

千葉県市原市の取り組み ①

筋力低下予防と通いの場等の再開支援を実施 自宅でできる体操の周知と通いの場再開に向けた取り組み

対象者

・高齢者 ・通いの場参加者 ・老人クラブ団体

キーワード

・筋力低下予防 ・介護予防 ・通いの場再開
・感染予防対策下での介護予防

行ったこと

外出自粛要請によって通いの場等を休止していましたが、高齢者の体力維持・介護予防のために、市で普及啓発している「いちはら筋金近トレ体操」を地方放送・市HP・広報・リーフレットで周知しました。

また、通いの場等の体操支援再開については、1度に来る人数を減らすため、会場を分けるなど分散開催を実施しました。

工夫したこと

- 市が普及啓発している「いちはら筋金近トレ体操」の動画を作成し、ホームページや地方放送で公開しました。
- 自宅でできる体操を広報に掲載したり、リーフレットを自宅に送付するなど啓発しました。

「市原いいあんばい体操」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。

市原いいあんばい体操
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

②内もも伸ばし

座りながら行うとき

③手足ふりふり

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
●両腕を伸ばし、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
●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。

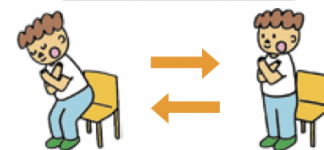
上記のほか、上半身ストレッチや体幹・筋トレ・バランスの体操もあります。市ウェブサイトで詳しい体操のやり方を紹介していますので、ぜひご覧ください。

問合せ 高齢者支援課 ☎(23)9814

いちはら筋金近トレ体操（一部抜粋）

自分の体力に合わせて回数を設定しましょう。

椅子からの立ち上がり



8秒かけてゆっくりと立ち上がり、
8秒で座ります。

膝を伸ばす運動



4秒かけてゆっくりと
膝を持ち上げて最後
まで伸ばし、4秒で下
ろします。

脚の横上げ運動



4秒かけてゆっくりと
足を横に持ち上げ、
4秒で下ろします。

※足につける重りはなくても構いません。

問合せ 高齢者支援課 ☎(23)9814

参考URL

https://www.city.ichihara.chiba.jp/joho/koho/kouhou/kouhou_ichihara/2020/kohoichihara2020_4.files/2020_4_1_3_kohoichihara.pdf

千葉県市原市の取り組み ②

通いの場等の再開支援を実施 分散開催により感染リスクを抑えながら、通いの場を実施

対象者

・通いの場参加者

キーワード

・分散開催 ・通いの場 ・厚生労働省ガイドライン

行ったこと

通いの場等の介護予防教室を感染予防対策実施のもと開催しました。

厚生労働省の感染予防対策ガイドラインに従い、密防止のため、1団体を2グループに分け時間をずらしたり、別々の会場で行うなど分散開催を実施しました。

悩み

- 会場の広さ、団体の参加人数など個々に違いがあるため、団体により支援時の対応を変えていく必要があります。
- 1団体を分散開催等で支援すると稼働が倍増するため専門職1人での対応が非常に難しいです。

いちば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、物を持っ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
3. 手の位置を決めます
（胸の前でクロスし、前に伸ばす・椅子や太ももで反動）
4. ゆっくり立ち上がり、ゆっくり座ってください

【大殿筋 後部繊維 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、歩くといった動作がやりやすくなります

【注意事項】
・特定の足が不安定なときは、途中でお休みしてもよいので、ゆっくりすぎないようカウントに気を付けましょう
・座る時に、腰がつかえたり前に出ないようにしましょう

④膝を伸ばす運動



1. 膝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。爪先をしっかりと自分の方に向けて伸ばすように上げます

【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
（太ももの裏側が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 大腰二頭筋】
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立ちます

【注意事項】
・上半身はまっすぐにして、足が揺れやすくなるようにしましょう
・つま先はまっすぐ前に出すようにしましょう
（背側に力が入らないように）

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揺れやすくなるので安定します

【注意事項】
・上半身はまっすぐにして、足が揺れやすくなるようにしましょう
・つま先はまっすぐ前に出すようにしましょう
（背側に力が入らないように）

問い合わせ先：市原市役所 高齢者支援課 Tel0436-23-9814