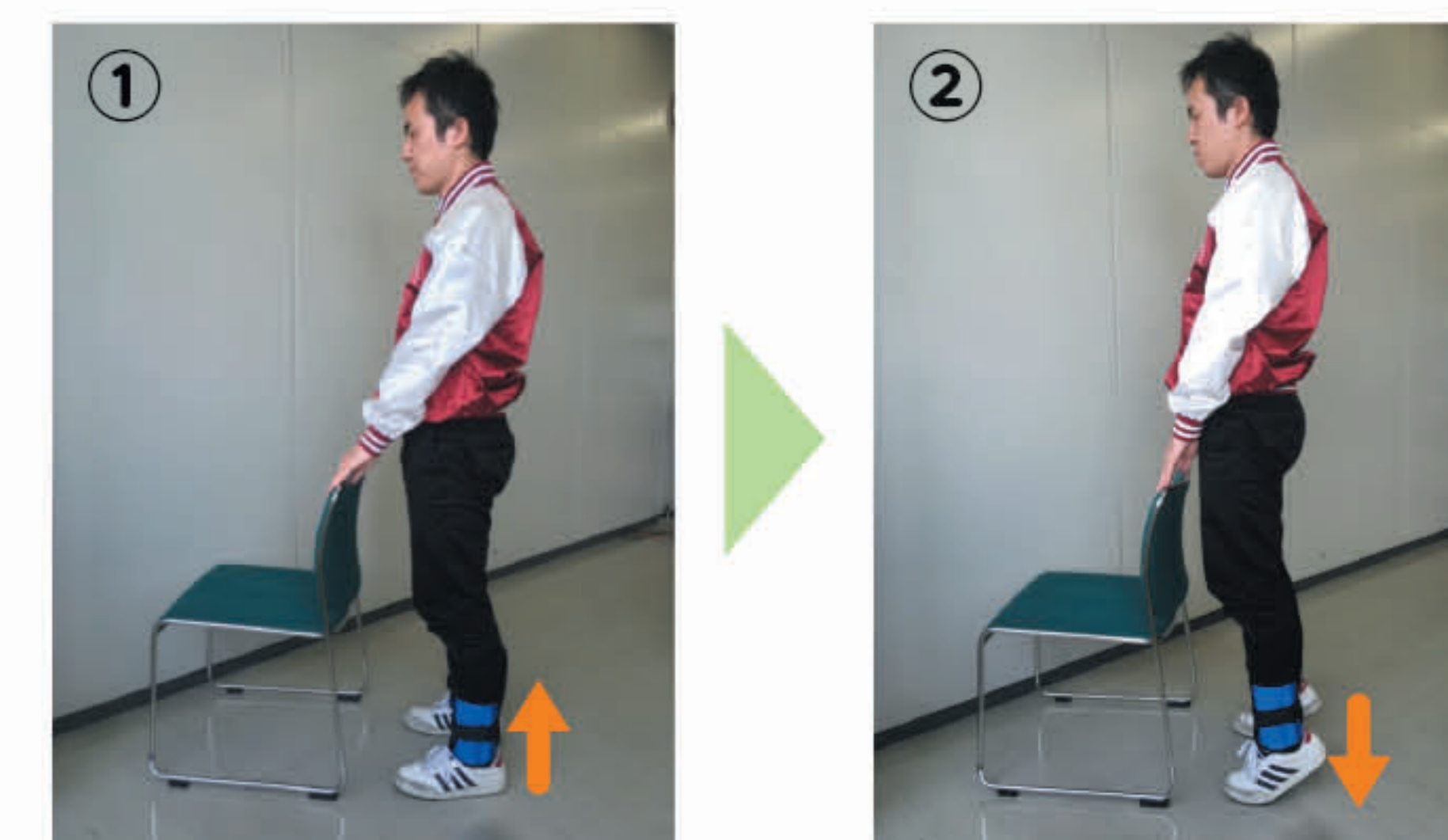


## ■ ふくらはぎ：つま先立ち

椅子の後ろに立ち背もたれを軽く持ちます。(写真①)  
 1・2・3・4で背伸びをして(写真②)5・6・7・8で下ろします。  
 ふくらはぎに力が入っていることを感じながら、  
 10回繰り返します。

### ポイント

- 楽に歩くことができるよう  
 ふくらはぎの筋力をつけていきましょう!



## ■ おもりを外す

両足からおもりを外します。

## ■ 腹筋：上体おこし

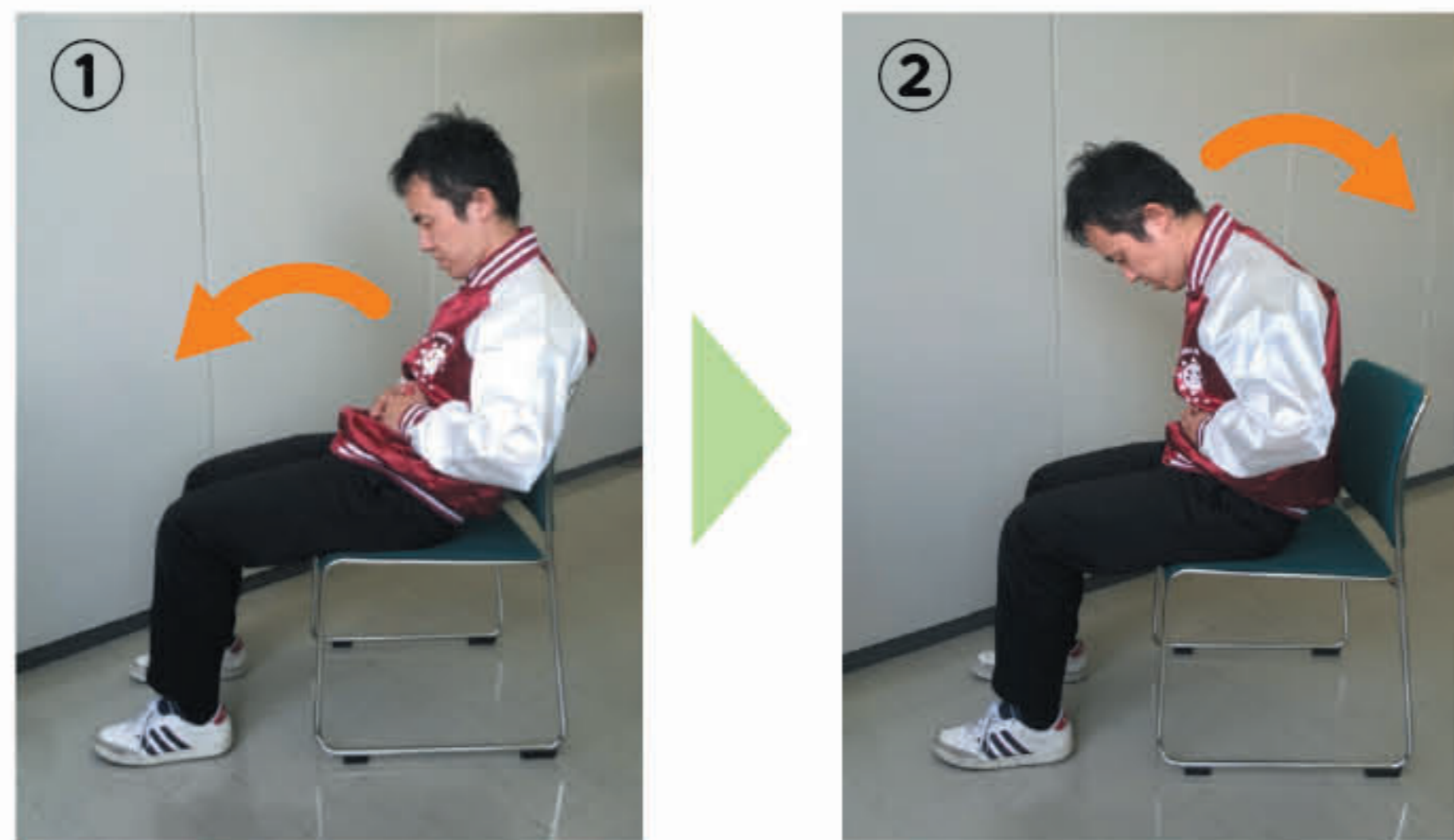
浅く座って、背もたれにもたれお腹をのぞき込みます。

両手はお腹にのせます。(写真①)

1・2・3・4で上体をおこし(写真②)5・6・7・8で下ろします。

お腹に力が入っていることを感じながら、

10回繰り返します。



### ポイント

- ふたん椅子に座ってもたれているところから、楽に起き上がれるための腹筋をつけましょう!

## ■ 腹筋：長く息を吐く(ロングブレス)

両手を軽く左右に広げ、手の平を前に向けます。

真正面に向きます。(写真①)

大きく息を吸い込みます。(写真②)

細く長く息を吐き切ります。(写真③)

吐き切ったところからさらに5回フツと吐き、最後まで絞り出します。

再び大きく息を吸ってもう一度繰り返します。

### ポイント

- インナーマッスル(腹筋)を鍛える運動です。体の奥までお腹の筋肉を鍛えて、よい姿勢を保ちましょう!

大きく息を吸い込みます。



フーーーーーっと細く長く息を吐き切ります。



フツ、フツ、フツ、フツ、フツと吐き、最後まで絞り出します。



## ■ 立位 着座

両足の付け根に手を置きます。(写真①)

手で触れた状態で足の付け根から体を前に倒し、

1・2・3・4で立ち上がり(写真②,③)

5・6・7・8でゆっくり座ります。

お尻と下肢全体に力が入っていることを感じながら

10回繰り返します。

### ポイント

- 立ち上がるときは、前に体重をかけてしっかり両足で踏ん張って立つ、というクセをつけておくことが大切です。自分の足で支えてバランスをとれるように鍛えましょう!



お疲れ様でした!  
体操後は水分補給してください!



お家で1人で続けるのはしんどいかもしれませんが、一緒に取り組む仲間がいれば続けられるものです。周りの人と集まる機会があれば、みんなで励ましあって筋力アップを目指したいですね。

