

シルバーリハビリ体操でフレイル・ロコモ予防

対策の要は運動習慣

シルバーリハビリ体操をやってみよう
安全で効果的な運動です

動画の内容

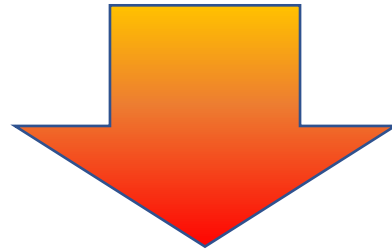
1. フレイルとは
2. 身体的フレイルに深く関係するロコモ
3. フレイル・ロコモ対策

「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

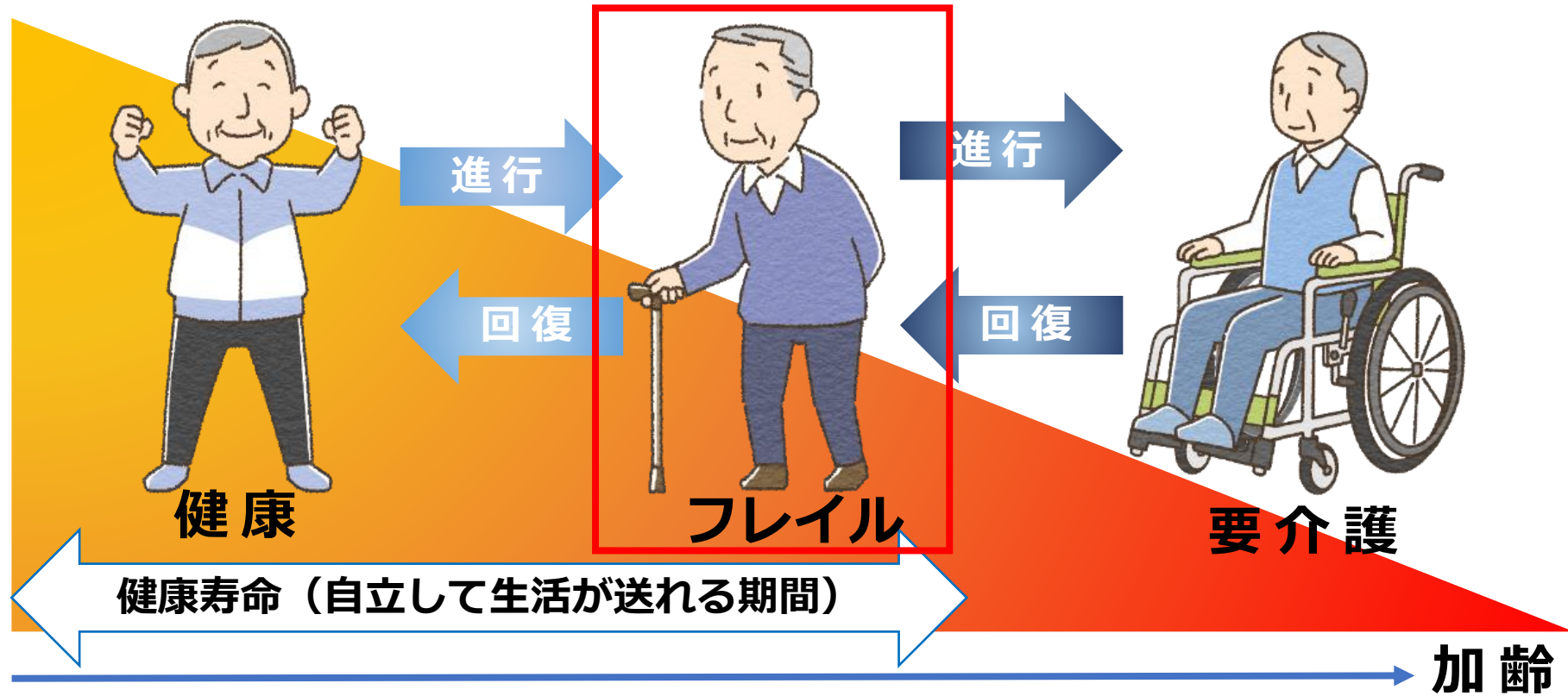
高齢になると、**外出の機会**や**社会とのつながり**が減少



病気にならないまでも**心身の活力**
(筋力、認知機能など)が低下

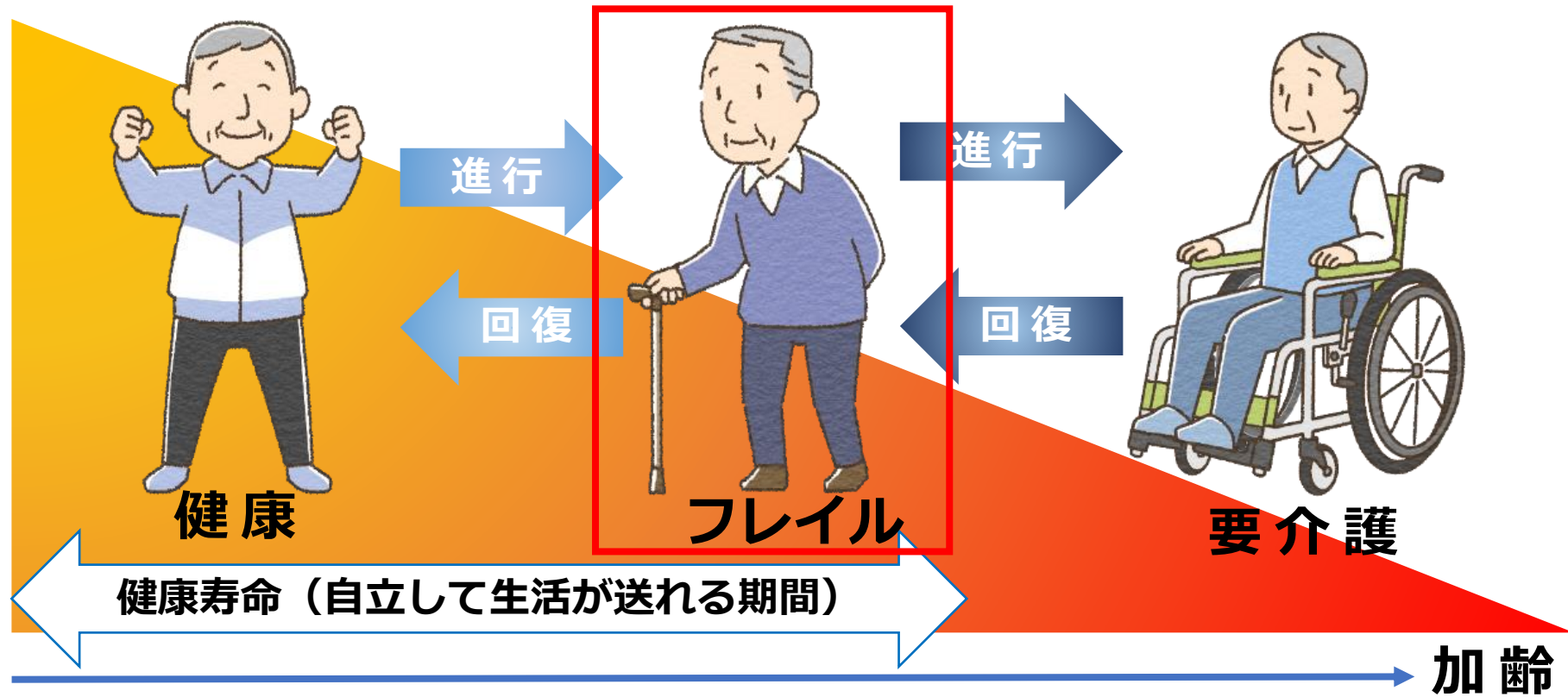
フレイルとは

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



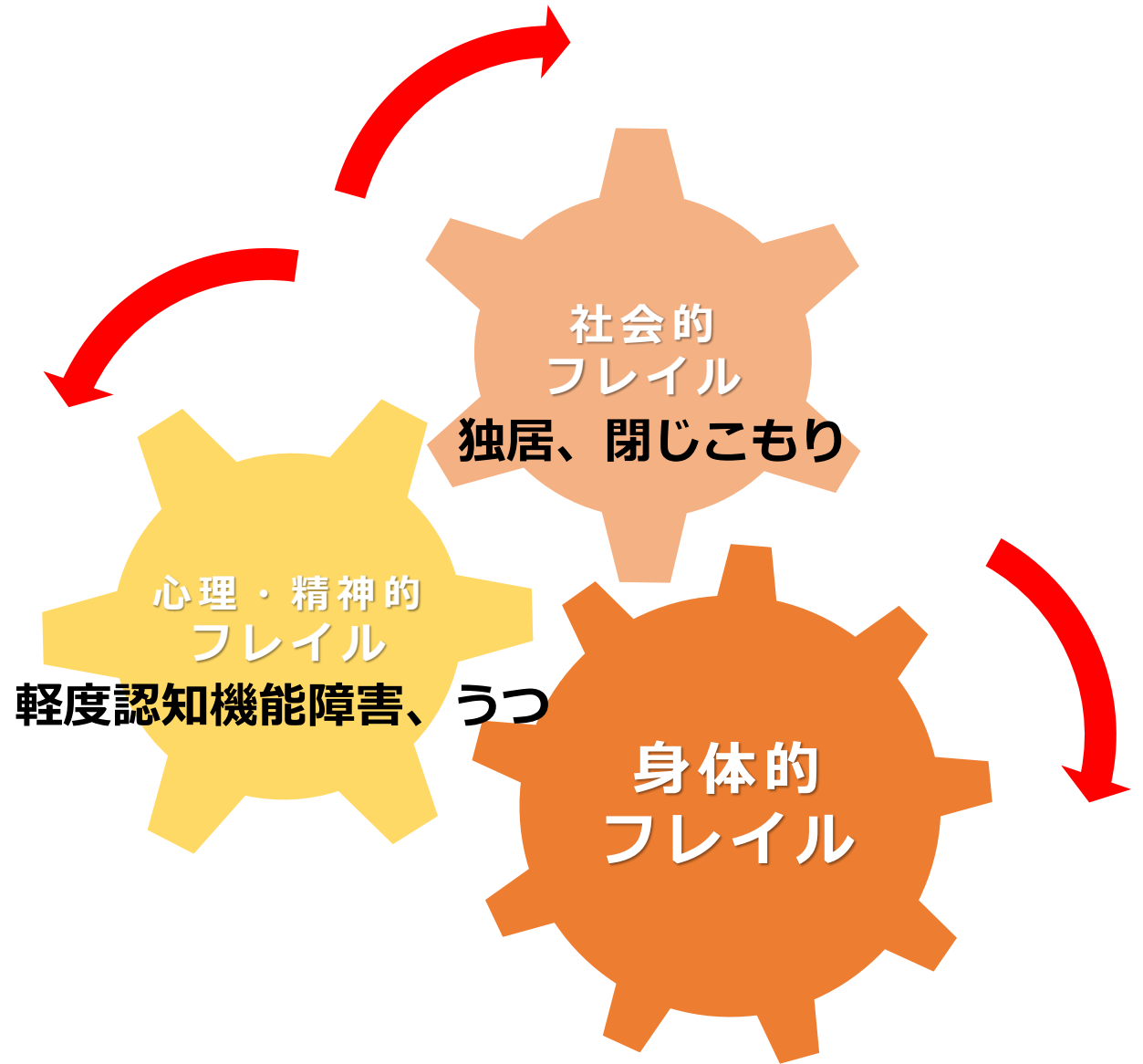
フレイルとは

フレイルの特徴 ①体重の減少 ②身体活動量の低下 ③活力の低下
④自覚的な記憶力の低下 ⑤自覚的な歩行速度の低下



フレイルの要素

多面的なフレイルによる
負の連鎖



フレイルの要素

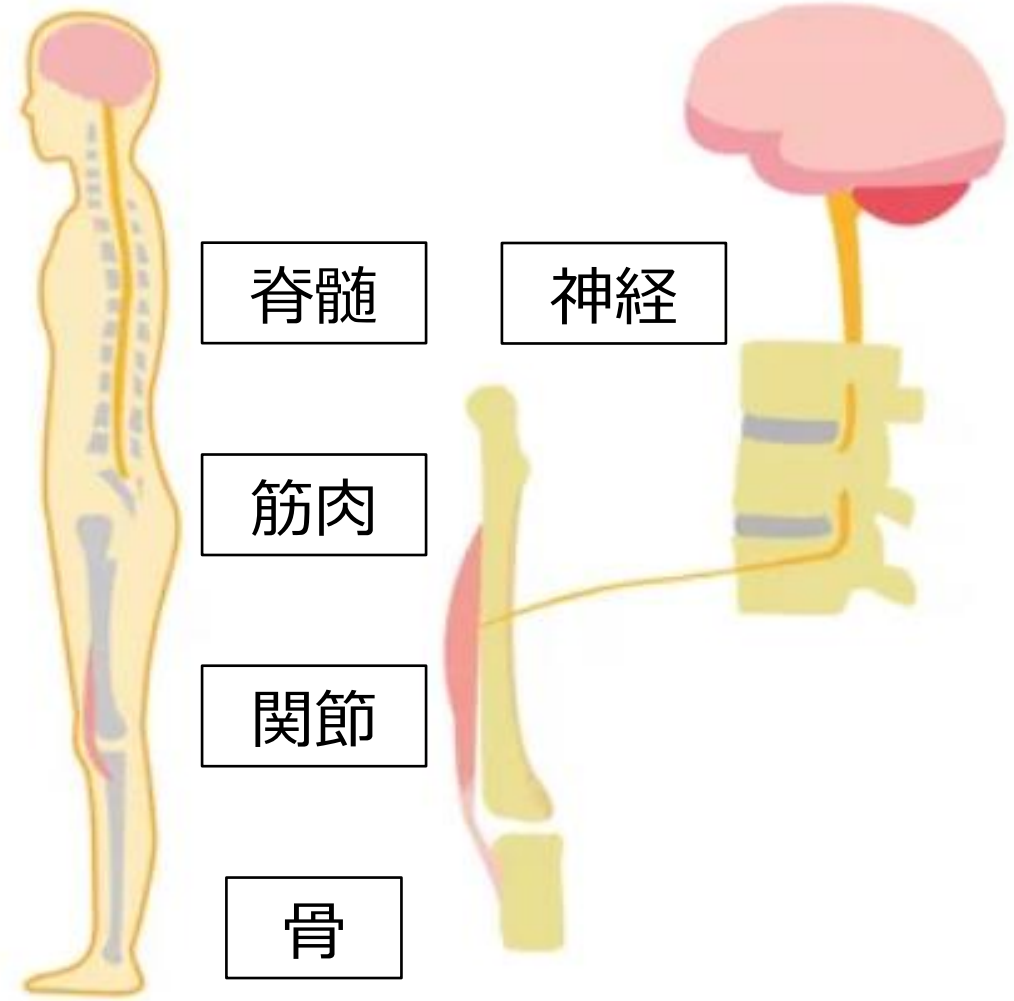
身体的フレイルがロコモと深く関係している

社会的
フレイル

身体的
フレイル
ロコモ

運動器について

- 運動器とは、骨や筋肉、関節のほか、脊髄や神経が連携し、身体を動かす仕組みのこと
- 運動器の各パーツの働きが連動して成り立っている
- どれか1つが悪くても、身体はうまく動かない

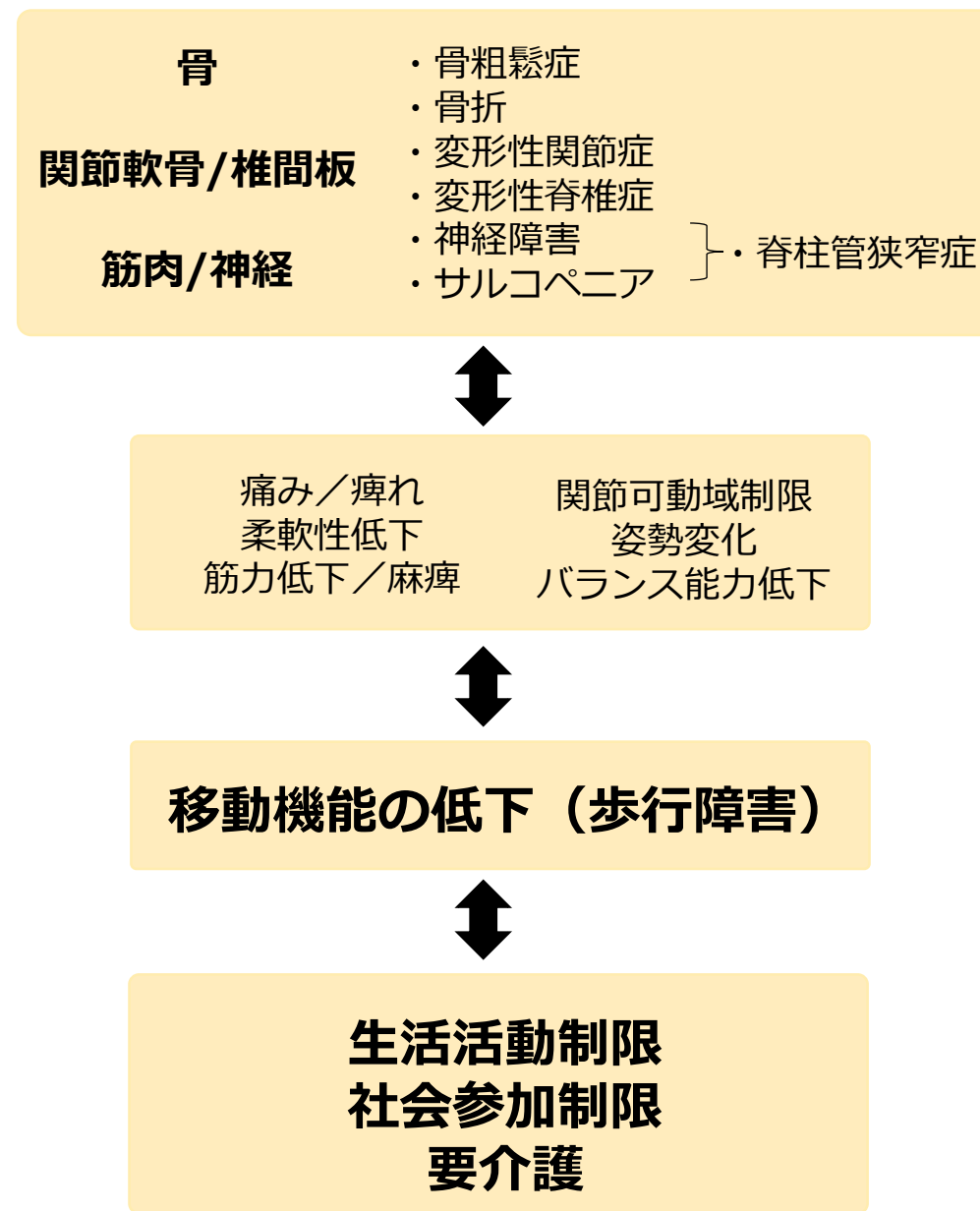


ロコモとは

- ・ロコモティブシンドロームの略
- ・筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こる

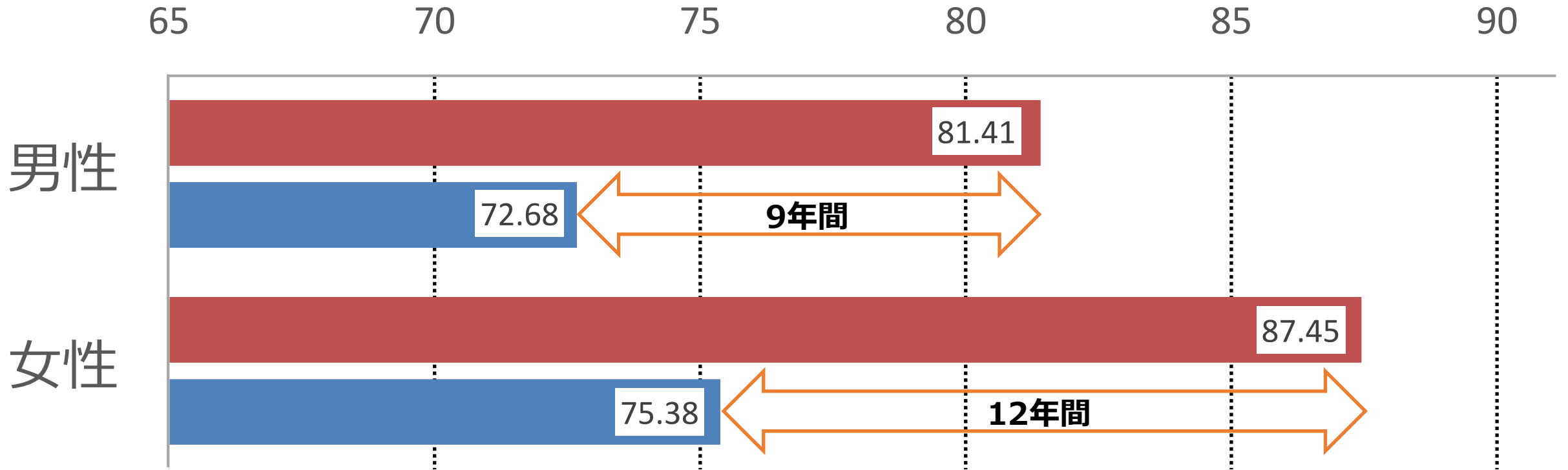
「立つ」、「歩く」といった移動能力が低下した状態

【ロコモのしくみ】



フレイル・ロコモと要介護

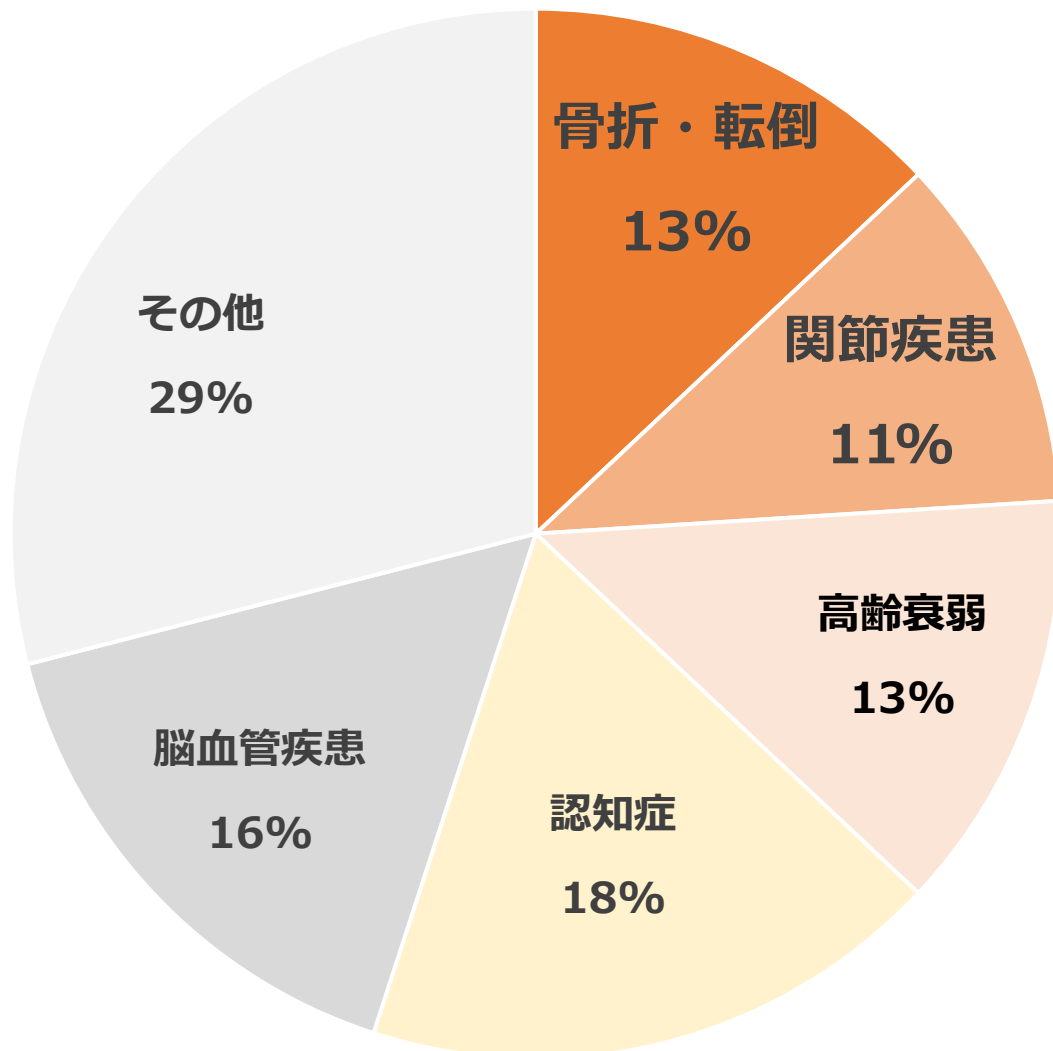
■ 平均寿命 ■ 健康寿命



自立した生活を送ることができる「健康寿命」は、平均寿命と比べて短く、平均して男性で9年間、女性では12年間、何らかの介助を必要

フレイル・ロコモと要介護

介護が必要になった主な原因（要介護者）



運動器の障害
ロコモ 24%

介護が必要となる前から
「ロコモ」を予防する
必要がある

ロコチェック

7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン

- 1.片脚立ちで靴下がはけない
- 2.家の中でつまずいたりすべったりする
- 3.階段を上がるのに手すりが必要である
- 4.家のやや重い仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）
- 5.2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である（1リットルの牛乳パック2個程度）
- 6.15分くらい続けて歩くことができない
- 7.横断歩道を青信号で渡りきれない

ロコチェック

7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン

1.片脚立ちで靴下がはけない



ロコチェック

7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン

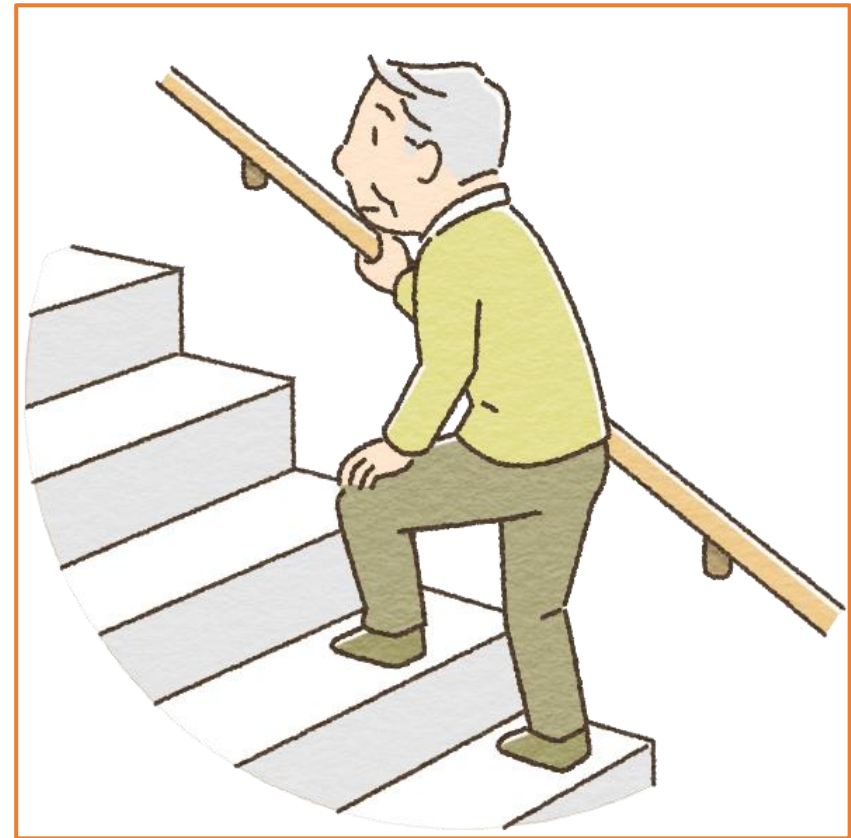
2.家の中でつまずいたりすべったりする



ロコチェック

7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン

3.階段を上がるのに手すりが必要である



ロコチェック

7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン

4.家のやや重い仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）



ロコチェック

7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン

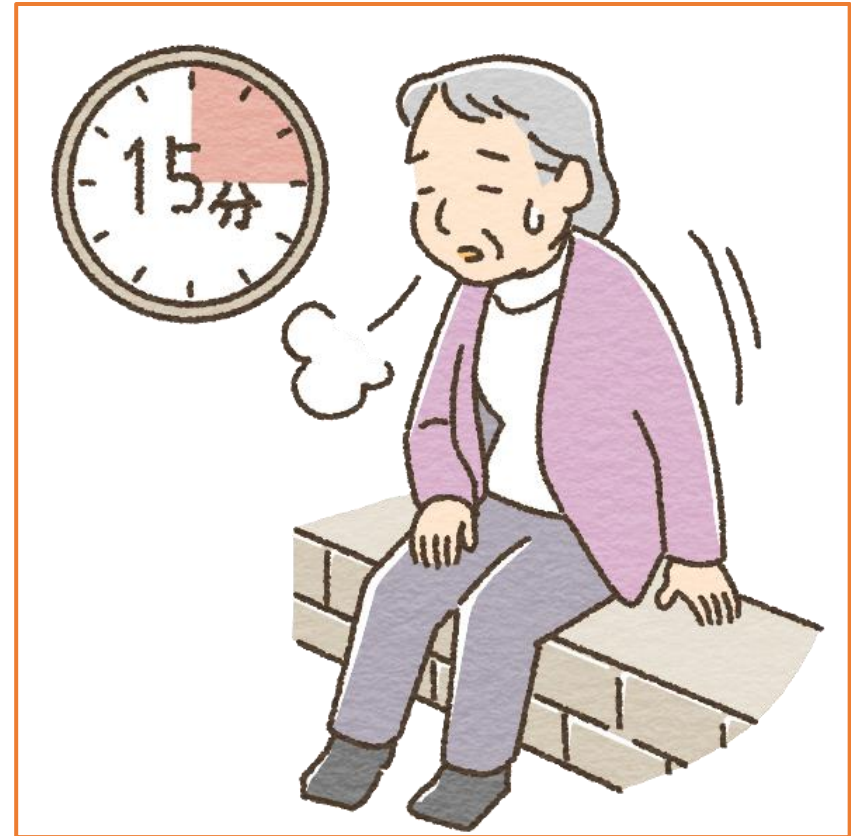
5.2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である (1リットルの牛乳パック2個程度)



ロコチェック

7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン

6.15分くらい続けて歩くことができない



ロコチェック

7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン

7.横断歩道を青信号で渡りきれない



ロコチェック

7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン

1.片脚立ちで靴下がはけない

2.家の

3.階段

4.家の

5.2kg程度の重い物をして持ち帰るのが困難である（1リットルの牛乳パック2個程度）

6.15分くらい続けて歩くことができない

7.横断歩道を青信号で渡りきれない

ひとつでも該当すれば

ロコモの可能性がある

フレイル・ロコモ対策

- ・フレイル・ロコモの状態のまま、何も対策をとらずに放置していると要介護状態になってしまう危険性が高くなる。
- ・適切な対処（運動・栄養等）で、もとの健康な状態に戻れる可能性がある。

対策の要は運動習慣

ロコトレ

- ・ロコモの予防、改善するためには、

**足腰の筋力強化、バランス力の強化、
膝・腰に過剰な負荷にならないこと**

この3点が基本となる。

- ・日本整形外科学会では、この3点を満たし家庭でもできる方法

「ロコトレ」として、**片脚立ち、スクワット**をすすめている。

ロコトレ

ロコトレ①

バランス能力をつけるロコトレ 片脚立ち



1. 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所に立ちます。
2. 床につかない程度に、片脚を上げます。

左右ともに
1分間で1セット、1日3セット

ロコトレ

ロコトレ②

下肢の筋力をつけるロコトレ スクワット



1. 足を肩幅に広げて立ちます。
2. お尻を後ろに引くように、2～3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。

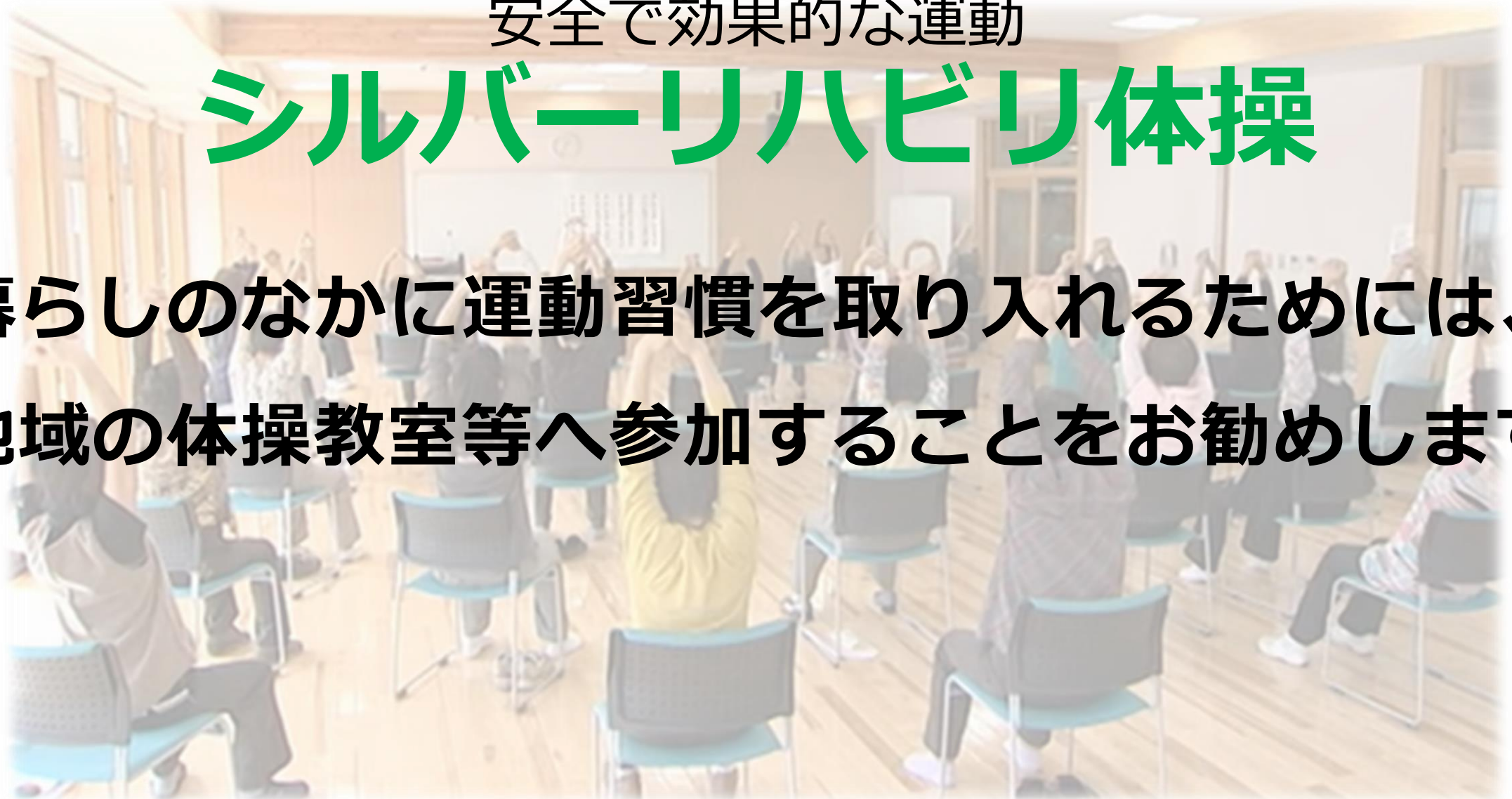
5～6回で1セット、1日3セット

シルバーリハビリ体操をやってみよう

安全で効果的な運動

シルバーリハビリ体操

- ・暮らしのなかに運動習慣を取り入れるためには、地域の体操教室等へ参加することをお勧めします。



シルバーリハビリ体操をやってみよう

安全で効果的な運動

シルバーリハビリ体操

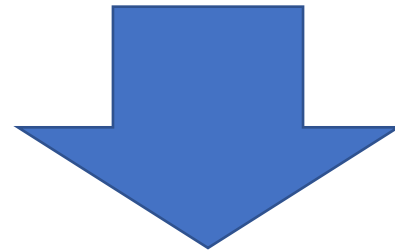
シルバーリハビリ体操教室
茨城県内：約2,200か所
(全市町村)

シルバーリハビリ体操をやってみよう

安全で効果的な運動

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



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をやってみよう

安全で効果的な運動

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」リーフレットのの一部

～膝まわりの力をつける～



～腰まわりをやわらかくする～

からだのひねりと股関節の内側の動きをよくする体操。腰周辺の筋肉をやわらかく保つ。

※脚をしっかり組む。組んで上になった脚の方へ体をひねる。



～お腹の力をつける～

おへそをのぞき込んで息をはきながらお腹に力を入れる。

腰痛予防のためにはお腹の力をつけることが重要です



シルバーリハビリ体操

シルバーリハビリ体操でフレイル・ロコモを予防しましょう。



Twitter



茨城県立健康プラザ シルバーリハビリ体操チャンネル
チャンネル登録者数 640人

チャンネル登録

ホーム 動画 再生リスト チャンネル フリートーク 概要 🔍 >

アップロード済み すべて再生 並び替え

動画タイトル	再生時間
閉じこもり者の体操 シルバーリハビリ体操 お家で体操しよう! 茨城県立健康プラザ	1:45
閉じこもり者の体操 シルバーリハビリ体操 お家で体操しよう! 茨城県立健康プラザ	1:25
閉じこもり者の体操 シルバーリハビリ体操 お家で体操しよう! 茨城県立健康プラザ	1:43
閉じこもり者の体操 シルバーリハビリ体操 お家で体操しよう! 茨城県立健康プラザ	1:29

シルバーリハビリ体操

シルバーリハビリ体操でフレイル・ロコモを予防しましょう。

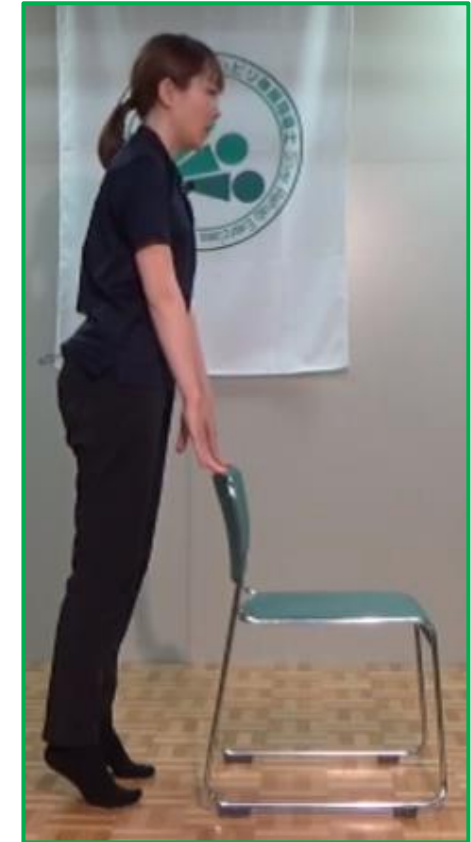
脚引っ掛け



下肢の水平移動



下腿三頭筋の強化



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、暮らしのなかに運動習慣を取り入れることができます。

**シルバーリハビリ体操で
フレイル・ロコモを予防しましょう。**

シルバーリハビリ体操でフレイル・ロコモ予防

＜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。

茨城県理学療法士会は、「シルバーリハビリ体操指導士」の皆様の活動を応援しています。

企画・制作 公益社団法人 茨城県理学療法士会