

高齢者の介護予防に効果的な健康遊具を活用した

7種のトレーニングで

心もからだも健康づくり

健康遊具は、日常生活に必要な筋力、バランス力、柔軟性などを高め、より健康な暮らしが出来るように工夫しています。自分の体力に合わせて、無理せずに運動を続けましょう。



●高齢者にとって必要とされる身体能力である柔軟性、下肢筋力、バランス能力で構成されています。
●効率よく運動を行うためには、順番も大切です。①～⑦まで順番通りに行ってみましょう。

やってみよう

1 背のばしベンチ

■背・胸のストレッチ

ベンチに深く腰かけ、ゆっくりと背中を反らせ、5秒間維持しましょう。



効用

- 腰痛や肩こりに
- 呼吸機能の向上

運動のめやす
1セット 2回

⚠背中の曲がり強い方や背骨に異常のある方は、行わないでください。

2 肩・腕の運動器

■肩・腕の回転運動

ハンドルを片手で持ち、溝に沿わせながら数字の順に進めます。立ち位置を変えると肩の運動範囲の調整ができます。



効用

- 肩の柔軟性の向上

運動のめやす
1セット 左右1～12番まで往復2回ずつ

⚠肩に痛みのある人は、痛みのない範囲で行ってください。

3 ストレッチベンチ

■大腿後面のストレッチ

手すりを持って、膝を伸ばしたまま片足を棒の上に乗せ下方へ5秒間おさえましょう。次に曲げていたもう片方の膝をゆっくり伸ばします。
※左右とも低い棒から始めましょう。



効用

- 足腰の柔軟性の向上

運動のめやす
1セット 左右2回ずつ

⚠勢いをつけないようにゆっくりと行いましょう。

4 ツイストベンチ

■腰の回旋運動

胸が正面を向くように座り、左右へゆっくりと回旋させ体をひねり、その状態を5秒間維持しましょう。その後、ゆっくりと戻します。



効用

- 腰痛予防に
- 歩くときの姿勢の安定感の向上

運動のめやす
1セット 左右2回ずつ

⚠背中の曲がり強い方や背骨に異常のある方は、行わないでください。

5 腹筋ベンチ

■おなかの筋力UP

■腹筋運動

両手で膝をつかむように手を伸ばしながらゆっくりと体をおこし、ゆっくりと戻します。



効用

- 腰痛予防に

運動のめやす
1セット 8回

⚠背中の曲がり強い方や背骨に異常のある方は、行わないでください。

■おしりの筋力UP

■ブリッジ運動

お尻を浮かせ、その状態を5秒間保ちましょう。その後、ゆっくりと戻します。



効用

- 腰痛予防に
- 歩くときの姿勢の安定感の向上

運動のめやす
1セット 8回

⚠お尻を高く浮かせすぎないようにしましょう。

6 鉄棒

■下肢筋力UP

■スクワット

ゆっくりと腰をかがめます。その後、ゆっくりと立ち上がります。

⚠ひどい腰痛や股関節痛がある時は控えます。

運動のめやす
1セット 8回



効用

- 歩くときや階段の昇降に必要な筋力の強化

■腕の筋力UP

■斜め腕立て伏せ

足を引いてやや前かがみになるように構えます。前に体重をのせて、ゆっくりと腕の曲げ伸ばしを行います。

⚠肩に痛みがある時は控えます。

運動のめやす
1セット 8回



効用

- 腕の筋力や背筋の強化

■腕の筋力UP

■斜め懸垂

足を前に出して斜めにぶら下がるような姿勢をとり、ゆっくり腕の曲げ伸ばしを行います。

⚠肩や腕に痛みがある時は控えます。

運動のめやす
1セット 8回



効用

- 腕の筋力や腹筋の強化

7 タンデムウォーク

■ライン上のバランス歩行

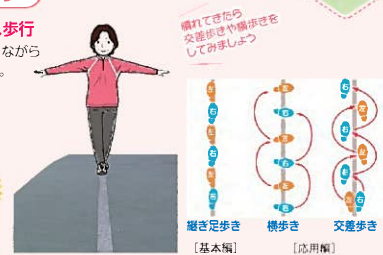
手を広げてバランスを取りながら慎重にライン上を歩きます。

運動のめやす
1セット 2回

効用

- 転倒予防
- 歩くときの安定感の向上

⚠ラインを踏み外してもかまいません。安全に行いましょう。



傾けてきたら交差させや横歩きをして歩きましょう



効果的な介護予防運動を行うために

* 自分のペースで行いましょう

体力差には個人差があります。他の人と比較せずに、自分のペースを守りましょう。

* 力を入れる部分を意識しましょう

運動を行う時は、動かす部分を意識しましょう。ストレッチや肩の運動は、力を抜いて勢いをつけずにゆっくり行いましょう。

* 少しずつ運動量を増やしましょう

運動に慣れてきたら、少しずつ回数や強さを増やしましょう。

* 運動を続けましょう

運動は継続する事が大切です。毎日続けられる程度の運動を無理なく行いましょう。体力の維持が目的であれば、2日に一度のペースでも効果があります。強度に休息を入れながら続けてください。また、バランスのよい食事や十分な睡眠をとるよう心がけましょう。

* 過度な運動や誤った使い方に注意しましょう

過度な運動や誤った使い方は、筋肉を痛めたり、ひどい関節痛を引き起こすことがあります。運動は、ゆっくりと、無理のない範囲で行いましょう。筋肉が翌日まで痛く場合は、運動が強すぎるサインです。運動を少し休むようにしましょう。

ロコモティブシンドロームとは？

ロコモティブシンドロームとは、運動器症候群と言われ骨・関節・筋肉などの運動器の障害により、放っておくと「寝たきり」や「要介護」になってしまう状態をいいます。高齢の方は、変形性関節症（特に脊柱や股関節）、関節リウマチなど「運動器の障害」に併せて、「加齢」や「運動不足」に伴う「身体機能の低下」により、痛みや筋力低下、また骨折をしやすくなるという「負の連鎖」になっていきます。こうした状態を予防するためにバランス感覚の向上と筋力増強を図ることを目的としたロコモーショントレーニング（ロコトレ）という運動があります。ロコモの予防と改善のためには運動を毎日続けることが大事です。

健康遊具って何？

北九州市では、屋外で行える健康づくり活動の拠点の一つとして、公園の健康遊具に着目しました。リハビリテーション専門家や遊具メーカーの協力のもと、高齢者等の健康づくりに効果的な健康遊具の開発・配置を行い、適切な使い方や効果的な運動方法を学ぶための運動教室を行っています。

設置されている公園 2024年9月時点

- | | |
|------------------|----------------|
| ● 松ヶ江ふれあい公園(門司区) | ● めかり公園(小倉区) |
| ● 足立公園(小倉北区) | ● 勝山公園(小倉南区) |
| ● 三萩野公園(小倉南区) | ● 葛原公園(小倉南区) |
| ● 文化記念公園(小倉南区) | ● 権代中央公園(小倉南区) |
| ● 吉葉台中央公園(小倉南区) | ● 高辻山公園(小倉南区) |
| ● 高野台公園(小倉南区) | ● 松尾町公園(小倉南区) |
| ● 根原公園(小倉南区) | ● 香月中央公園(小倉南区) |
| ● 白岩池公園(小倉南区) | ● 本城公園(小倉南区) |
| ● 中央公園(小倉区) | ● 夜宮公園(小倉区) |

その他の公園にも設置しています。

運動を始める前に

下記に当てはまる方は、一度かかりつけ医へ相談しましょう。

- | | | |
|-----------------------------|------------------|----------------------------|
| 1 6ヶ月以内に心臓発作や脳卒中を起こしたことがある。 | 4 呼吸器の疾患がある。 | 7 肝臓や腎臓の疾患がある。 |
| 2 何らかの心臓病や不整脈がある。 | 5 血圧が高い。 | 8 閉経しよう症があり圧迫骨折を起こしたことがある。 |
| 3 糖尿病がある。 | 6 ひどい関節痛や神経痛がある。 | 9 その他、気になる症状がある。 |

このような症状があるときは運動を控えましょう。



遊具と組み合わせて健康度アップ!

トレーニングと組み合わせることで、心肺機能を高め、生活習慣病の予防改善に効果があります。



ウォーキング

はじめる前に

- ウォーキングの前夜に、ウォーキングアップとクールダウンをしっかり行いましょう。
- 関節や筋肉の動きを良くし、身体の負担を和らげる効果があります。

適切なフォームで

- 背筋を伸ばして、肩の力を抜いた状態で、足をリズムよく振りながら歩きましょう。
- 視線はやや前を見ようしましょう。
- 足はかかとから着き、少しゆるやかな感じで歩きます。

らくらくペースで

- 速いウォーキングは、呼吸が荒くなり心臓に負担がかかります。
- 楽しく会話ができるくらいのペースで、休みを取りながら行いましょう。



少し広めの歩幅で

- 歩幅は、自分の身長から100cmを引いた程度の長さで適正な歩幅となります。
【例：身長160cmの方】
160cm - 100 = 60cm が歩幅となります。

時間は

- 健康増進が目的の場合、およそ15分~20分程度が目安となります。
- 健康維持であれば、10分程度でも効果があります。

歩く速さは

- 1分間に100~110歩くらいを目安にするとよいでしょう。
【ウォーキング用過路(約370m)を1周歩く目安の時間(分)】
= 約370m ÷ (あなたの身長 - 100) × 概ね6~7分くらい

「楽しく運動を続けるためには」

生活意欲を高めるためには、活動的かつ、選択性があり、夢中になれる、そして成功感・満足感があることが必要です。毎日同じ時間に、同じ場所、同じことをやる、これが秘訣です。楽しく運動を続けるためには、できる運動とできない運動とは何かまず確認しましょう。

できないことはかきつを追い求めるのではなく、まずはできる運動から取り組み、その時間や回数を少しずつ増やしていくことです。毎日記録を付けてみてください。数字の変化だけではなく、その日の天気や出来事を書き加えておくと楽しいものです。

最初の目標は1時間程度の外出で疲れない身体をつくること。そう、1人でやるよりお友達と連れだって運動することは、教え合うことを含め楽しさは倍になります。いい意味でのライバルが生まれれば、競うことも楽しくなります。近くの公園にお友達を誘って、身体を動かしましょう。

【作成】北九州市保健福祉局健康推進課・健康推進課
【監修】九州歯福祉大学 南区キャンパス副学長
リハビリテーション学部 理学療法学科教授 植元 隆
【協力】NPO法人 北九州スポーツクラブ連絡会

問 北九州市認知症支援・介護予防センター
TEL 093-522-8765 FAX 093-522-8773



〒812-8581 福岡県北九州市 10-02300

お手軽

公園で健康づくり

いつでもできる!

7歳から9歳
10歳から19歳



体の機能は使わないと、どんどん衰えます。それを防ぐためには、日頃から体を動かすことが大切です。いつでも住み慣れた地域でいきいきと自分らしい生活を送ることは、みんなの願いです。そのためには、生活機能の低下をできるだけ防ぎ、たとえ介護や支援が必要な状態になっても、それ以上悪化しないようにすることが大切です。難しく考えず、「健康づくり」と捉えて、日頃の生活をちょっと見直してみよう。