

4 健康な身体・運動

1 気になるポイントを詳しくチェック！

質問	0点	1点
買ったものを自宅まで持ち帰れますか？	はい	いいえ
歩く速度や歩ける距離に自信がありますか？	はい	いいえ
転ぶ不安がなく過ごせていますか？	はい	いいえ
この1年間で転んだことがありますか？	いいえ	はい
ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか？	はい	いいえ

👉 1点がひとつ以上該当する方は、
次の**筋肉量・筋力レベルセルフチェック**を試みましょう！

2 筋肉量・筋力レベルセルフチェック

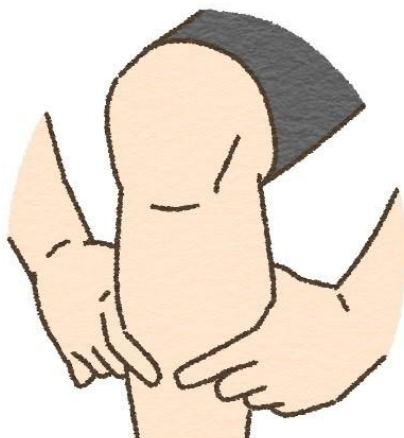
◆指輪っかテスト

【方法】

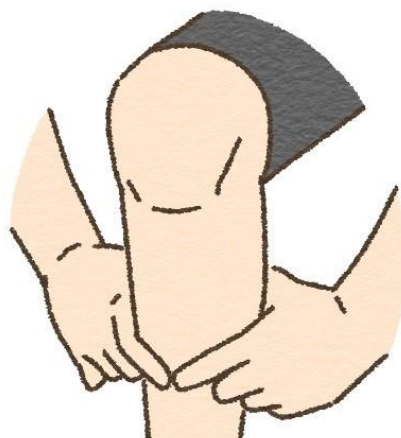
- ① 両手の親指と人差し指で輪を作ります。
- ② 利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。

【判定基準】

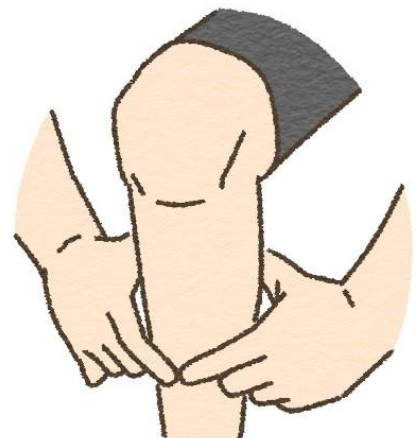
低 ← サルコペニアの可能性 → 高



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

◆開眼片足立ちテスト

【方法】

両手を腰にあてて、片足を5cm程度あげます。

【判定】

左右どちらかが**8秒未満**であれば、足の筋力が弱くなってきている可能性があります。

※転倒に注意して行ってください。

※サロン等で行う場合は、2人1組で行ってください。



5cmくらい(拳1個分)

◆5回立ち上がりテスト

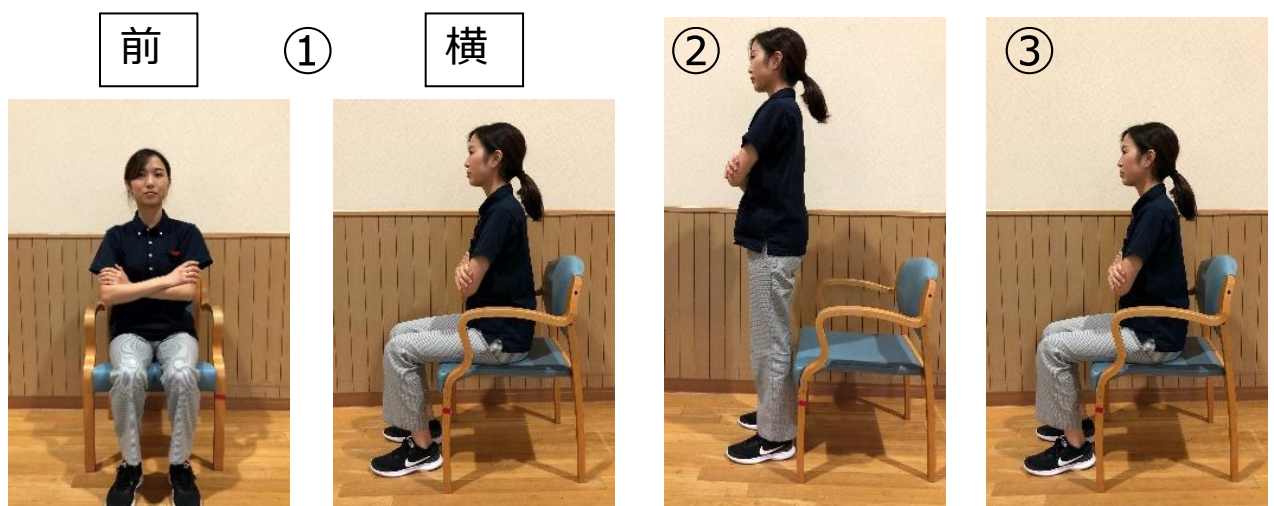
【方法】

足を肩幅に開き、椅子から落ちない程度に浅めに座ります。胸の前で腕を組んで立ち座りを5回繰り返します。

(①～③の姿勢を5回繰り返します。)

【判定】

5回立ち座りに**12秒以上**かかる場合は、足の筋力が弱くなってきている可能性があります。



3 やってみよう！「生活に取り入れられる運動」

◆立ち上がり

【効果】

椅子や便座からの立ち座りが楽になる。

【方法】

両手を組み、前方に伸ばします。
そのまま体を前に倒し、重心を前方に移動しながらお尻を浮かせます。

【秒数・回数】

お尻は浮いた状態で6秒保持します。

6秒×5回 1日3セット



◆片足立ち

【効果】

立ったままスボンや靴下が履きやすくなる。
転倒しにくくなる。

【方法】

両肩を水平にして、膝を伸ばしたまま足底を床から離すように引き上げます。
○の部分我真上に引き上げるイメージで行います。

【秒数・回数】

足底が浮いた状態で6秒保持します。

6秒×5回（左右） 1日3セット



◆足の水平運動

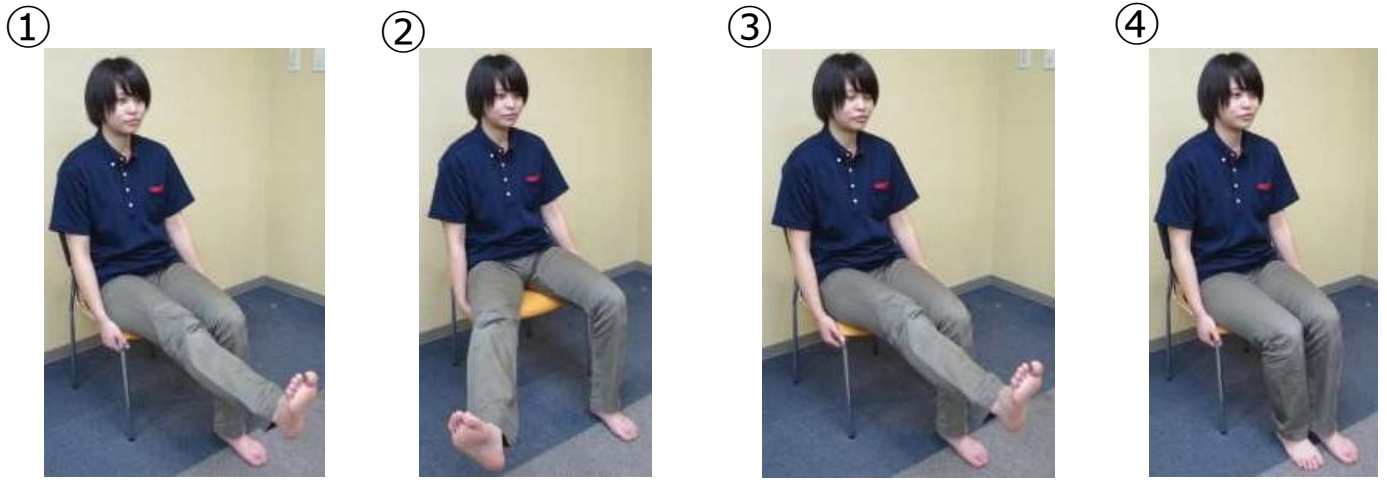
【効果】

足全体の力がつき、膝痛予防になる。



【方法】

- ① 「1・2・3・4」で膝をまっすぐ伸ばします。
- ② 「5・6・7・8」で足を外側に開きます。
- ③ 「1・2・3・4」で足を内側に戻し、
- ④ 「5・6・7・8」で膝を曲げていきます。



【回数】

左右5回ずつ 1日3セット

◆足の付け根の筋力強化

【効果】

足が上がりやすくなる。
転倒しにくくなる。

【方法】

片側の太ももを持ち上げ、上から両手で押さえるように力を入れます。
(膝の位置は変えずに行います。)

【秒数・回数】

手と足が拮抗した状態で6秒保持します。
6秒×5回(左右) 1日3セット



◆膝上げ・へそのぞき体操

【効果】

腰痛を予防

【方法】

へそをのぞきこむようにあごを引き、かかとをあげながら腹筋を動かします。

【秒数・回数】

あごを引き、かかとをあげた状態で6秒保持します

6秒×5回 1日3セット



◆膝抱え運動

【効果】

股関節と膝関節を柔らかくする。

【方法】

片足を椅子にのせ、股関節と膝関節を十分に曲げます。
膝を抱きかかえ、胸に引き付ける意識をしましょう。

【秒数・回数】

膝を抱えたまま、15～20秒保持します。
※ポイント：膝抱えは、膝を顔でお迎えに行かないようにします。



15～20秒×5回（左右） 1日3セット



◆膝締め運動

【効果】

膝痛予防

【方法】

手を合わせて膝の間に入れ、手をはさむように膝を押し合います。

【秒数・回数】

手をはんだ状態で、15～20秒保持します。

※ポイント：足幅は握りこぶし1つ分くらいにします。



15～20秒×5回 1日3セット

◆下肢筋肉の強化運動

【効果】

膝痛予防

【方法】

片足の下に反対の足をすくうようにいれ、足同士で押し合います。

【秒数・回数】

足同士で押し合いながら6秒保持します。

※ポイント：両足が床から浮かないようにしましょう。



6秒×5回（左右）1日3セット



※このページをコピーしてお使いください。

◆生活習慣記録表 【 月 】 取り組みカレンダー

毎日の「体温」「血圧」を記入し、「水分」「お口の体操」「運動」「お話」「睡眠」「今日の気持ち」にチェックをつけてみましょう。

今月の目標



日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
体温															
血圧	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
水分															
お口の体操															
運動															
お話															
睡眠															
今日の気持ち															

日	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
体温																
血圧	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
水分																
お口の体操																
運動																
お話																
睡眠																
今日の気持ち																

4 頼ってみよう！

リハビリテーション専門職の訪問事業

65歳以上で必要な方のもとへ、リハビリテーション専門職を派遣し、心身機能のチェックや生活しやすい環境整備のアドバイスなどを行っています。

「転びやすくなった」、「散歩はひとりだと不安を感じる」など、日常生活の中で困りごとなどを専門職に相談してみませんか。



ご自宅で自分らしい生活をつづけていくためにも是非ご相談ください。

■ 問合せ先 保険年金課 フレイル予防担当
電話 0493-63-5004