

2022年度 公益社団法人日本理学療法士協会 全国一斉介護予防・健康増進キャンペーン
茨城県シルバーリハビリ体操フェスティバル



公益社団法人
茨城県理学療法士会
Ibaraki Physical Therapy Association

介護予防・健康増進とシルバーリハビリ体操 フレイル・サルコペニア予防のための運動

公益社団法人 茨城県理学療法士会

1.フレイルとは

2.フレイルの最大要因であるサルコペニア

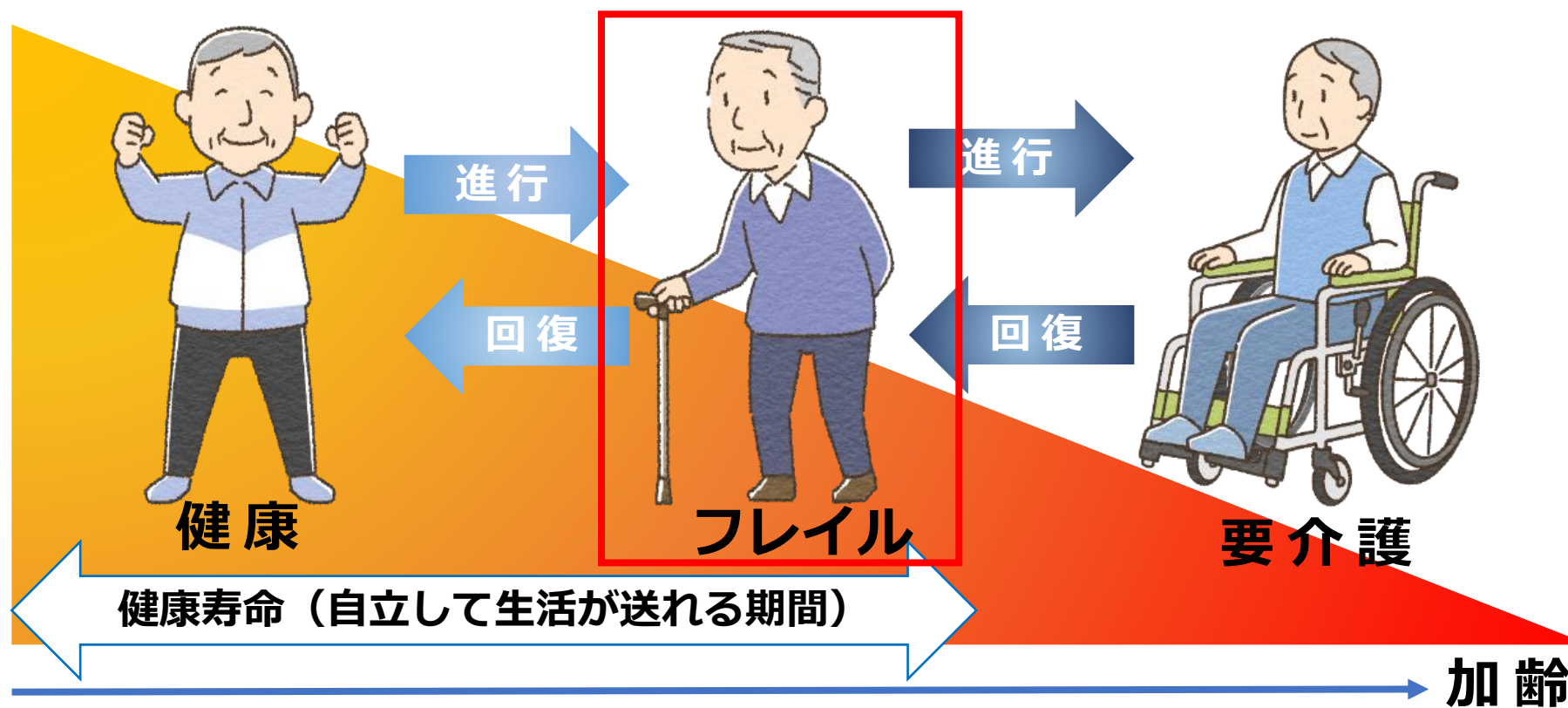
3.運動効果を高めるためのポイント

「介護予防」を目的とし、**動作学・障害学**にもとづいた体操

シルバーリハビリ体操

フレイルとは

このような健康と要介護の中間的段階を
フレイル（虚弱）という



フレイルの要素

多面的なフレイルによる
負の連鎖



要介護状態



フレイルとは

【中間の期間】 健康な状態と要介護の中間的段階

【多面性】 身体的、心理・精神的、社会的といった複数の要素が絡み合った状態

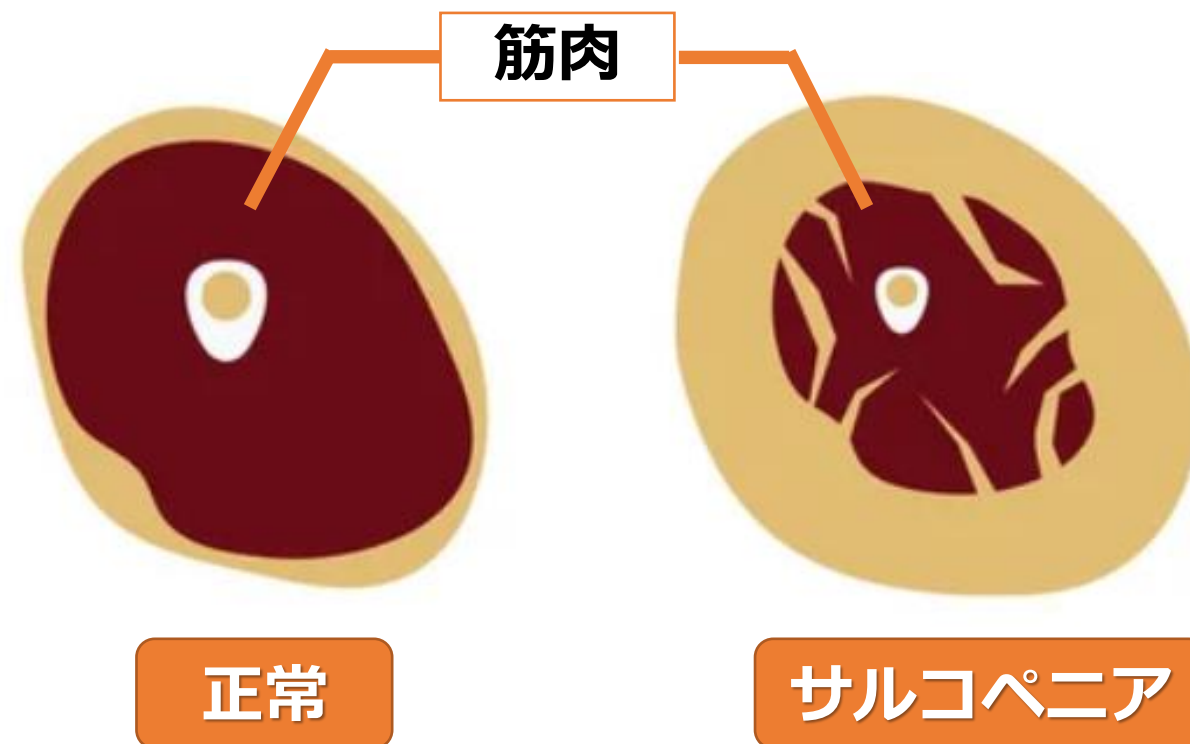
【可逆性】 適切な介入により、健康な状態へ回復が可能

フレイルの最大要因であるサルコペニア

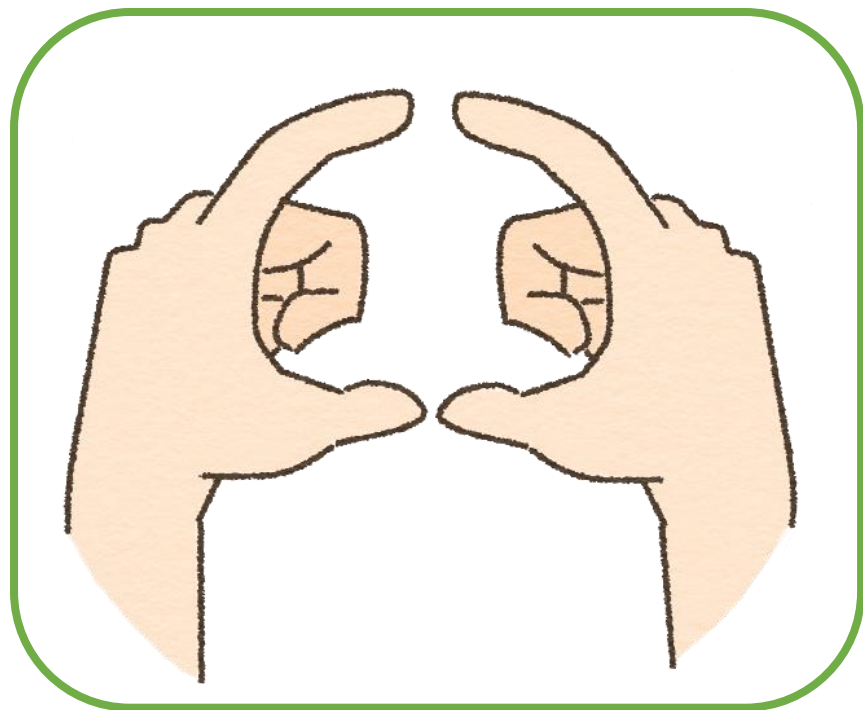
運動不足、栄養不足により
筋肉量が減少し、
全身の筋力が低下した状態



日常生活自立度の低下



【指輪っかテスト】サルコペニア簡易スクリーニング法



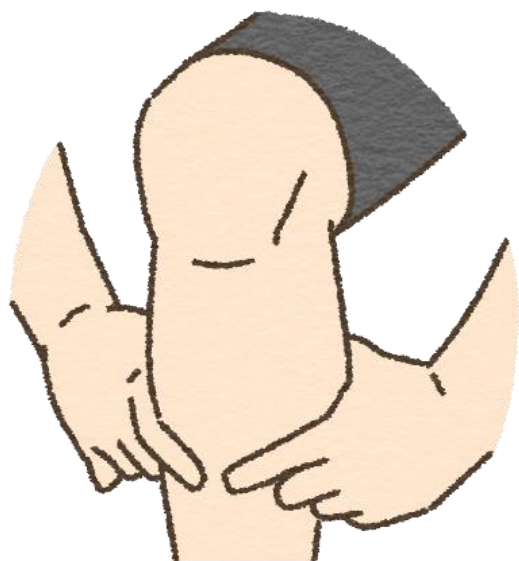
① 両手の親指と人差し指で、輪っかをつくる



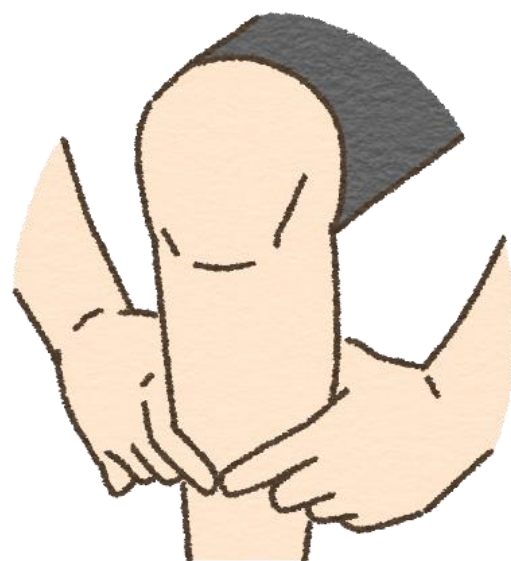
膝は90°に曲げ、
親指が後ろ側になるようにする

② 利き足でないふくらはぎの最も太い部分を、指輪っかでそっと囲む

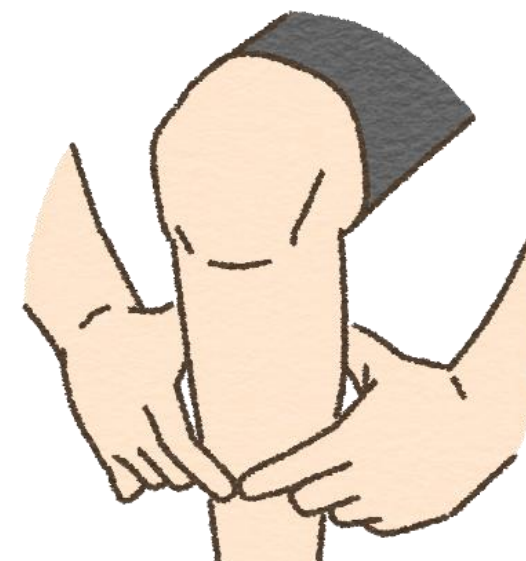
【指輪っかテスト】サルコペニア簡易スクリーニング法



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる



介護予防・健康増進とシルバーリハビリ体操



公益社団法人
茨城県理学療法士会
Ibaraki Physical Therapy Association

SARC-F

(井田諭, 他: 日老医誌 56: 290-300, 2019 / Yang M, et al: J Am Med Dir Assoc 19: 277.e1-277.e8, 2018より改変)

質問項目	0点	1点	2点
4.5 kgの荷物の持ち運びはどの程度困難ですか？	全く困難でない	いくらか困難	非常に困難 またはできない
部屋の中を歩くことはどの程度困難ですか？	全く困難でない	いくらか困難	非常に困難 補助具を使う またはできない
椅子やベッドからの立ち上がりはどの程度困難ですか？	全く困難でない	いくらか困難	非常に困難 またはできない
階段10段をのぼることはどの程度困難ですか？	全く困難でない	いくらか困難	非常に困難 またはできない
過去1年で何度転倒しましたか？	なし	1~3回	4回以上

介護予防・健康増進とシルバーリハビリ体操



公益社団法人
茨城県理学療法士会
Ibaraki Physical Therapy Association

SARC-F

(井田諭, 他: 日老医誌 56: 290-300, 2019 / Yang M, et al: J Am Med Dir Assoc 19: 277.e1-277.e8, 2018より改変)

質問項目	0点	1点	2点
4.5 kgの荷物の持ち運びはどの程度困難ですか?	全く困難でない	いくらか困難	非常に困難 またはできない



介護予防・健康増進とシルバーリハビリ体操



公益社団法人
茨城県理学療法士会
Ibaraki Physical Therapy Association

SARC-F

(井田諭, 他: 日老医誌 56: 290-300, 2019 / Yang M, et al: J Am Med Dir Assoc 19: 277.e1-277.e8, 2018より改変)

質問項目	0点	1点	2点
部屋の中を歩くことはどの程度困難ですか?	全く困難でない	いくらか困難	非常に困難 補助具を使う またはできない



介護予防・健康増進とシルバーリハビリ体操

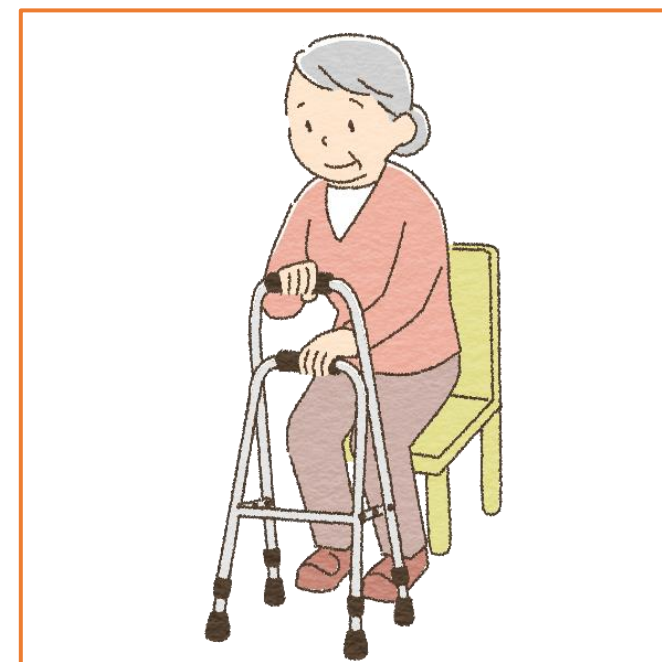


公益社団法人
茨城県理学療法士会
Ibaraki Physical Therapy Association

SARC-F

(井田諭, 他: 日老医誌 56: 290-300, 2019 / Yang M, et al: J Am Med Dir Assoc 19: 277.e1-277.e8, 2018より改変)

質問項目	0点	1点	2点
椅子やベッドからの立ち上がりはどの程度困難ですか?	全く困難でない	いくらか困難	非常に困難 またはできない



介護予防・健康増進とシルバーリハビリ体操



公益社団法人
茨城県理学療法士会
Ibaraki Physical Therapy Association

SARC-F

(井田諭, 他: 日老医誌 56: 290-300, 2019 / Yang M, et al: J Am Med Dir Assoc 19: 277.e1-277.e8, 2018より改変)

質問項目	0点	1点	2点
階段10段をのぼることはどの程度困難ですか?	全く困難でない	いくらか困難	非常に困難またはできない



介護予防・健康増進とシルバーリハビリ体操

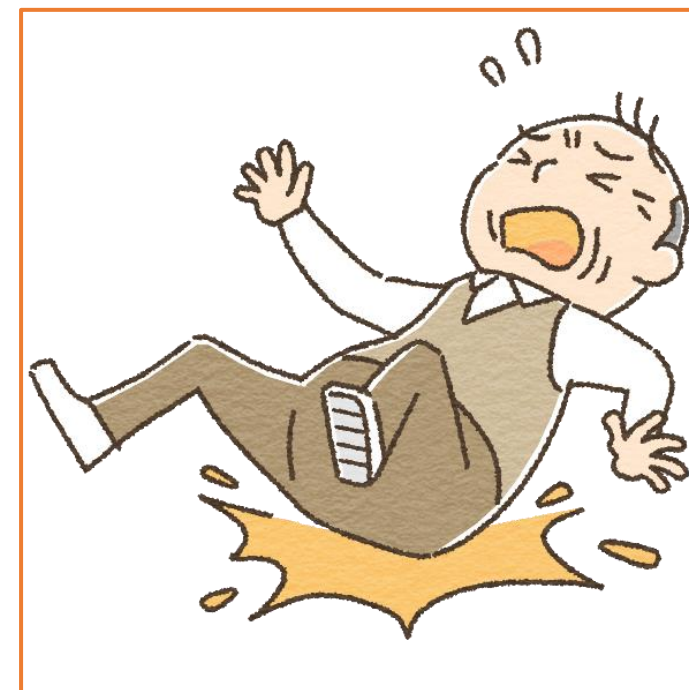


公益社団法人
茨城県理学療法士会
Ibaraki Physical Therapy Association

SARC-F

(井田諭, 他: 日老医誌 56: 290-300, 2019 / Yang M, et al: J Am Med Dir Assoc 19: 277.e1-277.e8, 2018より改変)

質問項目	0点	1点	2点
過去1年で何度転倒しましたか？	なし	1~3回	4回以上



介護予防・健康増進とシルバーリハビリ体操



公益社団法人
茨城県理学療法士会
Ibaraki Physical Therapy Association

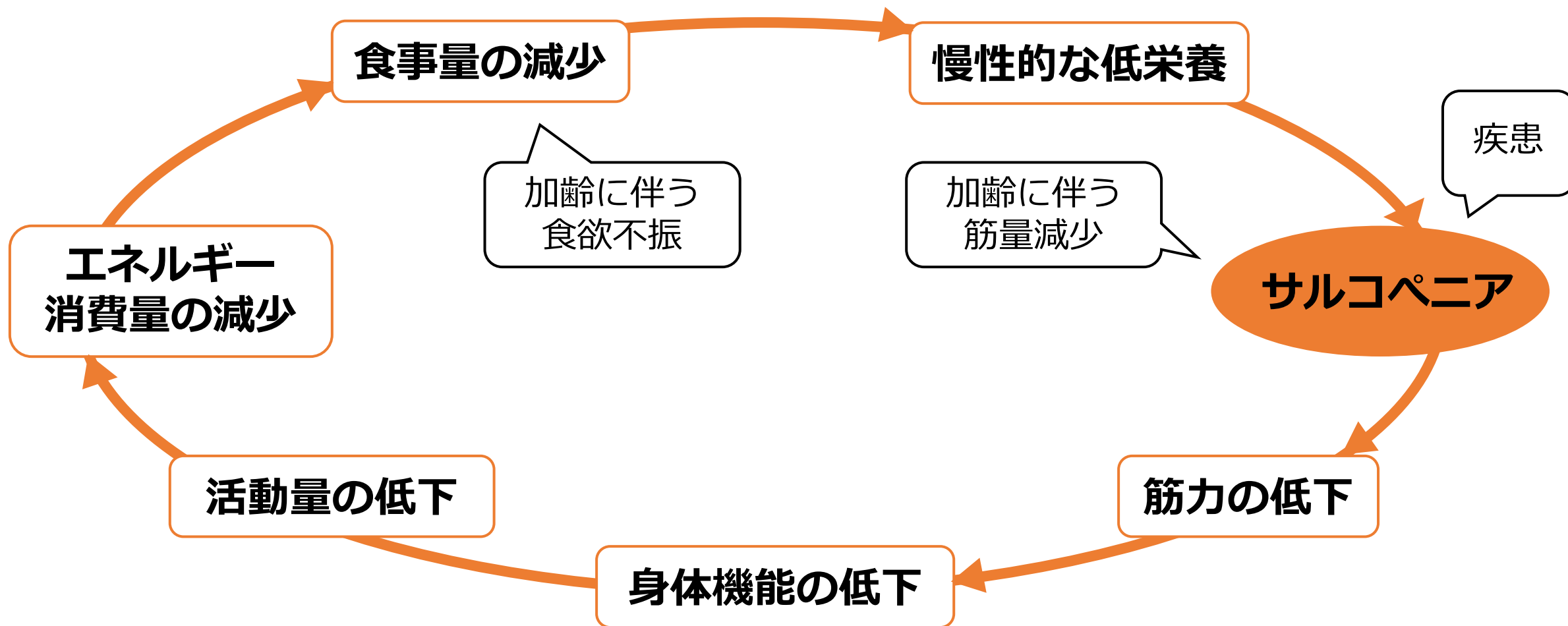
SARC-F

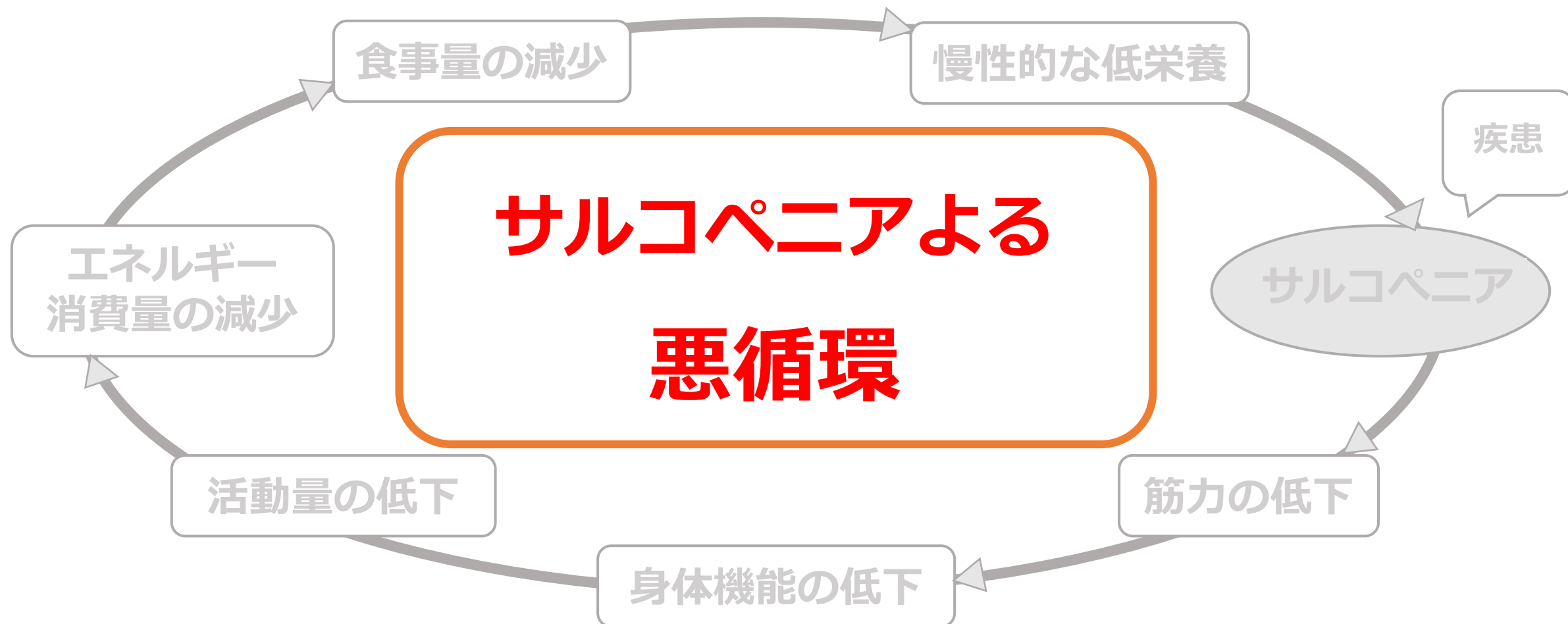
(井田諭, 他: 日老医誌 56: 290-300, 2019 / Yang M, et al: J Am Med Dir Assoc 19: 277.e1-277.e8, 2018より改変)

質問項目	0点	1点	2点
4.5 kgの荷物の持ち運びはどの程度困難ですか？	全く困難でない	いくらか困難	非常に困難またはできない
部屋の中を歩くのはどの程度困難ですか？	全く困難でない	いくらか困難	非常に困難 補助具を使う またはできない
椅子やベッドから立ち上がるのはどの程度困難ですか？	全く困難でない	いくらか困難	非常に困難 またはできない
階段10段をのぼることはどの程度困難ですか？	全く困難でない	いくらか困難	非常に困難 またはできない
過去1年で何度転倒しましたか？	なし	1~3回	4回以上

合計点数が4点以上の場合
サルコペニアの可能性あり

介護予防・健康増進とシルバーリハビリ体操





食事量の減少

慢性的な低栄養

疾患

**運動とバランスの良い食事で
サルコペニアを予防しましょう！**

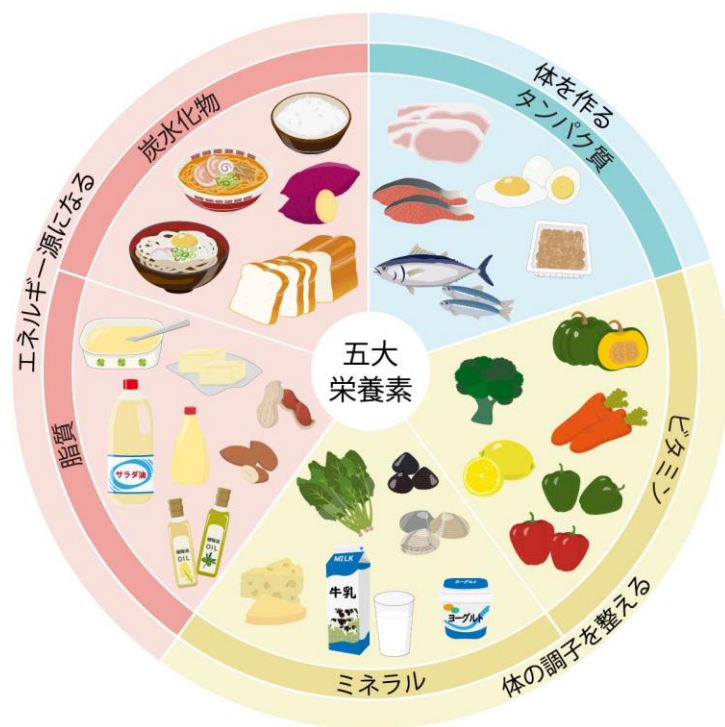
消

活動量の低下

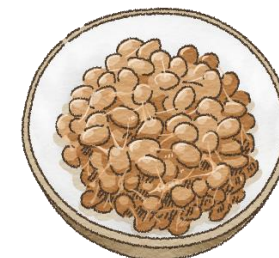
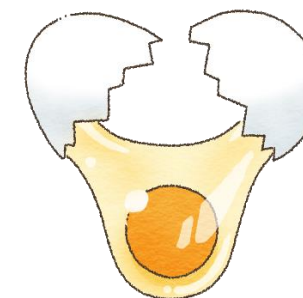
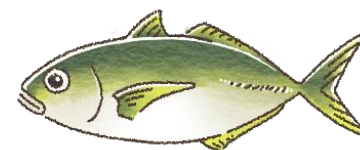
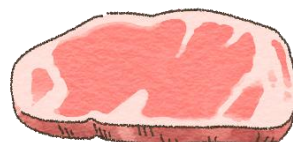
筋力の低下

身体機能の低下

バランスの良い食事



- 主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物を組み合わせ食事
- 筋肉や血液など人の体を作る役割がある、肉、魚、卵、大豆類などのたんぱく質を摂取



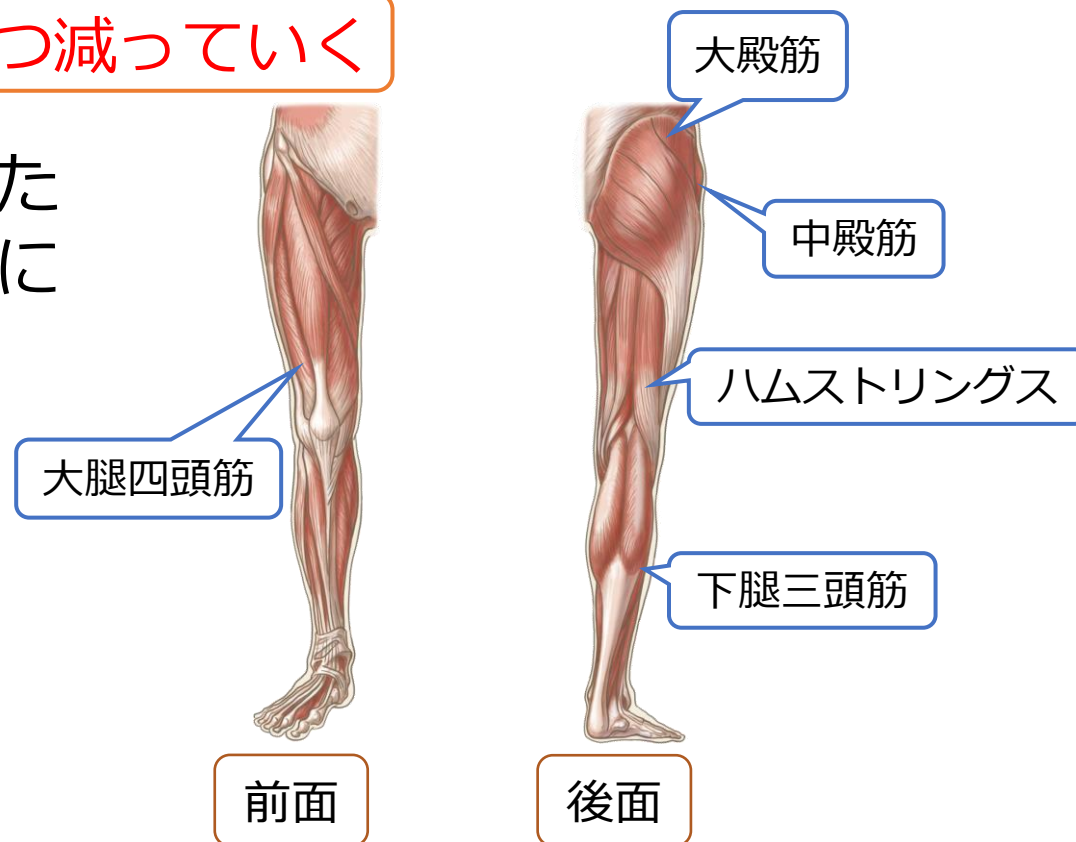
運動効果を高めるためのポイント

1. 立つ・歩く・階段を昇降するといった日常生活に必要な下半身の筋肉を中心に筋力トレーニングを行います。
2. 筋力トレーニング中は、呼吸を止めず、痛みのない範囲で行いましょう。
3. 筋力トレーニングによる筋量増加および筋力増強効果は短期的な改善効果に留まるため、長期にわたって効果を保つために運動の継続が必要となります。
4. 地域の体操教室等へ参加することで、運動を継続することができます。

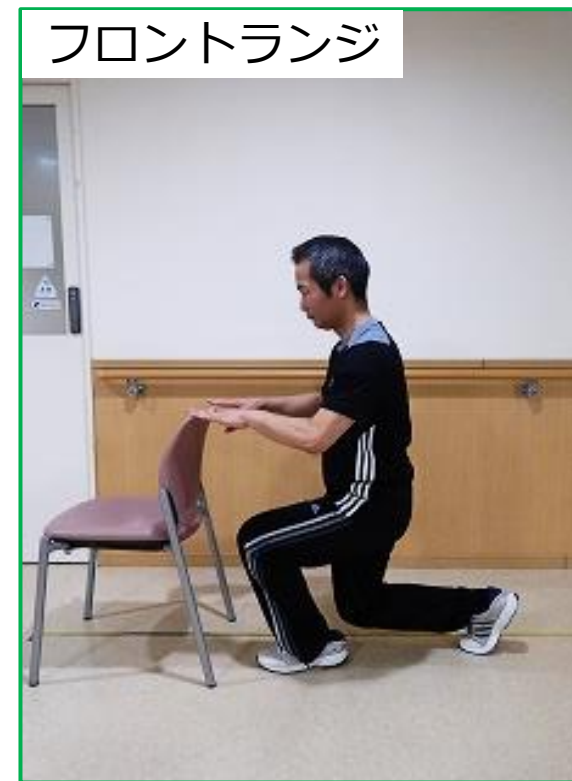
運動効果を高めるためのポイント

自然な加齢変化で、1年間に筋肉は**1%ずつ減っていく**

1. 立つ・歩く・階段を昇降するといった日常生活に必要な下半身の筋肉を中心に筋力トレーニングを行います。



運動効果を高めるためのポイント



運動効果を高めるためのポイント

2.筋力トレーニング中は、呼吸を止めず、痛みのない範囲で行いましょう。

- **呼吸を止めない。**
息を止めて下腹部に力をいれる怒責（どせき）が起こりやすく、
血圧が上昇するため、できる限り身体に負担をかけないように
呼吸を続けることが大切。
- **関節、筋肉の痛みのない範囲**で行い、翌日に痛みがないかも確認。

運動効果を高めるためのポイント

- 3.筋力トレーニングによる筋量増加および筋力増強効果は短期的な改善効果に留まるため、長期にわたって効果を保つために運動の継続が必要となります。
- 負荷は、「ややきつい」、回数は6～10回程度を目安に3セット行う。
 - 頻度は週2～3回とし、2ヶ月以上継続することで筋力の向上、3ヶ月以上継続することで筋肥大が期待できる。



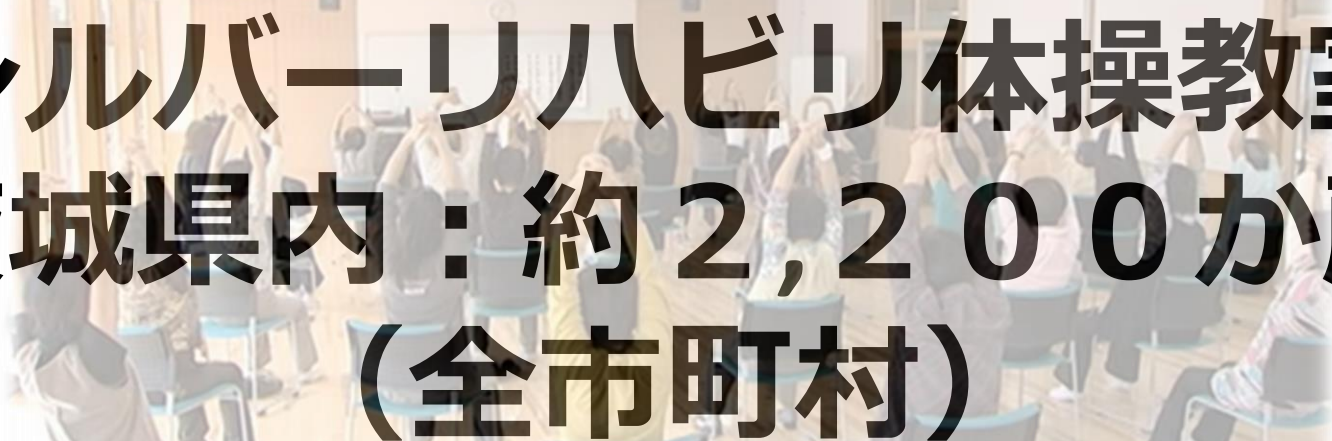
サルコペニアは全身の筋肉量が減少し、筋力低下するため、全身運動であるウォーキングも、サルコペニア予防に有用である。

【ウォーキングのポイント】

- ・ 背筋を伸ばす。
- ・ 踵から地面につく。
- ・ 歩幅が若干大きくなるように意識する。
- ・ 腕を大きく振る。

運動効果を高めるためのポイント

4.地域の体操教室等へ参加することで、運動を継続することができます。

A background image showing a group of elderly people sitting on blue chairs in a well-lit room, participating in a silver rehab exercise class. They are performing a seated exercise with their arms raised.

**シルバーリハビリ体操教室
茨城県内：約2,200か所
(全市町村)**

シルバーリハビリ体操

「介護予防」を目的とし、**動作学・障害学**にもとづいた体操



生きがいや**身体機能の保持**、**閉じこもり予防**
介護保険の要介護認定者数や介護保険料の
増加を抑制する可能性が示されている

シルバーリハビリ体操

道具を使わず、いつでも、どこでも、ひとりでもできる
介護予防のための体操

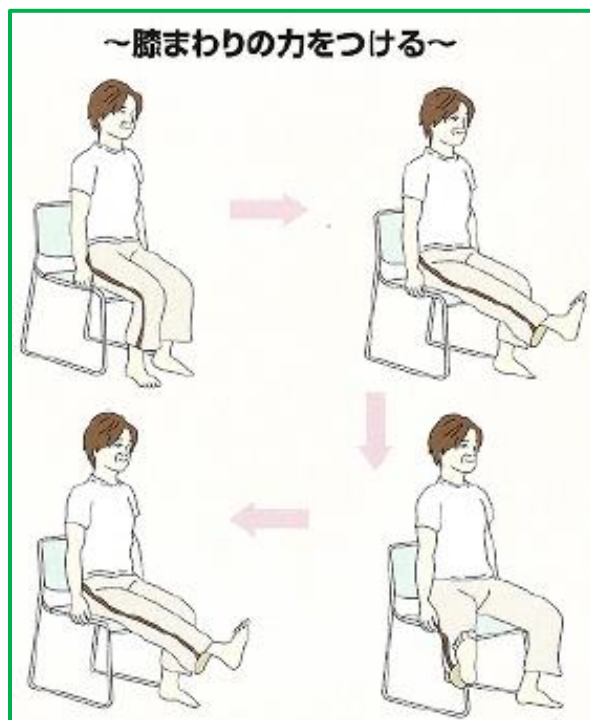
立つ・座る・歩くなどの日常生活動作の練習にもなる

「いきいきヘルス体操」

筋力をつける・柔軟性を高める

「いきいきヘルスいっぱつ体操」

シルバーリハビリ体操



「シルバーリハビリ体操」リーフレットの一部

出典：介護予防のためのシルバーリハビリ体操（制作・監修 茨城県立健康プラザ）

介護予防・健康増進とシルバーリハビリ体操



公益社団法人
茨城県理学療法士会
Ibaraki Physical Therapy Association

シルバーリハビリ体操でサルコペニアを予防しましょう。



【YouTube】

茨城県立健康プラザ シルバーリハビリ体操 チャンネル



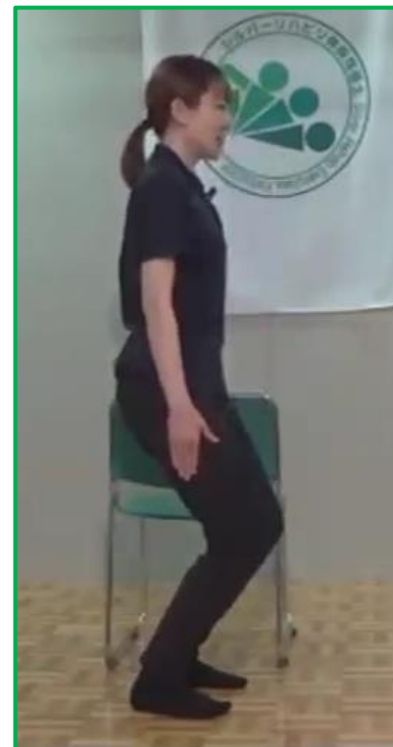
茨城県立健康プラザより、自宅で行えるシルバーリハビリ体操が動画配信されています。

シルバーリハビリ体操でサルコペニアを予防しましょう。

体を前に曲げお尻を浮かす運動



立って膝を曲げる運動 片脚立ちのバランス運動



シルバーリハビリ体操

- 介護予防を目的とし、動作学・障害学にもとづいた体操です。
- 立つ、歩くなど日常生活に必要な下半身の筋力強化が図れます。
- 道具を使わず、いつでも、どこでも、ひとりでもできる介護予防のための体操です。
- 茨城県内約2,200か所にシルバーリハビリ体操教室があり、教室へ参加することで、運動を継続することができます。

シルバーリハビリ体操でサルコペニアを予防しましょう。

茨城県シルバーリハビリ体操フェスティバル



<シルバーリハビリ体操教室に参加してみたい方>
お住まいの市町村シルバーリハビリ体操担当課窓口
にお問い合わせください。

【茨城県シルバーリハビリ体操フェスティバルに関するお問い合わせ】

〒310-0034 茨城県水戸市緑町3-5-35 茨城県保健衛生会館内
公益社団法人茨城県理学療法士会（河野）

T E L 029-353-8474 F A X 029-353-8475