⑨ おしりのばし運動　左右2回

①片足を組んだ状態から内くるぶしに向かって体をゆっくり倒します。

◎足が組めない場合や体を倒すときに痛みがある際は可能な範囲で行い無理はしないでください。

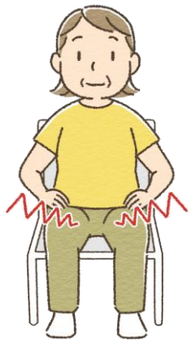
◎組んだ足側のお尻を意識します。

◎体を倒すときは背筋をしっかりと伸ばします。

⑩ 骨盤底筋運動　5回

①おしっこを我慢するように尿道と肛門を締め8数えます。

②一旦ゆるめて再度、尿道と肛門を締め8数えます。



◎背もたれに寄りかかりリラックスした姿勢で行います。

⑪ ふくらはぎ運動　左右2回

①椅子の背もたれをつかんで立ちます。

②片足を後ろに引いて、かかとをしっかり床につけます。

③ふくらはぎが伸びているのを感じながら8数えます。

運動の効果　ストレッチ編

肩こり予防	① ② ③	尿漏れ予防	⑩
膝痛予防	⑦ ⑧	こむら返り予防	⑪
腰痛予防	④ ⑤ ⑥ ⑨		

札幌市介護予防センター
イメージキャラクター「かよるん」

作成/札幌市北区　介護予防センター百合が原・介護予防センター屯田
監修/特定非営利活動法人HPT　訪問看護ステーションポット東　理学療法士　福嶋　篤

2021.01

ストレッチ編 はつらつ体操

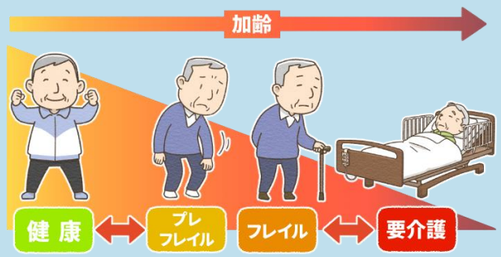
ココが、ポイント！

① 伸ばしている筋肉を意識しましょう！
② 痛気持ち良い痛みはOK！ するどい痛み、鈍い痛みが出ない範囲で行いましょう！
③ 反動をつけずに「じわーっ」と動かしましょう！
④ 息を止めないように声を出しましょう！

みんなで一緒に
フレイル予防！

フレイルとは？

健康な状態と介護が必要な状態の中間の状態を指します。
早めに気づき、適切な取り組みを行うことで、健康な状態に戻ることができます。



フレイル予防の４つのポイント

① 意識して身体を動かしましょう！
② 規則正しい生活をしましょう！
③ よく噛んでバランスよく食べましょう！
④ 家族や友人との交流を大切にしましょう！

身体的フレイルチェック（改訂 日本版CHS基準）

項目	評価基準
体重減少	6か月で2～3kgの体重減少
筋力低下 握力	男性<26kg　女性<18kg
疲労感	ここ2週間 わけもなく疲れたような感じがする
歩行速度	通常歩行速度<1.0m/秒
身体活動	①軽い運動・体操をしていますか。 ②定期的な運動・スポーツをしていますか。 上記の2つのいずれも「してないと」と回答

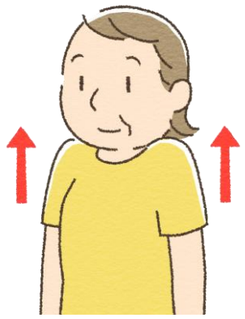
左の評価基準のうち
何項目当てはまりますか。

0項目　：健常
1～2項目　：プレフレイル
3項目以上：フレイル

出典：札幌市公式HP「家にこもりがちな高齢者の皆様へ」フレイル予防で健康維持！・おうちでできるフレイル予防のポイント
https://www.city.sapporo.jp/kaigo/kenkouiji.html

① 肩甲骨挙上運動　2回

①胸を張ってから、両肩をすぼめます。
そのまま8数えます。

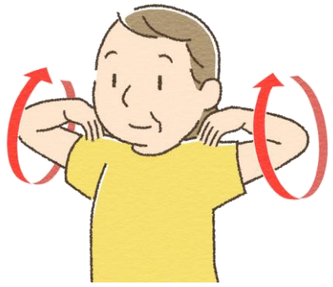


◎肩から首にかけての筋肉を意識します。
◎息は止めないように注意します。

② 肩甲骨まわし運動　内まわし 外まわし　各2回

①両手が肩に触れた状態で内回し（前から後ろに）
8数えながらゆっくり肩を大きく回します。

②次に外回し（後ろから前に）8数えながらゆっくり
肩を大きく回します。



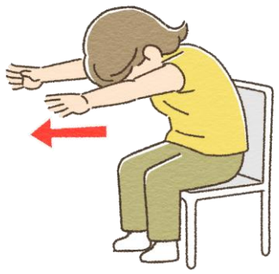
※肘で大きな円を
描くように意識
します。

◎肩に手が触れられない方はできる範囲で行って
ください。

③ 肩甲骨 引き寄せ開き運動　4回

①両手を前に伸ばした状態から
肘を真後ろに引きながら胸を
張ります。

②4数えながら両手を
思いっきり前に伸ばします。

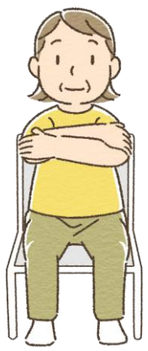


◎肩甲骨を寄せることを意識します。

◎両側の肩甲骨を開くことを意識します。

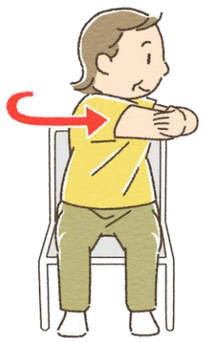
④ ふりかえり運動　左右 2回

①足を肩幅に開いて両腕を組みます。



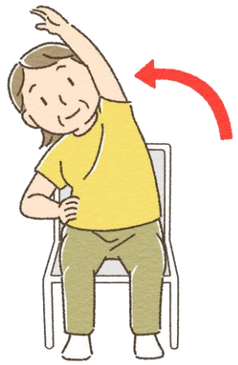
②後ろを振り向くように体をねじります。
そのまま8数えます。

③今度は反対側に振り向くように体を
ねじり、8数えます。



◎両足が一緒に動いていかないように
注意してください。

⑤ わき腹のばし運動　左右 2回



①片手をまっすぐ上げ反対側に
体をゆっくりと倒します。

②体を倒した状態を保ち8数え
ます。

◎わき腹が伸びていることを意識し
痛気持ち良い範囲で伸ばします。

基本の座り方

両足を肩幅に広げ
背筋を伸ばす。
体操によって座る
位置は変えます。

右のQRコードより
体操動画を視聴
することができます。

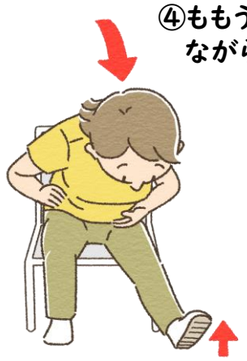
⑥ ももうらのばし運動　左右 2回

①膝をしっかり伸ばして片脚を伸ばします。

②足のつけ根にあわせて片手を添えます。

③背筋を伸ばした状態で手を挟みこむように
上半身を倒します。

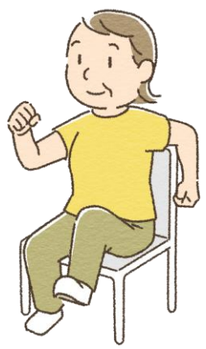
④ももうらがつっぱるのを感じ
ながら姿勢を保ち8数えます。



◎無理のない範囲で
つま先は真上に
向けます。

⑦ ふとももあげ運動　左右交互 50回

①左右交互に足踏みするように太ももを挙げます。



◎左右交互にリズムよく足踏みするイメージで
行います。

⑧ コサックダンス運動　左右交互 50回

①片足を前に出して踵を床につけて戻します。

②反対側でも同様に行い、左右交互に繰り返し
ます。

◎リズムよく、膝は伸びきらないようにして
行います。