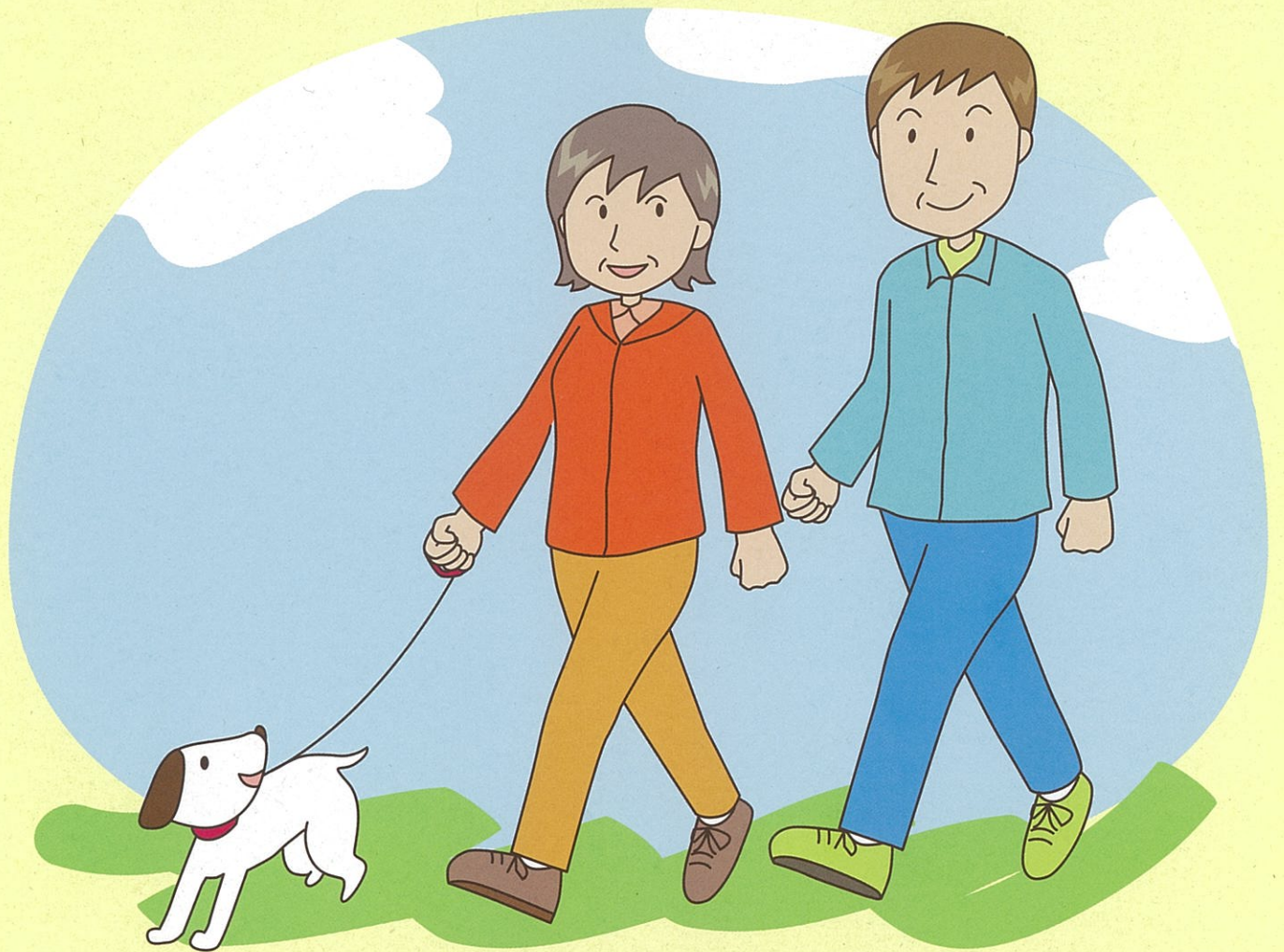


暮らしに役立つ筋力アップ

西宮いきいき体操



西宮いきいき体操の目的

この体操は、筋力をつけることで、生活の中で「座る」「立つ」「歩く」「またぐ」「上がる」「下りる」「物を持ち上げる」といった生活動作を行いやすくすることを目的とした体操です。

体力に合わせて調節できる内容で、地域の人が集まって仲間で一緒に楽しめる体操です。

西宮市地域共生推進課

運動当日問診

体操前に毎回自分でチェックしましょう

① 今日の体調は？

- 自分では……
- いつもと変わらない
 - いつもと違う

② 下記のチェック項目で



何らかの異常が1項目あるとき

→ **一時中断**

何らかの異常が2項目以上あるとき

→ **体操は行わず、医療機関を受診する**

【チェック項目】

- | | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 体がだるい | <input type="checkbox"/> めまいがする | <input type="checkbox"/> 夜眠れなかった |
| <input type="checkbox"/> 熱がある | <input type="checkbox"/> 咳や痰が出る | <input type="checkbox"/> 頭痛がする |
| <input type="checkbox"/> 胸やお腹が痛い | <input type="checkbox"/> 冷や汗 | <input type="checkbox"/> 吐き気・嘔吐 <small>あうと</small> |
| <input type="checkbox"/> 下痢や便秘がある | <input type="checkbox"/> 顔面蒼白 | <input type="checkbox"/> 動悸や息切れ |
| <input type="checkbox"/> 膝・腰などに痛みがある | <input type="checkbox"/> その他（
） | |

※血圧・脈拍は、運動の前後に測定します。

※血圧・脈拍・体重記録表の備考欄には、その日の体調などを記載してください。

体操実施記録表の備考欄には、運動を行った感想などを記載してください。

③ 下記の項目で

血圧や脈拍が【完全中止基準】にあてはまるとき

→ **体操は行わず、医療機関を受診する**



【完全中止基準】

- ・最高血圧 **180** mmHg 以上または最低血圧 **110** mmHg 以上
- ・安静時脈拍数が **110** 拍/分以上または **50** 拍/分以下

※ただし、医師の指示がある場合は指示に従っていただきます。

※体調に不安を感じるときは実施しないでください。

※運動は自己管理のもと、自己責任で実施してください。

西宮いきいき体操のすすめ方

体操は、**6種類**の筋力運動を行う「**簡易版**」と**10種類**の筋力運動を行う「**スペシャル版**」の2種類で構成されています。

「**簡易版**」からはじめ、体操が正確に行えるようになれば「**スペシャル版**」へ進みます。
痛みがある方や体力に自信がない方は、椅子に座って行う方法を選択しましょう。

今日は椅子に座ってやる!!



おもりの目安

筋力を強くするためには、おもりの使用が効果的です。10回運動を繰り返した時に、主観的運動強度（右図）の「ややきつい」と感じる程度のおもりを用いてください。

おもりは体操に十分慣れてから、また、正確に体操を習得してから使い始めます。

※『**簡易版**の開始時』『**スペシャル版**への変更時』『運動に慣れるまで』『正確に運動を習得するまで』はおもりを使わずに体操を行います。



体操の頻度の目安

筋肉の疲れがとれるのには時間がかかります。この体操は週2日を限度にしてください。2日間続けて体操をすると、疲れがたまります。

「今の体力を維持したい方は週に1回程度」、「鍛えたいという方は週に2回程度」の頻度で体操を行ってください。



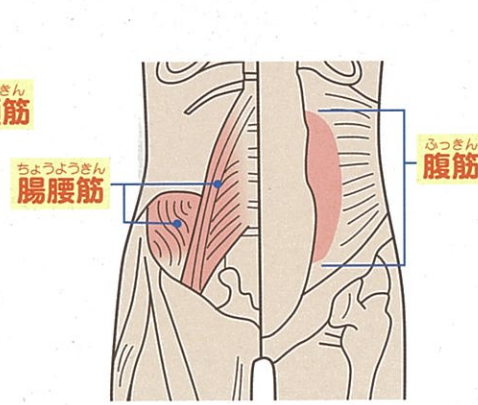
どこの筋肉を動かしているか意識して体操に取り組むとより効果的です!

体操で特に意識する筋肉

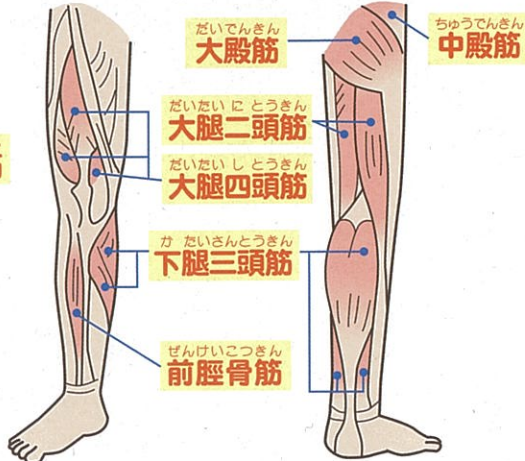
手



腰 | 腹



足・お尻



体操

1

腕を前に上げる運動 …… さんかくきん 三角筋

簡易版
スペシャル版

※痛みのある方は運動を控えるか、痛みのない範囲で行ってください。

- 1 背もたれから離れ、背すじを伸ばした良い姿勢で座る。
 - 2 両手を軽く握り、腕を自然に下ろした状態から始める。
 - 3 「1,2,3,4」で肩の高さまで腕を前に上げる。
 - 4 「5,6,7,8」で元の位置まで腕を下ろす。
- 10 回行う。



体操

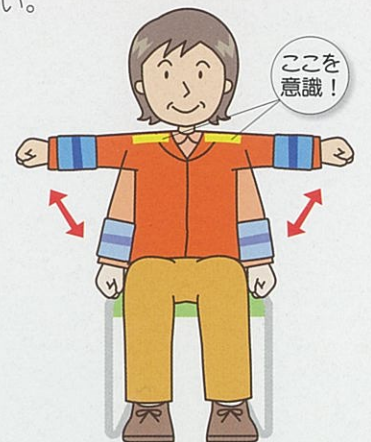
2

腕を横に上げる運動 …… さんかくきん 三角筋

簡易版
スペシャル版

※痛みのある方は運動を控えるか、痛みのない範囲で行ってください。

- 1 背もたれから離れ、背すじを伸ばした良い姿勢で座る。
 - 2 両手を軽く握り、腕を自然に下ろした状態から始める。
 - 3 「1,2,3,4」で肩の高さまで腕を横に上げる。
 - 4 「5,6,7,8」で元の位置まで腕を下ろす。
- 10 回行う。



体操

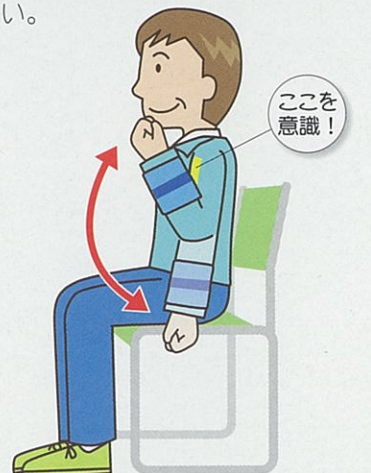
3

腕の曲げ伸ばし運動 …… じょうわんにとうきん 上腕二頭筋

スペシャル版

※痛みのある方は運動を控えるか、痛みのない範囲で行ってください。

- 1 背もたれから離れ、背すじを伸ばした良い姿勢で座る。
- 2 手のひらは正面を向くようにし、軽く握る。
肘は体につける。
- 3 「1,2,3,4」で肘を曲げる。
- 4 「5,6,7,8」で元の位置に戻す。
- 5 反対の腕も同様に行う。左右 10 回ずつ行う。



4

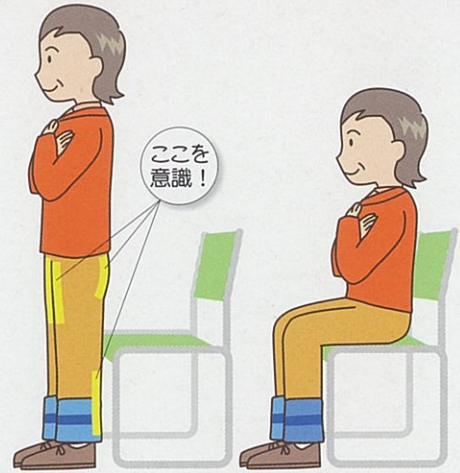
椅子からの立ち上がり

だいたいしとうきん だいでんきん かたいさんとうきん
 大腿四頭筋 / 大殿筋 / 下腿三頭筋

簡易版
 スペシャル版

※痛みのある方は運動を控えるか、
 痛みのない範囲で行ってください。

- ① 肩幅程度に両足を開き、足裏をしっかりと床につけて座る。
 両手は胸の前で交差し、軽く当てる。
- ② 「1,2,3,4」でゆっくりと椅子から立ち上がり、背すじを伸ばす。
- ③ 「5,6,7,8」でゆっくりと座る。10回行う。



～低負荷プログラム～

- ① 肩幅程度に両足を開き、足裏をしっかりと床につけて座る。
 両手で軽く椅子を持つ。
- ② 「1,2,3,4」で前かがみになり、両手で椅子を押しながら立ち上がり、背すじを伸ばす。
- ③ 「5,6,7,8」で椅子を持ちながら座る。10回行う。



5

膝を伸ばす運動

だいたいしとうきん
 大腿四頭筋

簡易版
 スペシャル版

※痛みのある方は運動を控えるか、痛みのない範囲で行ってください。

- ① 椅子に深くゆったりと腰をかけ、“立ち上がる時の膝の角度”から始める。
- ② 「1,2,3」で膝を伸ばし、「4」で足首を起こす。
- ③ 「5,6,7,8」で元の位置まで戻す。
- ④ 反対の足も同様に行う。左右10回ずつ行う。



～低負荷プログラム～

- ① 椅子に浅く腰をかけ背すじを伸ばして座り、“立ち上がる時の膝の角度”から始める。
- ② 「1,2,3」で膝を伸ばし、「4」で足首を起こす。
 この時に、足を上げる高さを低くして行う。
- ③ 「5,6,7,8」で膝を元の位置まで戻す。
- ④ 反対の足も同様に行う。左右10回ずつ行う。



6

踵かかとを上げる運動 …… 下腿三頭筋かたいさんとうぎん

簡易版
スペシャル版

※痛みのある方は運動を控えるか、痛みのない範囲で行ってください。

- ① 椅子の背もたれを持って、背すじを伸ばした良い姿勢で立つ。
- ② 肩幅程度に両足を開き、つま先を正面に向ける。
- ③ 「1,2,3」で体を傾けず背すじを伸ばし、両方の踵かかとを上げ、「4」でさらに上げる。
- ④ 「5,6,7,8」で踵かかとを下ろす。10回行う。

※体が安定していれば、椅子を持つ手を両手から片手→指先に変更する。



～低負荷プログラム～

- ① 椅子に浅く腰をかける。
肩幅程度に両足を開き、足裏をしっかりと床につける。
- ② 膝の真下かかとに踵かかとが来るように置く。
- ③ 「1,2,3,4」で足指で地面を押すように、ゆっくり踵かかとを上げる。
- ④ 「5,6,7,8」で踵かかとを下ろす。10回行う。



7

脚の横上げ運動 …… 中殿筋ちゆうでんぎん

簡易版
スペシャル版

※痛みのある方は運動を控えるか、痛みのない範囲で行ってください。

- ① 椅子の背もたれを持って、背すじを伸ばした良い姿勢で立つ。
- ② 肩幅程度に両足を開き、つま先を正面に向ける。
- ③ 「1,2,3,4」で体を傾けずに、足を真横に上げる。
この時、つま先は正面に向けたままで行う。
- ④ 「5,6,7,8」で足を下ろす。
- ④ 反対の足も同様に行う。左右10回ずつ行う。

※体が安定していれば、椅子を持つ手を両手から片手→指先に変更する。



～低負荷プログラム～

- ① 椅子に浅く腰をかける。
両足はしっかり床につける。
- ② 「1,2,3,4」で太ももを軽く持ち上げながら
足のつけ根から横に開き、足をいったん床につける。
- ③ 「5,6,7,8」で足を元の位置に戻す。
- ④ 反対の足も同様に行う。左右10回ずつ行う。



8

脚の後ろ上げ運動 …… だいでんさん だいたいにとうさん 大殿筋 / 大腿二頭筋

スペシャル版

※痛みのある方は運動を控えるか、痛みのない範囲で行ってください。

- ① 椅子から半歩離れて立ち、背すじを伸ばした軽いお辞儀の姿勢で、背もたれを持つ。
- ② 「1,2,3,4」で膝を伸ばしたまま足を後ろに上げる。この時、腰は反らないように注意する。
- ③ 「5,6,7,8」で足を下ろす。
- ④ 反対の足も同様に行う。左右10回ずつ行う。



～低負荷プログラム～

- ① 椅子に浅く腰をかけ、背すじを伸ばした姿勢を保ち、椅子の座面に膝の裏があたらないようにする。
- ② 「1,2,3,4」で太ももの後ろに力を入れながら膝を曲げる。
- ③ 「5,6,7,8」で元の位置に戻す。
- ④ 反対の足も同様に行う。左右10回ずつ行う。



9

もも上げ運動 …… ちょうようさん 腸腰筋

スペシャル版

※痛みのある方は運動を控えるか、痛みのない範囲で行ってください。

- ① 椅子の背もたれを片手で持って、背すじを伸ばした良い姿勢で立つ。
- ② 「1,2,3,4」で太ももが床と平行の高さになるように膝を上げる。
- ③ 「5,6,7,8」で下ろす。
- ④ 反対の足も同様に行う。左右10回ずつ行う。
※体が安定していれば、椅子を持つ手を指先に変更する。



～低負荷プログラム～

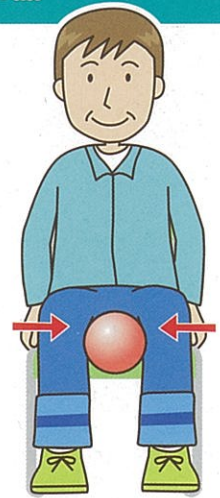
- ① 椅子に深く腰をかけ、背もたれに背中をつける。
- ② 「1,2,3,4」で背中を曲げないように膝を上げる。
- ③ 「5,6,7,8」で下ろす。
- ④ 反対の足も同様に行う。左右10回ずつ行う。



※足に痛みのある方は運動を控えるか、痛みのない範囲で行ってください。

- ① 椅子に浅く腰をかけて、椅子に手を添える。
お腹を引き締め、肛門を閉じるように力を入れながら、膝を「1,2,3,4」で閉じる。
- ② 「5,6,7,8」でゆっくり力を抜く。

※ ボールやタオルなどを挟むと力の入れ方が分かりやすくなります。
※ 日常生活の中で、立った姿勢の時に肛門を閉じるように力を入れることを意識して行くと、無理なく鍛えることができます。

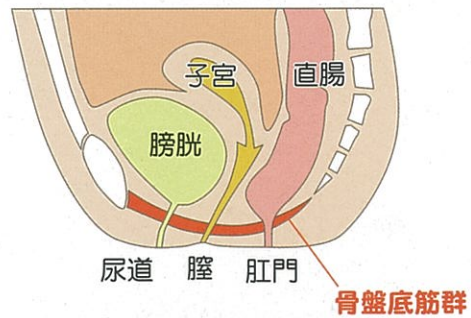


骨盤底筋運動と西宮いきいき体操で、尿失禁を予防しましょう。



くしゃみや咳をしたり、立ち上がった拍子などのふとした動作で、尿がもれてしまうことを「尿失禁」といいます。高齢者、特に女性が抱える悩みです。尿失禁が多くなると、活動範囲が狭くなり閉じこもりがちになります。

尿道、膀胱、子宮、膣、直腸をハンモックのように支える筋肉を「骨盤底筋群」といいます。運動不足や肥満、老化などにより筋肉が弱くなって尿失禁が起こりやすくなります。



体操時の注意事項

- 【痛み】 首や腰、股関節・膝関節などに痛みがある時は無理に行わないでください。やりすぎは禁物です。痛みや疲れには十分ご注意ください。
- 【転倒】 足を上げたり、つま先立ちになることでバランスを崩して転倒する危険性があります。椅子の背もたれを利用しましょう。
- 【呼吸】 体操中は息を止めず「1,2,3,4」と声をかけながら体操しましょう。
- 【脱水】 休憩と水分は意識してとってください。
- 【思わぬケガ】 椅子やおもりバンドなどの取り扱いには気をつけましょう。
- 【その他】 治療中の病気がある場合は主治医と相談のうえ体操を行いましょう。いつもとくらべて体調がおかしいときには、無理をしないようにしましょう。

今日は休もう…



西宮いきいき体操を続けることによって、次のような効果があります。

体操の効果

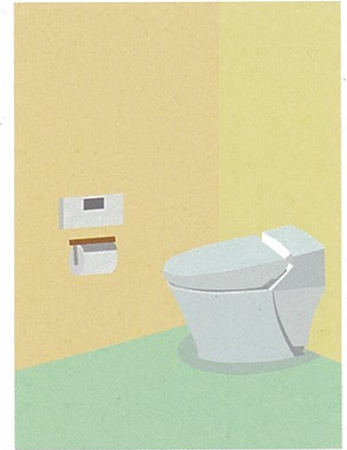
“バランスを保つ力”が向上し、“浴槽の出入り、床からの立ち上がり”等の動作が楽になるとともに、転倒しにくくなります

“歩くときに歩幅を広げて、しっかり歩く”ことができるようになります

“物を持ち上げたり、物を持って歩いたり、ベッド（布団）からの起き上がり”等の動作が楽になります

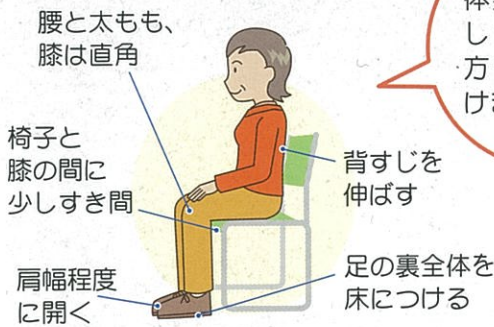
“尿もれ、便秘の予防”になります

“階段の昇り降り、トイレでの立ちしゃがみ、バスや車の乗り降り”等の動作が楽になるとともに、膝の痛みも楽になります



体操時の姿勢

良い座り方

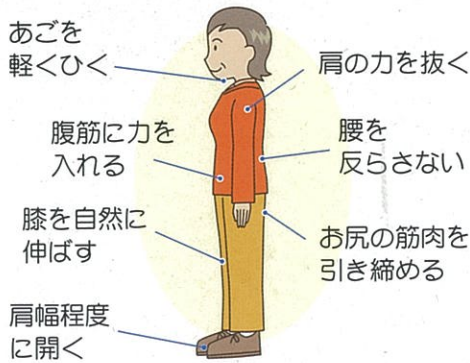


体操中は意識して良い座り方をこころがけましょう。

悪い座り方



良い立ち方



悪い立ち方



※ この体操は高知市の「いきいき百歳体操」・三木市の「みっかい☆いきいき体操」を参考にしました。

お問い合わせ先：西宮市役所地域共生推進課 TEL.0798-35-3294