

## 楽しくチャレンジ！ロコモ予防※・転倒予防・物忘れ予防

いつまでも元気に歩き、身の回りの事ができるよう、姿勢や筋力を維持しましょう！  
からだをほぐし、転倒予防に心がけましょう！  
そして脳トレで何より大切な物忘れ予防も！！

講師：高垣 茂子（かながわ健康財団 健康運動指導士）

※ロコモとは「ロコモティブシンドローム」の略。

運動器官の障害によって日常生活で人や道具の助けが必要な状態（介護）、または、その一歩手前の状態を指します。

（平成 19 年（2007 年）、日本整形外科学会が発表）

注）運動器官とは筋肉、関節、骨などの人が移動するために使う器官のこと

1

### 自宅で歌って動いて ロコモ予防 富士山体操

心も弾む！！



- ・詳しくは [こちら](#)
- ・[動画をチェック！](#)

2

### 自宅でのびのび ゆったり転倒予防

からだほぐす！



- ・詳しくは [こちら](#)
- ・[動画をチェック！](#)

3

### 楽しくチャレンジ 脳トレ 物忘れ予防

頭 鍛える！



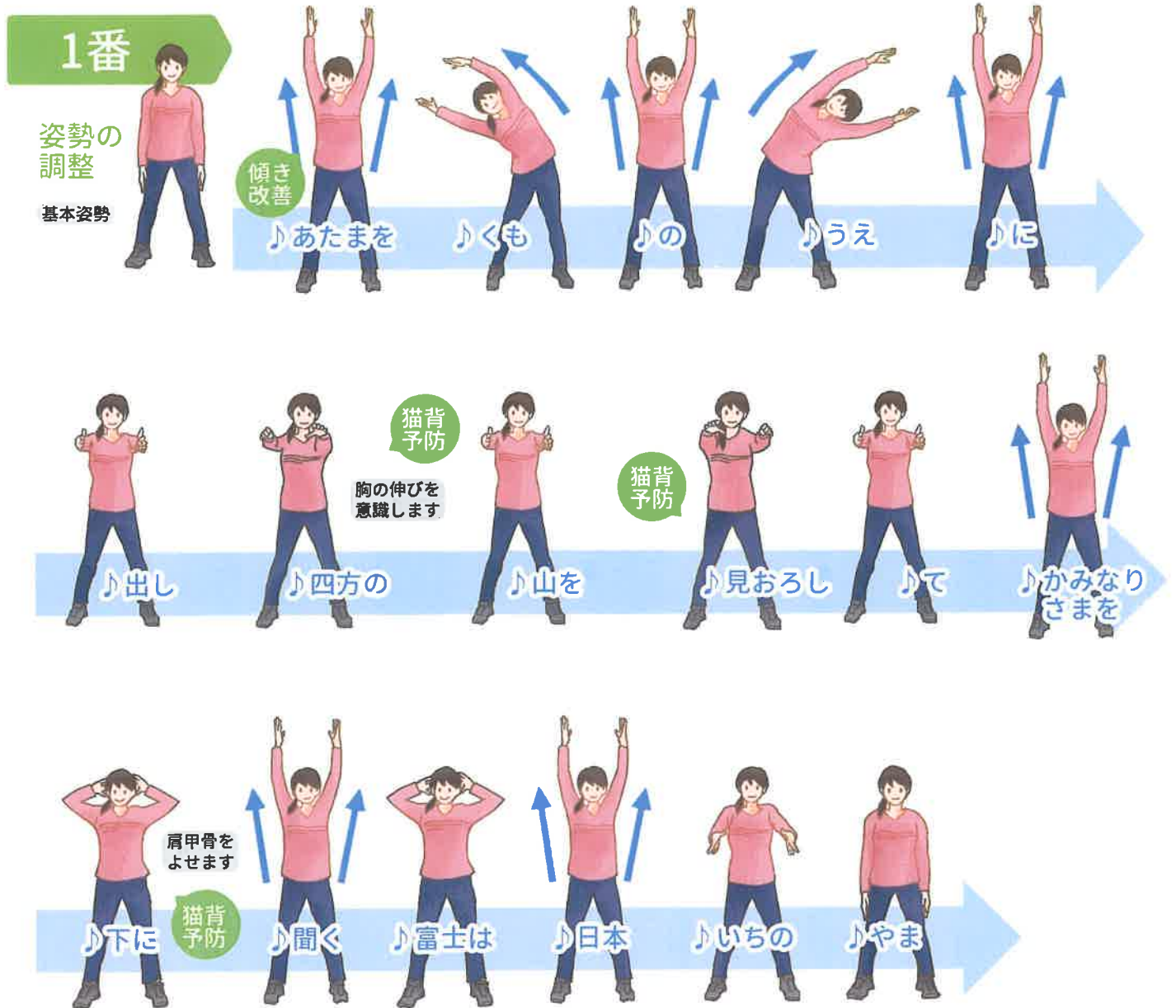
- ・詳しくは [こちら](#)
- ・[動画をチェック！](#)

# 1

## 自宅で歌って動いて口コモ予防 富士山体操

歌いながら体を動かすことで覚えやすく楽しく運動できます。  
歌って運動することで運動の強度を上げることも可能です。

♪「富士山」にあわせて体を動かしましょう



- ・息を止めないで歌いながらしましょう。
- ・ひざ、腰、股関節など不快感や痛みがある場合は主治医に相談しましょう。
- ・足に合った適切な靴、またははだしで行いましょう。
- ・体調に合わせて無理をしないで実施してください。

# 2番

下肢筋力  
バランス  
能力向上

足を開き、つま先はやや外向きで膝をかるく曲げる

転倒予防

♪青空



♪高く



♪そびえ



♪たち



♪か～らだに雪の



転倒予防

♪き～も



かかとも持ち上げ上に伸びます



♪の



♪き～



♪で



右足前

♪かすみの

両腕を押し出し、前に出した足で体重を支えます



♪すそを



♪とおく



♪ひく

左足前

バランス



右足上げ



横から

♪富士は

片足立ちが不安な方は、壁やイスなどにつかまって行うところから始めましょう



♪日本

バランス



左足上げ  
♪いちの



♪山



背筋をピンと

良い姿勢を保ちましょう！



良い姿勢で歩きましょう！



バランスアップしましょう！



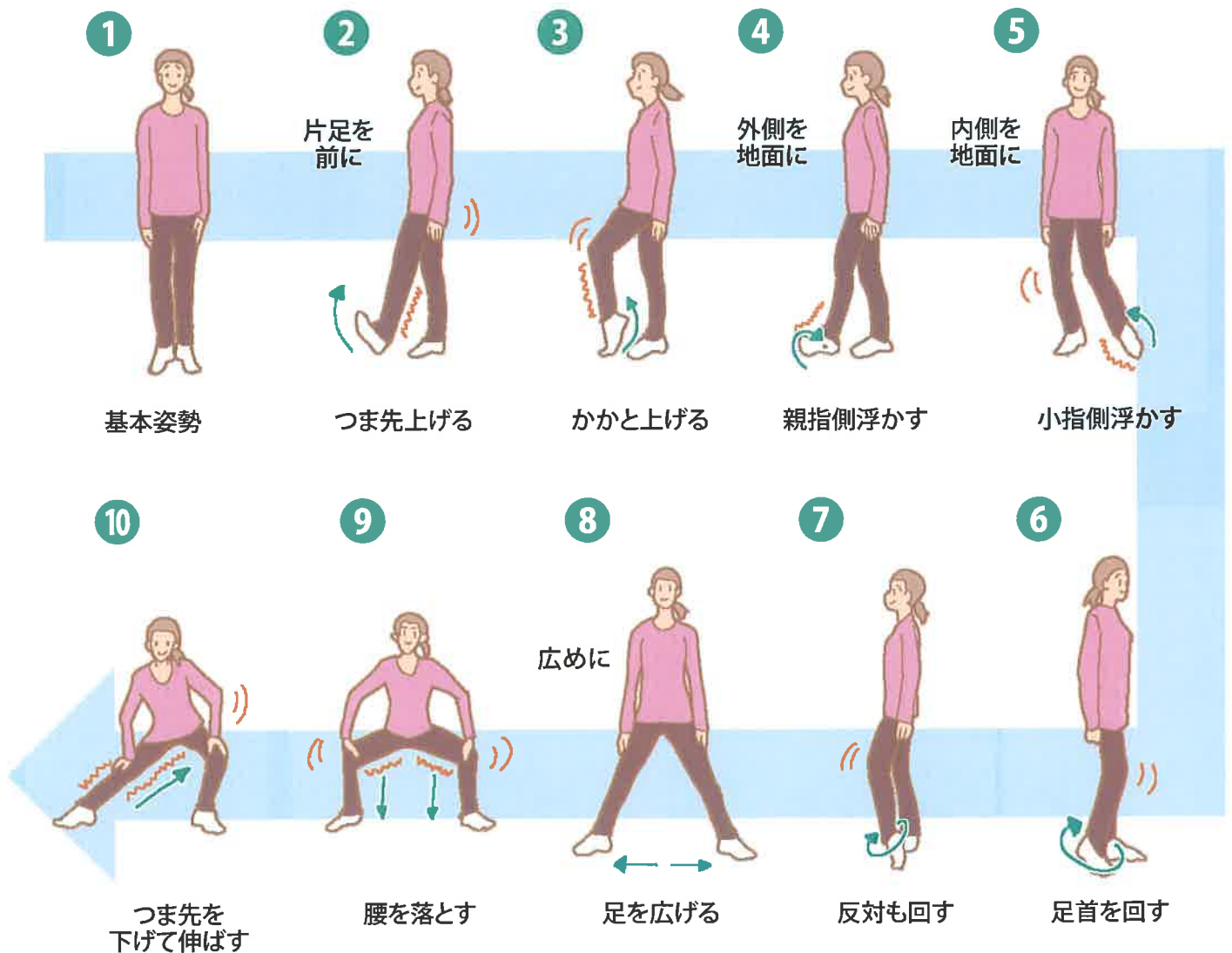
## 2

## 自宅でのびのびゆったり 転倒予防

足関節・膝・股関節などの動きをなめらかにします。  
疲労回復を早めます。  
筋肉の緊張を鎮めます。

- 息を止めずにリラックスして行いましょう。
- 伸ばしたい部位を意識して気持ちのよいところまで動かしましょう。
- 少しずつ伸びを感じる時間を延ばし 10～20 秒にしましょう。
- 体調を見ながら無理せず行ってください。

転倒やケガを防ぐには、気持ちを整え、からだをほぐしてから運動を始めることをお勧めします。



11



つま先を  
上げて伸ばす

12



反対のつま先を  
下げて伸ばす

13



つま先を  
上げて伸ばす

14



頭上で  
左手首をつかむ

15



右手で右へ  
引っ張り伸ばす

20



両腕をあげる

19



左腕を体に  
引き寄せる

18



腕を前に  
伸ばす

肩まで上げる

17



左手で左へ  
引っ張り伸ばす

16



頭上で  
右手首つかむ

21



頭の後ろで  
両手を組み胸を張る

22



深く吐く

23



深呼吸

大きく吸って

24



深く吐く

最近もの忘れ（認知機能の一つ）が多くて、注意散漫になって・・・と感じている方はいませんか？

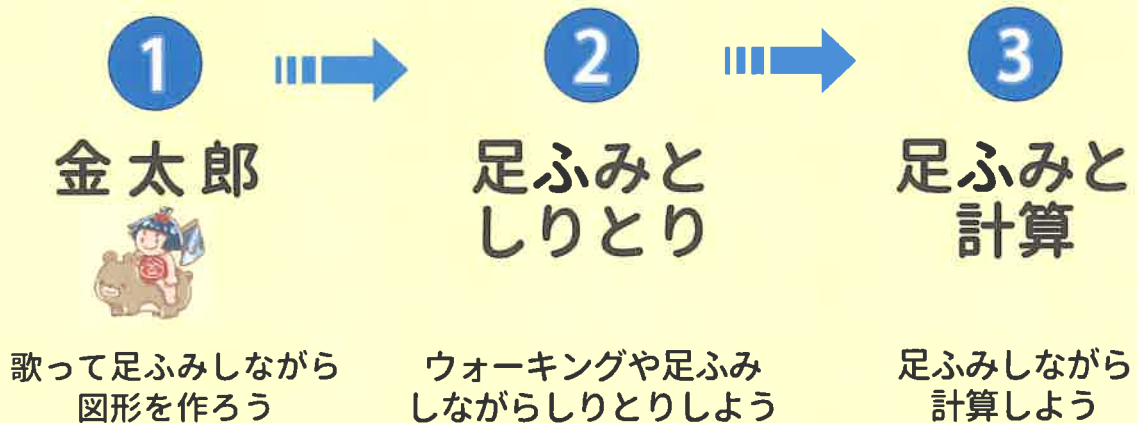
認知症の予防には運動習慣が大切です。

一つの運動内容よりも、ウォーキングやサイクリング、水泳、ゴルフ、テニス等複数の運動を組み合わせるとより認知症予防に効果があるといわれています。

また、自宅で簡単に実践できる足ふみ、歩く（有酸素運動系）や筋力増強トレーニングなどの運動も記憶力（認知機能）や注意力等の維持・向上に効果があるとの報告があります。

さらに、運動だけではなく多様な要素を取り入れることが、より認知機能の向上に効果的と期待されています。  
（例えば、足ふみ＋歌＋図形、足ふみ＋計算、ウォーキング・足ふみ＋しりとり、など、2つのことを同時に行うこと）

さあ、脳トレに挑戦しましょう！！







# 金太郎 足ふみしながら 図形を作ろう

歌う + ステップ運動 + 図形の表現 「金太郎」  
 足踏みしながら足柄山の金太郎の歌に合わせて、  
 身振りで図形をつくります。  
 1人でも多人数でも楽しくできます。



## 金太郎 作詞=石原 和三郎 作曲=田村 虎蔵

まる	ばつ	さんかく	パーを前に グーを胸に
ま きん くー おう ハッシ ハッシ	さかり た まに まの ドウドウ ドウドウ	かつ ろ まー けい はい はい	いで う たがり こ ドウドウ ドウドウ
			

### ポイント

歌詞に合わせて腕で○や△、パーやグーをつくります。  
 胸の位置でパーの右手を前に突き出し、グーの左手を引きます。

### ステップ・アップ

最初はゆっくりと歌いながらスタートしましょう。慣れたら踊るようにリズムカルに。  
 うまく腕を動かさなくてもステップは続けましょう。

### まる

両腕を腰の横につけます。



### ばつ

腕を胸の前で交差します。



### さんかく

頭の上で指先をくっつけます。



### パーを前にグーを胸に

右手はパーで前に突き出し、左ではグーで胸に当てます。





# ウォーキングや足ふみしながらしりとりしよう！

足ふみしながらしりとり挑戦しましょう。  
足ふみする前に、最初の言葉を決めます。  
さあ、はじめましょう。

例えば)

さつまいも→もぐら→ラジオ→オットセイ→いのしし→  
しまうま→マントヒヒ→ひまわり→リボン→ボタン→  
たまねぎ

最後に「ん」が付いたら「ん」の前の字を



## ポイント

歩きながら認知トレーニング(他の事)をすることで脳とからだの機能が向上することを狙います。

## ステップ・アップ

名前が出てなくてもウォーキングは続けましょう。はじめは15分間くらいのウォーキングから始め、慣れたら時間を長くしましょう。花の名前、スポーツの種目・お料理に使う食材(例:すきやきなら「白菜」「しゅんぎく」…)などいろいろな種類でやってみましょう。



# 足ふみしながら計算しよう！

足ふみしながら計算に挑戦しましょう。

足ふみする前に、時刻を決めます。

現在の時刻でなくてもよいのです。気分を決めてください。

## その場で足踏み



背筋を伸ばし  
両足をそろえる



右足を上げる



左足を上げる

## 応用編



横や前を出す

## ポイント

足踏み、時間、計算の3つを同時に行うことがポイントです。最初に決める時刻や足す時間で難易度が変わります。

## ステップ・アップ

慣れたら足踏みのももを高く上げ、数字を足したり引いたりしてみましょう。ステップの種類を変えてみるのも楽しみながら効果を上げるのに役立ちます。

プログラム作成：高垣 茂子（かながわ健康財団 健康運動指導士）



例：6時から初めて  
10分ずつ足す

6時

6時10分

6時20分…

11時12分

11時19分

11時26分…

例：11時12分から初めて  
7分ずつ足す

その場でやる他に、  
横にステップ、前にステップ、  
後ろにステップなど  
があります

