



京から始めるいきいき筋力トレーニング

令和5年4月改訂

京都市印刷物 第053015号

発行 京都市保健福祉局 健康長寿のまち

・京都推進室 健康長寿企画課

TEL 075-222-3419 FAX 075-222-3416



中高年から始める
介護予防の運動

京 今日 から始める いきいき **筋** カトレーニング



京 都 市

京から始めるいきいき筋力トレーニング

目次

1 京から始めるいきいき筋力トレーニング 「いきいき筋トレ」とは	1
2 「いきいき筋トレ」を始める前に	2
3 「いきいき筋トレ」の進め方	3

いよいよトレーニングの開始

4 準備運動（その1）～脳を刺激し、肩をほぐし、体を温める運動～	4
準備運動（その2）～全身の筋肉をほぐす～	6
5 いきいき筋トレ	8
6 整理運動～疲労した筋肉の回復を早めるストレッチ体操～	12
7 「いきいき筋トレ」でどの筋肉を使ったのか見てみましょう	13
8 椅子に座ってできるトレーニング～転びやすい人や足腰の弱い人に～	14
9 ながら筋トレ～家庭などで気軽にチャレンジ～	15

1 京から始めるいきいき筋力トレーニング 「いきいき筋トレ」とは

日本は、生活水準の向上や医学の進歩により世界有数の長寿国となりました。

また、本市の平均寿命も、全国平均とほぼ同水準で推移しており高齢化が進行しています。

しかし、急速な高齢化とともに、認知症や寝たきりで介護が必要な状態になってしまう人が増えています。そこで、寝たきりにならないで「健康寿命」を延ばすことが重要になっています。

高齢者が寝たきりになる主な原因は、脳血管障害、認知症などによるもののほか、転倒による骨折が多くみられます。転倒による骨折の理由には、老化による歩行能力、バランス能力及び、足腰を中心とする筋力の低下があげられます。

ここで紹介する「いきいき筋トレ」は、特別な道具を使わずに、自分の体重等を利用して手軽にできる運動で、転倒による骨折で寝たきりになるのを予防するほか、運動不足の解消により生活習慣病を予防する健康増進のための運動プログラムです。

ぜひみなさんも生活の中に取り入れて、健やかでいきいきとした人生を自らの手で作りましょう。

いきいき筋トレで筋力を保持、増進させることにより、次のような効果が現れます。

- 疲れにくい筋肉をつくって、肩こりや腰痛を予防します。
- 足腰の筋力を強くし、歩行能力やバランス能力が改善して転倒による骨折を予防します。
- 関節への負担を少なくして、膝や股関節等の変形性関節症を予防します。



2 「いきいき筋トレ」を始める前に

トレーニングを開始する前に、次の事に十分注意しましょう

- 病気や障害のある人は医師に相談してから始めましょう。
- 体調の悪い日は無理せず休むか、トレーニング量を少なくしましょう。
- 気楽に無理なくできる種目から始めましょう。
- 規則的に週2～3日のトレーニングを続けましょう。(継続は力なり)
- 早朝や深夜、空腹時や食事直後のトレーニングは避けましょう。
- トレーニング時は、十分に水分の補給をしましょう。

! また、次の項目にあてはまる方は、
整形外科医と相談してからトレーニングを始めてください。

1. 関節や筋肉に痛みやしびれ等の神経症状がある。
2. 変形性関節症、骨粗しょう症、慢性関節リウマチ等の整形外科的疾患がある。
3. 過去に人工関節を入れる等の、整形外科的な手術を受けたことがある。



▶ 歩行能力のテスト

横断歩道を青信号の間に渡りきる
ことができる。

▶ バランス能力のテスト

片脚で立ったまま靴下をはくこと
ができる。

▶ 筋力のテスト

タオルや雑巾をきつく絞ることが
できる。

全てはいの方

ひとまず安心です。
転ぶ心配は少ないですが、これからも筋力を保て
るようにトレーニングをしましょう。

1つでもいいえのある方

このままでは転倒の可能性があります。
無理のない初心者用のメニューや椅子に座ってできる
トレーニングで筋力アップを図りましょう。

3 「いきいき筋トレ」の進め方

ケガや障害を予防しトレーニング効果を高めるために、
準備運動と整理運動は必ず行いましょう。

週2～3日を目標に！
1日運動したら次の日は
お休みしましょう。

1 準備運動 (P4～P7)

・脳を刺激し、肩をほぐし、体を温める運動

- ①…脳を刺激する指の運動
- ②…肩をほぐす運動
- ③…体を温める運動

・全身の筋肉をほぐすストレッチ体操

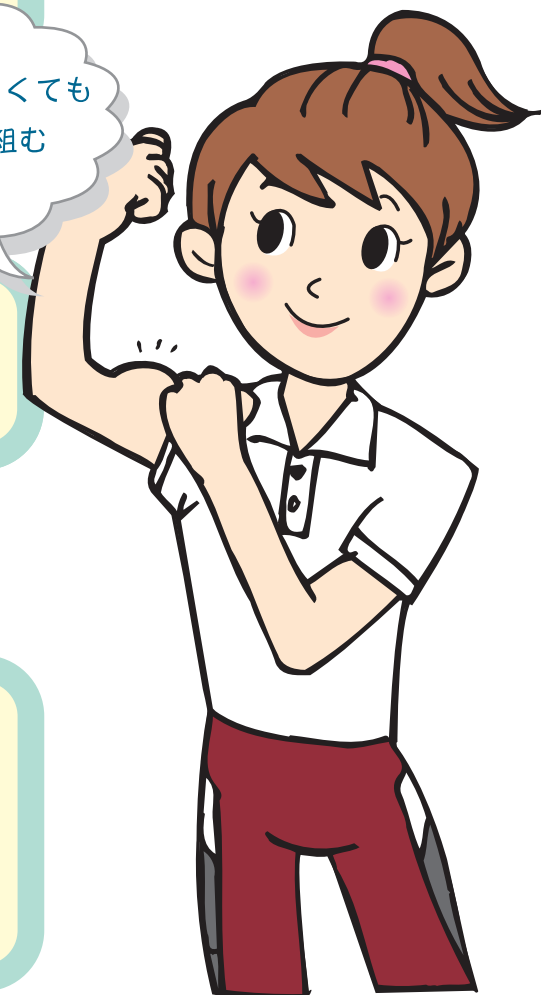
脳を刺激する指の運動と
肩をほぐす運動は
トレーニングしない日でも
気軽にチャレンジ！

はじめはうまくできなくても
じっくり気長に取り組む
ことが大切です。

2 いきいき筋トレ (P8～P11)

3 整理運動 (P12)

・疲労した筋肉の回復を
早めるストレッチ体操



4 準備運動(その1)

～脳を刺激し、肩をほぐし、
体を温める運動～



① 脳を刺激する指の運動

指の運動と脳の活動とは密接な関係があります。指を動かすと脳が刺激され、脳の老化や認知症を予防してくれます。まずは、指の運動で脳を刺激しましょう。

一指組み離しー

指を交互に組むように両手をギュッと握ります。



両手を離し、パーを作り、今度は上になる指が左右逆になるように組み直します。



ギュ、パーを10回繰り返しましょう。

ギュー



パー



一指まわしー

両手の指先をぴったりと合わせます。



親指を離して、指先で円を描くようにグルグルと5回まわします。



同じように、人差し指・中指・薬指と順番に1本ずつ離してまわします。



小指までいったら反対まわしで5回ずつまわして、親指まで戻しましょう。



認知症予防にも効果的な運動です。

② 肩をほぐす運動

肩こりの予防にも効果的な運動です。

一肩すくめー

首を真っ直ぐに保ちながら両方の肩をしっかりとすくめます。



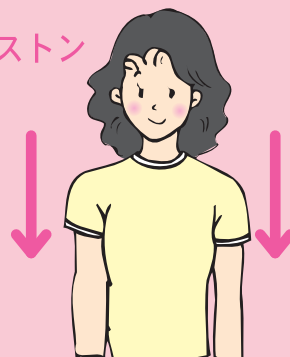
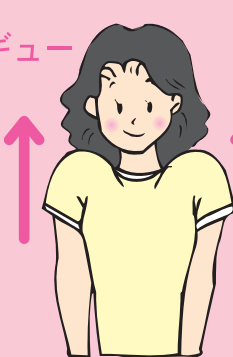
肩の力を抜いて一気に脱力します。



これを5回繰り返しましょう。

ギュー

ストン



一肩まわしー

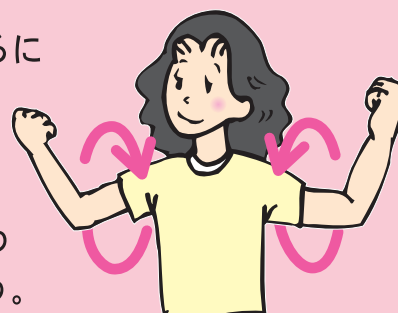
ひじを曲げて、肩を大きくゆっくりと前にまわします。



同じように後ろにまわします。



前後に5回ずつまわしましょう。



注意!!

肩に痛みのある方は無理のない範囲で行いましょう。

③ 体を温める運動

血のめぐりを良くする運動です。

一その場で足踏みー

まずは、腰や膝の調子を見ながらゆっくり足踏みします。



調子が良ければ、少し腕を大きく振り、膝を高く上げます。



好きな音楽でも聴きながら、2～3分間歩きましょう。



4 準備運動(その2)～全身の筋肉をほぐす～ / 整理運動～疲労した筋肉の回復を早める～

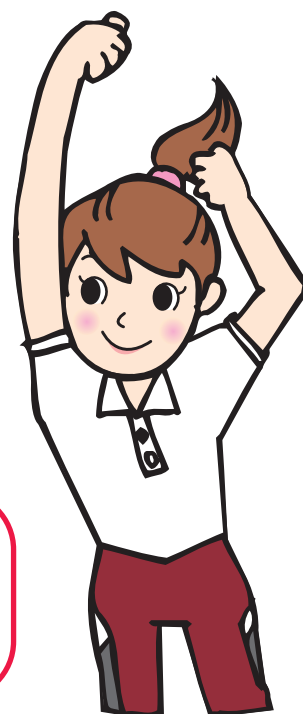
<ストレッチ体操>

ストレッチ体操は体を柔らかくする運動です。柔軟性があれば関節の動きはより大きく、しなやかになりますので、転倒しても骨折やケガが少なくなります。

また、柔らかい筋肉は血液の循環が良く疲労の回復を早めてくれますので、腰痛や肩こりの予防にも効果的です。いきいき筋トレの準備運動と整理運動にストレッチ体操を取り入れましょう。

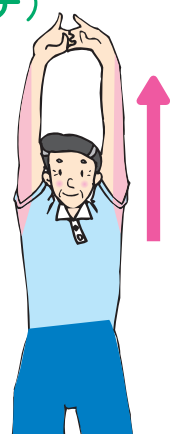
ストレッチ体操をする時は次の事に注意しましょう

- ・はずみや反動をつけずに10～30秒間は伸ばしましょう。
- ・息を止めないで自然な呼吸をしましょう。
- ・肩、腰などに痛みのある方は無理のない範囲で行いましょう。



1 全身伸び (全身のストレッチ)

1. 肩幅に脚を開いて自然に立ちます。
2. 両手を頭の上で組んで、手のひらを返し全身を大きく伸ばします。



2 上体ひねり (体幹のストレッチ)

1. 肩幅に脚を開いて膝を少し曲げて立ちます。
2. 肩の高さで両手を組み、そのままゆっくりと上体をひねります。



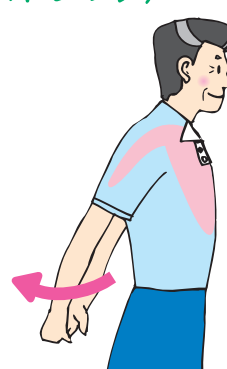
3 上体横曲げ (体側のストレッチ)

1. 肩幅に脚を開いて膝を少し曲げて立ちます。
2. 片方の手を腰にあてて体を支え、もう一方の手を頭上に上げます。
3. そのまま上体を横に曲げ、手を斜め上に伸ばします。



4 胸伸ばし (胸、肩の前部のストレッチ)

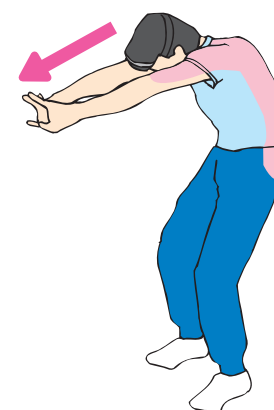
1. 肩幅に脚を開いて自然に立ちます。
2. 両手を後ろで組み、腕を伸ばしながら胸を張ります。



※体を前に倒さないで、胸を十分に開きましょう。

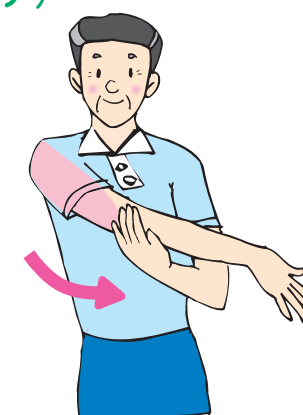
5 背中伸ばし (腰背部のストレッチ)

1. 肩幅に脚を開いて膝を少し曲げて立ちます。
2. 両手を組んで手の平を返し、背中を丸めるようにしながら前に押し出します。



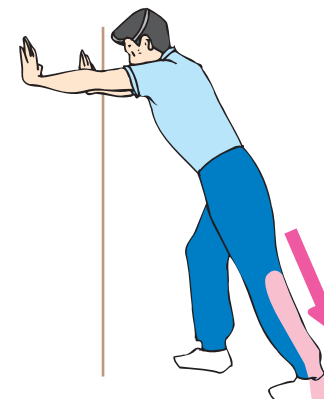
6 肩伸ばし (肩のストレッチ)

1. 肩幅に脚を開いて自然に立ちます。
2. 片方の腕を伸ばし、もう一方の手で胸に引きつけます。



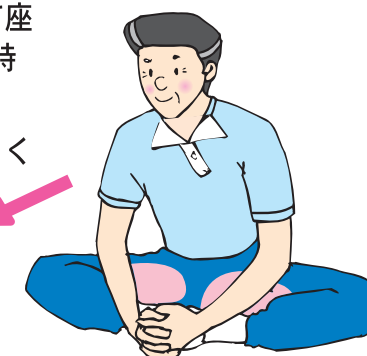
7 かかと押しつけ (ふくらはぎのストレッチ)

1. 壁に手をついて立ちます。
2. 両脚を前後に開き、前脚を曲げます。
3. 後ろ足のかかとを床に押しつけます。



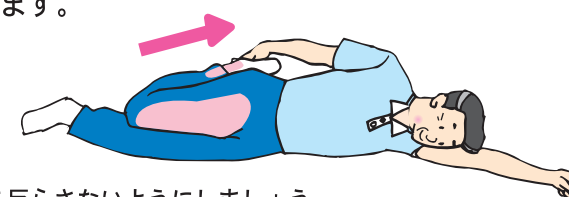
8 足裏合わせ (内股、股関節のストレッチ)

1. 足の裏を合わせて座り、両手で爪先を持ちます。
2. 上体を腰からゆっくりと前に倒します。



9 膝曲げ (太もも前面、足首のストレッチ)

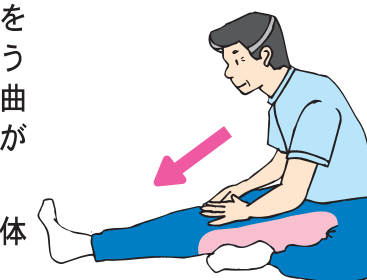
横になり足の甲を持ってかかとをお尻に引き寄せます。



- ※腰を反らさないようにしましょう。
- ※足の甲が持てない場合はタオルを足にかけて引き寄せましょう。

10 座って上体倒し (臀部、太もも後面のストレッチ)

1. 床に座って、片脚を伸ばします。もう一方の脚は膝を曲げて内股にあてがいます。
2. そのまま腰から上体を前に倒します。



※伸ばした脚の足首はリラックスさせますが爪先が外に倒れないようにしましょう。

5 いきいき筋トレ

ゆっくり無理なく、始めましょう。



いきいき筋トレは、特別な道具を使わずに、自分の体重を利用して手軽にできる運動です。いつでも、気軽にはじめてみましょう。



・・・体力に自信のない方や普段運動をされていない方向けのトレーニングメニューです。

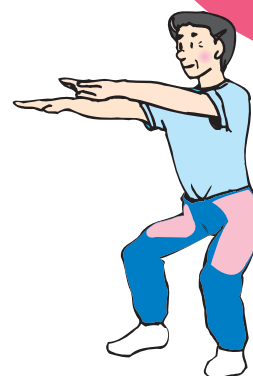
注目！！

- ・呼吸を止めないようにしましょう。力を入れる時に息を吐くのが基本の呼吸です。
- ・ゆっくりとした動きで、使っている筋肉を意識しながら行いましょう。
- ・各運動は10～15回、1分程度の休みをはさんで、2～3セット行いましょう。
- ・腰、膝などに痛みのある方は無理のない範囲で行いましょう。

1 シャガみ立ち だいでんきん だいたいしとうきん (大殿筋/大腿四頭筋)

- 両足を肩幅に開き、両手はももの前において立ちます。
- 両手を前に上げバランスをとるようにして、息を吸いながら膝が90度ぐらいになるまでゆっくりとしゃがみます。
- 息を吐き両手を元の位置に戻しながら、ゆっくりと立ち上がります。

※しゃがんだ時に膝が前に出すぎないように注意しましょう。
※膝は、内側や外側に向かないように注意し、爪先と同じ方向を向くようにしましょう。
※バランスが取りにくい時は、つかまりながら行いましょう。

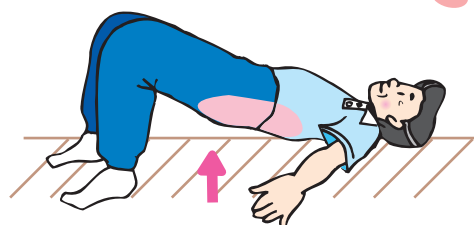
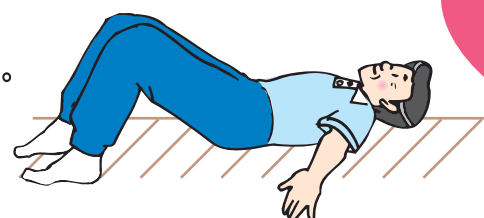


立つ、しゃがむなど日常生活に欠かせない動作の筋トレ

2 腰上げ だいでんきん せきちゅうきりつきん (大殿筋/脊柱起立筋)

- 仰向けになり両足を肩幅に開いて膝を立てます。両手は横に広げて床におきます。
- 息を吸いながら腰をゆっくり持ち上げ、1～2秒止めます。
- 息を吐きながら、ゆっくりと元の姿勢に戻します。

※腰を反らさないように気をつけましょう。



体を背面で支え、正しい姿勢を保つための筋トレ

3 片脚上げ ちょうようきん だいたいしとうきん (腸腰筋/大腿四頭筋)

- 仰向けになり片膝を立て、反対側の片膝は伸ばします。
- 息を吐きながら、伸ばした脚を立てた膝の高さまでゆっくり上げ、1～2秒止めます。
- 息を吸いながら、脚をゆっくりと元の位置に戻します。
- 左右どちらも10～15回ずつ行ってください。

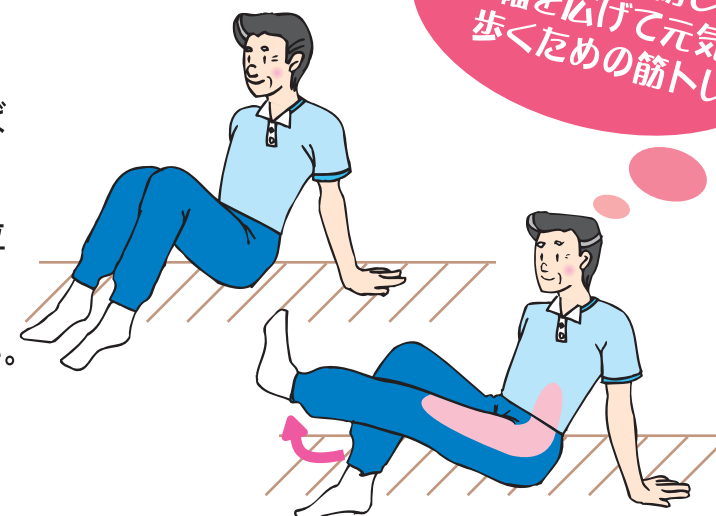
※膝を伸ばしたまま股関節を中心に、上げ下げしましょう。



脚を持ち上げつまずきによる転倒を予防する筋トレ

4 膝の曲げ伸ばし だいたいしとうきん (大腿四頭筋)

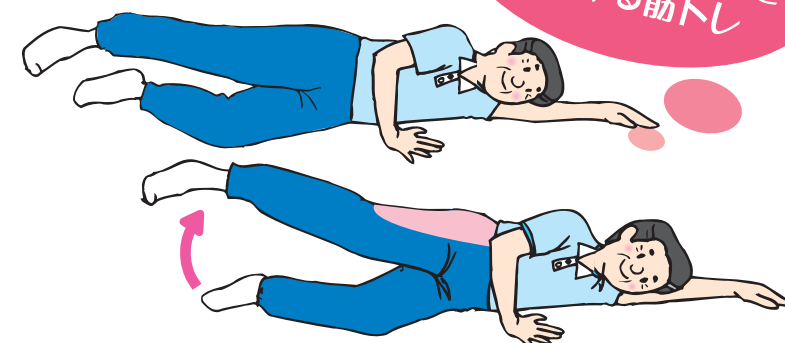
- 両手を後ろについて、膝を立てて座ります。
- 息を吐きながら、片脚の膝をゆっくりと伸ばしながら持ち上げ、1～2秒止めます。
- 息を吸いながらゆっくりと膝を曲げ、元の位置に戻します。
- 左右どちらも10～15回ずつ行ってください。



膝痛を予防し歩幅を広げて元気に歩くための筋トレ

5 脚の横上げ ちゅうでんきん (中殿筋)

- 横向きに寝て、下の脚を軽く曲げ体を安定させます。
- 息を吐きながら、ゆっくりと上の脚を上げ、1～2秒止めます。
- 息を吸いながら、ゆっくりと元の位置に戻します。
- 左右どちらも10～15回ずつ行ってください。



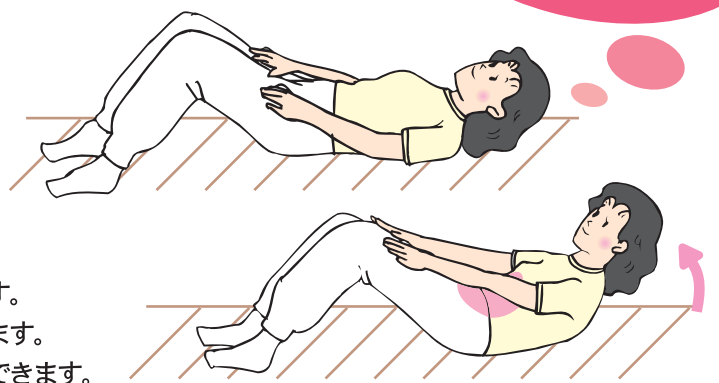
※脚を上げるときに、お腹が上を向いてしまわないように気をつけましょう。

股関節を安定させ、歩行時のふらつきを解消する筋トレ

6 上体上げ ふくちよくきん (腹直筋)

- 仰向けになり両足を肩幅に開いて膝を立てます。
- 息を吐きながら、おへそをのぞき込むようにして上体を上げ、1～2秒止めます。
- 息を吸いながら、ゆっくりと元の姿勢に戻します。

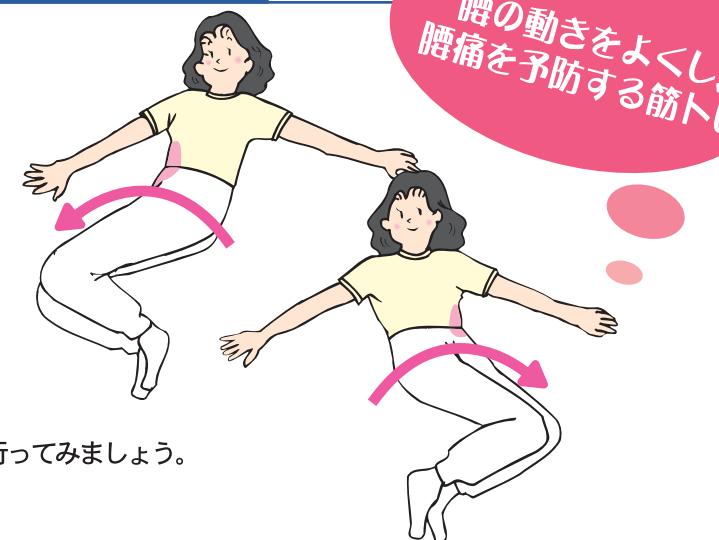
※上まで起き上がる必要はありません。
肩が床から少し離れるぐらいで十分効果があります。
両手を頭の後ろに添えると首の負担が少なくなります。
また、頭、背中に枕かクッションをはさむと楽にできます。



7 腰ひねり がい・ないふくしゃきん (外・内腹斜筋)

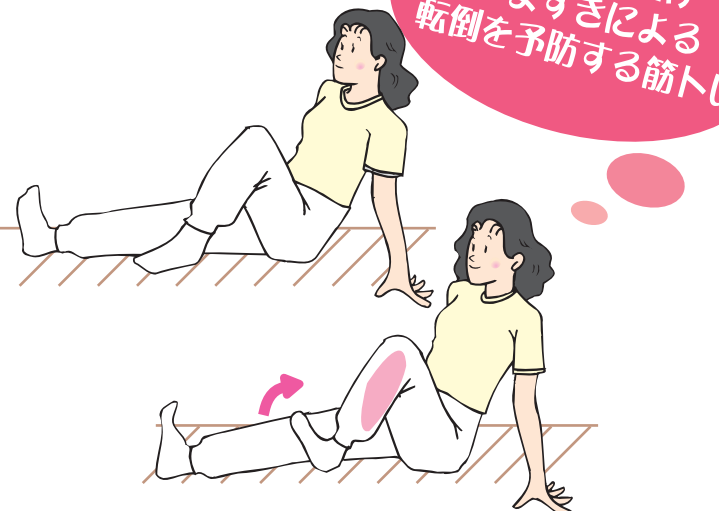
- 仰向けになり膝を立てます。両手は横に広げて床におきます。
- 両膝をそろえ、息を吸いながらゆっくりと片側に倒します。
- 息を吐きながら元の位置に戻します。
- これを左右交互に行いましょう。

※余裕のある人は、両膝を胸に引き寄せるように持ち上げて行ってみましょう。



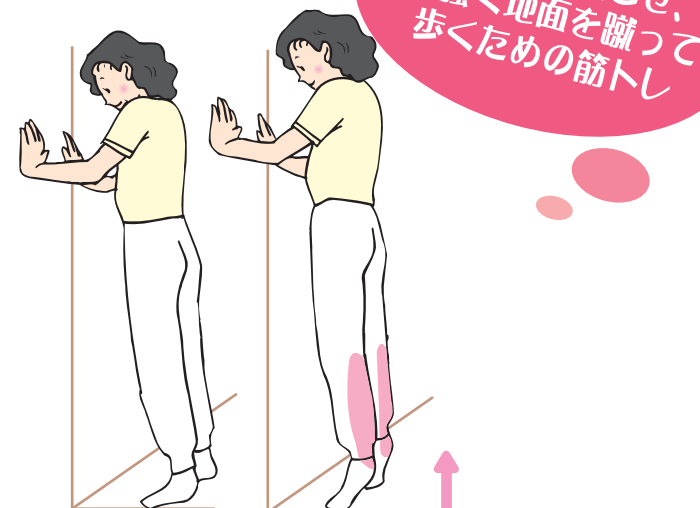
8 爪先上げ ぜんけいこつきん (前脛骨筋)

- 床に座り、両手を後ろについて、片膝を立てます。
- 立てた脚のかかとを支点にして、爪先を体の方に向かって引き上げゆっくりと戻します。
- この運動を、左右どちらも10～15回ずつ行ってください。



9 かかと上げ ひふくきん (腓腹筋/ヒラメ筋)

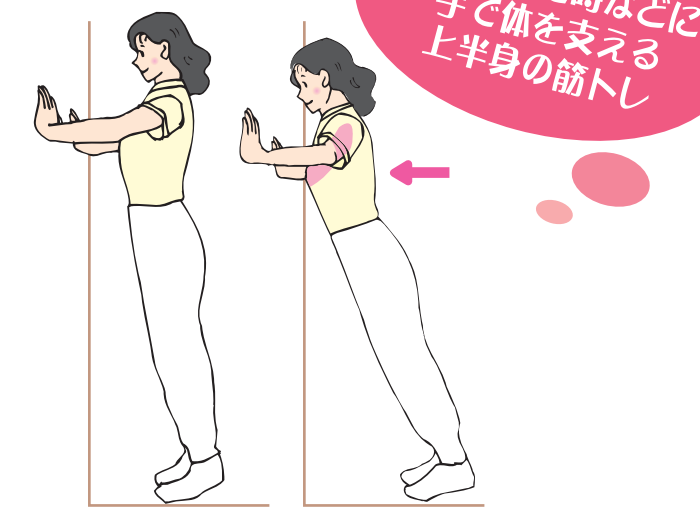
- バランスを取るために壁に手をついて真っ直ぐ立ちます。
- 息を吐きながら、親指の付根を支点にかかとを上げます。
- 息を吸いながら、かかとをゆっくりと下げて元の位置に戻します。



10 壁腕立て だいきょうきん さんかくきん じょうわんさんとうきん (大胸筋/三角筋/上腕三頭筋)

- 手を肩幅より少し開いて、胸の高さで壁に付けます。
- 息を吸いながら肘を曲げ、ゆっくりと上体を前に倒します。
- 息を吐きながら両手で壁を押して、ゆっくりと元の姿勢に戻ります。

※上体を前に倒した時も、手と肘は胸の高さになるようにします。
また腰を反らさないように注意しましょう。



疲れたら無理せず休んで
自分のペースでゆっくりと
進めていきましょう。

注 目 !!

トレーニングの後、関節に痛みや腫れがあったり、筋肉に強い痛みや張りがある時は、トレーニングを中止し、専門医に相談しましょう。



6 整理運動～疲労した筋肉の回復を早めるストレッチ体操～ 準備運動(その2)と同じストレッチ体操です (P6～7をご覧ください)

ゆっくり時間を掛けて、
使った筋肉を充分に
ほぐしておきましょう

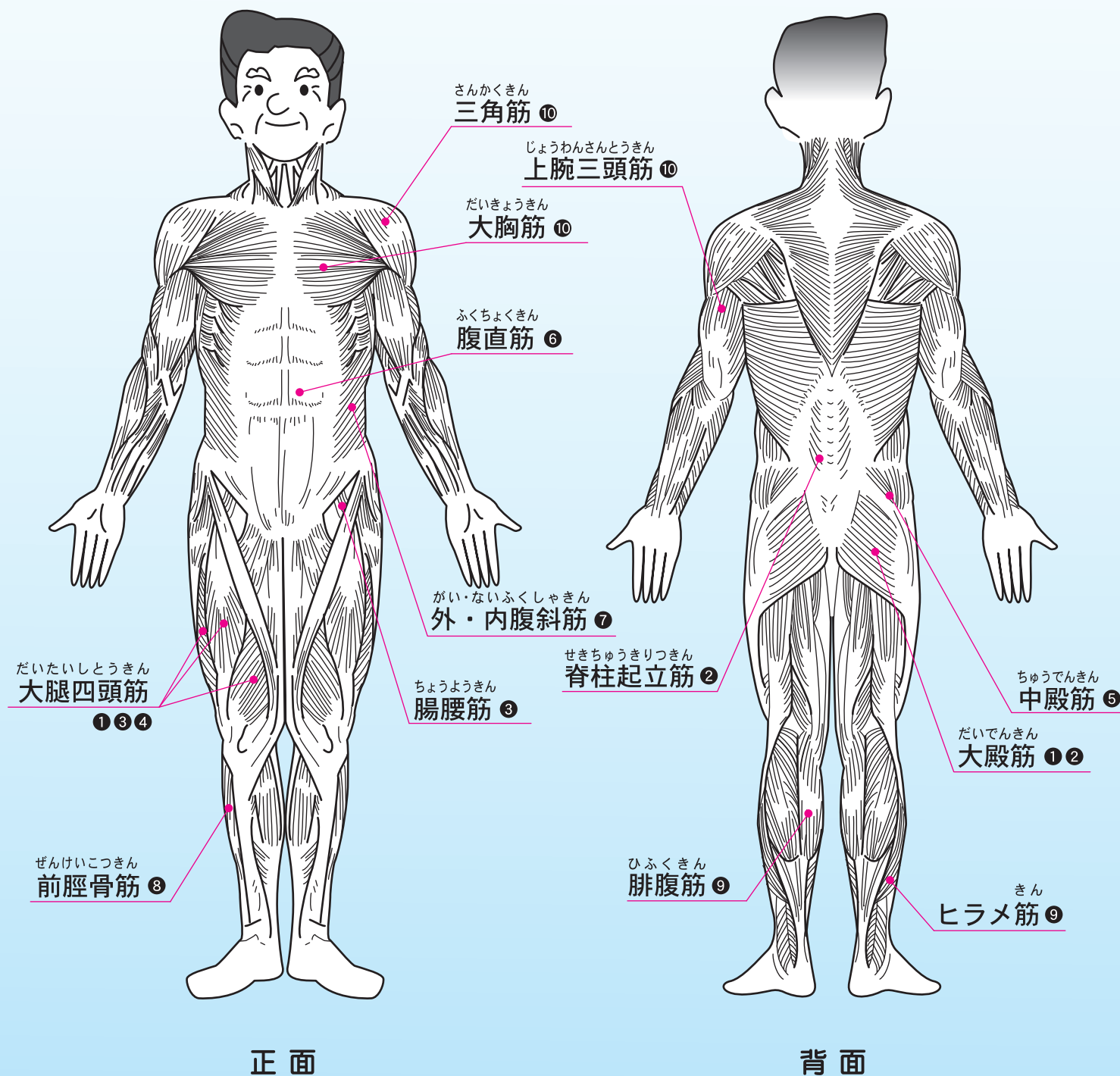
P6～7をご覧ください
なりながら、疲労
回復のため整理
運動を必ず行い
ましょう!!



7 「いきいき筋トレ」で どの筋肉を使ったのを見ましょう

人間にはたくさんの筋肉がありますが、今行った
『いきいき筋トレ』では、どの筋肉を使ったのでしょうか？
下の図で確かめて筋肉を意識しながらトレーニングをしましょう

(●数字は「いきいき筋トレ」のメニュー番号です)



8 椅子に座ってできるトレーニング～転びやすい人や足腰の弱い人に～

バランスがとりにくく転びやすい方や、膝や足が弱く、脚に体重をかけられない方におすすめします。また職場でのリフレッシュタイムに手軽にトレーニングをしてみましょう。

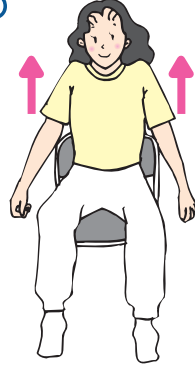
1 足踏み

腰や膝の調子をみながらゆっくり足踏みします。
(2～3分少し体が温まる程度)



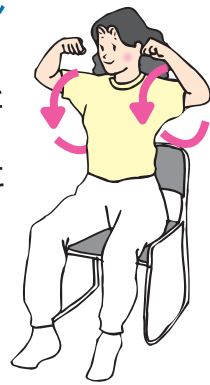
2 肩すくめ

首をまっすぐに保ちながら両方の肩をしっかりとすくめず。肩の力を抜いて一気に脱力します。
(5回)



3 肩まわし

肘を曲げて、肩を大きくゆっくりと前に回します。同じように後ろに回します。
(前後各5回)



4 上体横曲げ

片方の手をももにのせて体を支え、もう一方の手を頭上に上げます。そのまま上体を横に倒し手を斜め上に伸ばします。
(左右各10秒)



5 胸伸ばし

両手を後ろで組み、腕を伸ばしながら胸を張ります。
(10秒)



6 背中伸ばし

両手を組んで手の平を返し、背中を丸めるようにしながら前に押し出します。
(10秒)



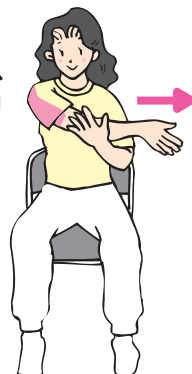
7 上体倒し

浅く座って片脚を伸ばします。そのまま上体を腰から前に倒します。
(左右各10秒)



8 肩伸ばし

片方の腕を伸ばし、もう一方の手で胸に引きつけるようにします。
(左右各10秒)



9 膝上げ

片脚ずつ膝を胸に引きつけるように高く上げ、ゆっくりと下ろします。
(左右各10回)



10 膝の曲げ伸ばし

太ももを意識しながらゆっくり膝を伸ばして、ゆっくりと戻します。
(左右各10回)



11 爪先上げ

かかとを床に着けたまま、爪先を上げ下げします。この時すねを意識しましょう。
(左右各10回)



12 上体丸め

椅子に浅く座り、背もたれにもたれます。腹筋を意識しながら、おへそをのぞき込むようにして上体を丸め、ゆっくりと戻します。
(10回)



9 ながら筋トレ～家庭などで気軽にチャレンジ～

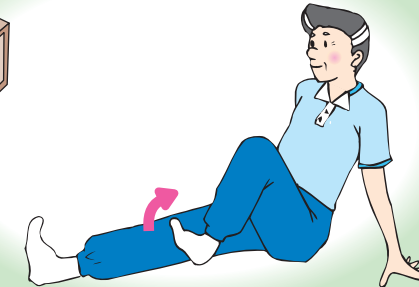
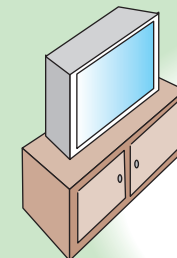
ちょっとひと工夫からはじめましょう

『ながら筋トレ』とは？

家事をしながら、テレビをみながら、気軽にできる筋力トレーニング。忙しくてなかなかトレーニングの時間がとれない方、トレーニングをはじめても、ついつい三日坊主で終わっちゃう…なんて方も、ちょっとひと工夫の『ながら筋トレ』から始めてみませんか？



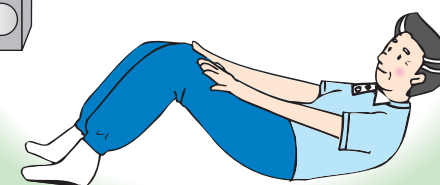
テレビを見ながら、爪先上げ いきいき筋トレ 8 (P10)



- 床に座り、両手を後ろについて、片膝を立てます。
- 立てた脚のかかとを支点にして、爪先を体の方に向かって引き上げます。
- この運動を、左右どちらも10～15回ずつ行ってください。

※実施後はストレッチ体操⑨「膝曲げ」(P7)で足首を伸ばしておきましょう。

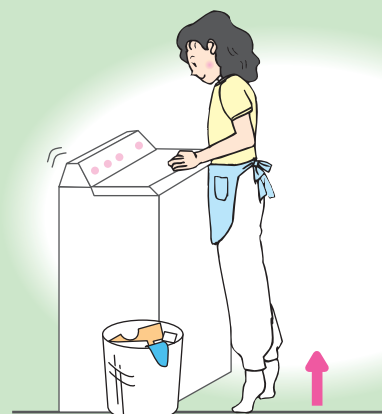
音楽を聴きながら、上体上げ いきいき筋トレ 6 (P10)



- 仰向けになり肩幅に両脚を開いて膝を立てます。
- 息を吐きながら、おへそをのぞき込むようにして上体を上げ、1～2秒止めます。
- 息を吸いながら、ゆっくりと元の姿勢に戻します。

※上まで起き上がる必要はありません。肩が床から少し離れるぐらいで十分効果があります。両手を頭の後ろに添えると首の負担が少なくなります。また、頭、背中に枕かクッションをはさむと楽にできます。

お洗濯をしながら、かかと上げ いきいき筋トレ 9 (P11)



- バランスを取るために、手について真っ直ぐ立ちます。
- 息を吐きながら、親指の付根を支点にかかとを上げます。
- 息を吸いながら、かかとをゆっくりと下げて元の位置に戻します。

※実施後はストレッチ体操⑦「かかと押しつけ」(P7)でふくらはぎを伸ばしておきましょう。

フレイル対策で健康長寿

◆ 「フレイル」に気を付けて！

フレイルとは、年齢を重ねることにより、体や心が弱った状態で、健康と要介護の中間の状態のことです。フレイルは適切な対策に取り組めば、健康な状態を取り戻すことが十分に可能であるため、早めに気づいて対策することが重要です。

こんなことはありませんか？

- ☐ 青信号で横断歩道を渡り切れない（歩くのが遅くなってきた）。
- ☐ 半年前より、固いもの（「たくあん」など）が食べにくくなった。
- ☐ この半年間で、2～3kg 体重が減った。
- ☐ 週に1度も、軽い運動や体操に取り組むことがない。
- ☐ ペットボトルのふたが開けにくくなるなど、握力が落ちてきた。
- ☐ （ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする。

1つでも当てはまれば、要注意！対策に取り組みましょう！

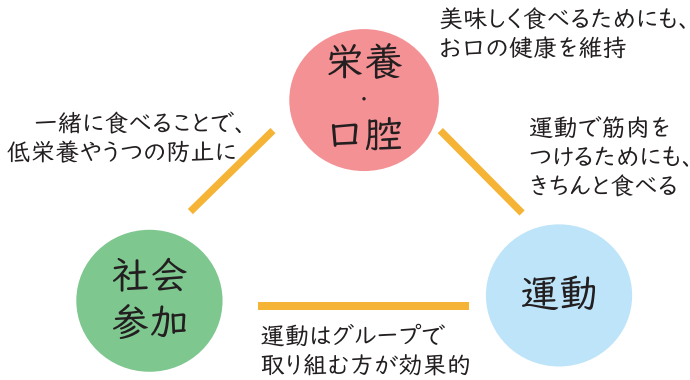


◆ フレイル対策の3本柱は「運動」「栄養・口腔」「社会参加」

具体例を挙げると、「屋外での散歩、家での体操やストレッチなど、意識して体を動かす」（運動）、「一日三食バランスの良い食事を取り、食後は歯や入れ歯のお手入れをする」（栄養・口腔）、「地域活動への参加、人と会えない時にも電話で家族や友人と連絡を取る」（社会参加）などの取組があります。

こうした取組は相互に関係していて、運動で筋肉をつけるには、肉や魚、野菜などの食材をバランス良く食べる必要があり、しっかりと食事を取るには、かむ力を維持するなど、お口の健康も大切です。また、運動は一人でするよりグループでする方が、介護予防の効果が高いと言われています。つまり、三本柱を意識し、併せて取り組むことで、より効果的な対策となるのです。

いきいき筋力トレーニングを学んだら、ぜひグループで取り組んでみてください。そして、食事やお口の健康にも気を付ければ、より長く活動を継続することができるはずです。



（豆知識）ロコモティブシンドローム（ロコモ）

「フレイル」とよく似た言葉に、「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」というものがあります。

これは、運動器（体の動きに関わる骨、筋肉、関節、神経などの総称）の障害で、移動する力が低下した状態のことを言います。フレイルが、運動器だけでなく、栄養状態、お口や心の健康などにも着目しているのに対して、特に骨や筋肉、関節などの運動器に着目している点が特徴です。いきいき筋力トレーニングは、ロコモティブシンドロームの予防にもつながるものですので、元気に動ける体を維持するためにお役立てください。