

# Ichihara City, Chiba Prefecture 1 Prevention of muscle weakness and support for reopening of *Kayoinoba*

## Subject of the activity

- Older persons
- *Kayoinoba* participants
- Senior clubs

## Keyword

- Prevention of muscle weakness
- Prevention of long-term care
- Reopening of *Kayoinoba*
- Long-term care prevention and prevention of infection at the same time

## What was done

- Because the *Kayoinoba* were closed due to the state of emergency, exercise were introduced and promoted by the city through local TV, leaflets, and flyers.
- *Kayoinoba* participants have been divided into several groups so that reopen the reopening will avoid the 3Cs.

## Devised point

- An exercise video was produced, and was promoted by the city, and introduced on the city's homepage and local TV.
- Images of exercises that can be performed at home were posted throughout the city, and leaflets on the exercises were sent to older persons' home.

「市原いいあばい体操」で自宅でも体を動かそう!

新型コロナウイルス感染症の影響により、自宅に閉じこもりがちになって体を動かすことが減ると、筋力低下が懸念されます。  
自宅で簡単な体操を行うなどして、筋力低下を予防しましょう。

**市原いいあばい体操  
下半身などのストレッチ編(一部抜粋)**

①その場歩き  
座りながら行うとき  
●両腕を振り、足踏みをしなが、徐々に足を横に開いていく

②内もも伸ばし  
座りながら行うとき  
●両膝に手を置き、片方の膝を外に押し出し、体をひねる  
●逆方向も、同様に行う

③手足ふりふり  
座りながら行うとき  
●両腕を広げ、両肘を伸ばし、手を内側、外側に動かしながら両腕を徐々に閉じる。  
●手の動きに合わせて、両足首も内外に動かしながら両足を徐々に閉じる。  
上記のほか、上半身ストレッチや体幹・筋トレ・バランスの体操もあります。市ウェブサイトで詳しい体操のやり方を紹介していますので、ぜひご覧ください。

問合せ先 高齢者支援課 ☎(23)9814

## いちほら筋金近トレ体操(一部抜粋)

自分の体力に合わせて回数を設定しましょう。



※足につける重りはなくても構いません。

問合せ先 高齢者支援課 ☎(23)9814

## URL

[https://www.city.ichihara.chiba.jp/joho/koho/kouhou/kouhou\\_ichihara/2020/kohoichihara2020\\_4.files/2020\\_4\\_1\\_3\\_kohoichihara.pdf](https://www.city.ichihara.chiba.jp/joho/koho/kouhou/kouhou_ichihara/2020/kohoichihara2020_4.files/2020_4_1_3_kohoichihara.pdf)

*Kayoinoba*: Places providing activities for long-term care prevention in the community

# Ichihara City, Chiba Prefecture 2

## Distributed implementation of *Kayoinoba* reopenings

### Subject of the activity

• *Kayoinoba* participants

### Keyword

• Distributed implementation • *Kayoinoba*  
• Guidelines of the MHLW

### What was done

- *Kayoinoba* activities were conducted in accordance with infection prevention standards.
- Based on the guidelines of the government, each group was divided into two, and activities were conducted at different times or different places in order to avoid the 3Cs

### Difficulties

- Sizes of places and numbers of participants varied depending on the type of group. Level of supports from the city office also should be adjusted.
- Distributed implementation requires more staff than usual, but the number of expert staff of the city is limited.

いちはら筋金近トレ体操紹介（重りが無くても、自分の手・足が重り替わりです。）

#### ①腕を前に上げる運動



1. 手を軽く握り、腕を自然に下ろした状態から始めます
2. ゆっくりと、手を肩の高さまで前に上げてください

【三角筋 前部繊維】  
肩の前の筋肉を強くする運動です。物を持ち上げたりするときに役に立つ筋肉です

【注意事項】  
腕を肩の高さよりも上げ過ぎると肩を痛める可能性がありますので、高く上げすぎないようにしましょう

#### ②腕を横に上げる運動

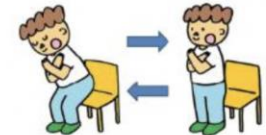


1. 手を軽く握り、腕を自然に下ろした状態から始めます
2. ゆっくりと、手を肩の高さまで横に上げてください

【三角筋 中部繊維】  
肩の横の筋肉を強くする運動です。手を横に伸ばしたり、物を持つたりするときに役に立つ筋肉です

【注意事項】  
腕を肩の高さよりも上げ過ぎると肩を痛める可能性がありますので、高く上げすぎないようにしましょう

#### ③椅子からの立ち上がり



1. 足の裏がしっかりと床につくように座る
2. 両足を肩幅程度に開き、両足を軽く後ろに引き寄せます
3. 手の位置を決めます  
（胸の前でクロス）前に伸ばす＞椅子や太ももで支える
4. ゆっくり立ち上がり、ゆっくり座ってください

【大殿筋 後部 大腿筋 下腿三頭筋】  
太ももの前、お尻の後ろ、ふくらはぎの筋肉を強くする運動です。立つ、座る等いつも行っている動作がやりやすくなります

【注意事項】  
指定の回数が出ないときは、途中でお休みしてもよいので、早くすぎないようカウントに気をつけましょう  
座る時に、膝がつま先より前に出ないようにしましょう

#### ④膝を伸ばす運動



1. 筋肉の動きを確認するため、行う側の手は太ももの内側（膝の内側）の上に置く  
※運動中、姿勢が崩れやすい場合は椅子を手で押さえてもよいです
2. ゆっくりと、膝を伸ばします。つま先をしっかり自分の方向に向けるように上げます

【大腿四頭筋】  
太ももの前の筋肉を強くする運動です。歩いたり、立ったりするときに役に立つ筋肉です

【注意事項】  
足を上げすぎないようにしましょう  
（太ももの裏側は椅子から離れないように）

#### ⑤脚の後ろ上げ運動



1. ゆっくりと、足を後ろに上げてください  
※バランス運動も兼ねていますので、椅子の背もたれを押さえる力を安全な範囲で調整してください  
（片手で押さえる等）

【大殿筋 大腿二頭筋】  
お尻の後ろの筋肉を強くする運動です。歩いたり、立ったりするときに役に立つ筋肉です。まっすぐ立つときにも役に立ちます

【注意事項】  
上半身は必ず安定にし、足だけ動かすようにしましょう  
膝が曲がらないようにしましょう

#### ⑥脚の横上げ運動



1. ゆっくりと、足を横に上げてください  
※バランス運動も兼ねていますので、椅子の背もたれを押さえる力を安全な範囲で調整してください  
（片手で押さえる等）

【中殿筋】  
お尻の横の筋肉を強くする運動です。歩くときに膝が左右にグラグラせず安定します

【注意事項】  
上半身は必ず安定にし、足だけ動かすようにしましょう  
つま先は必ず着地に向けてるようにしましょう  
（外側に向かないように）