

住民主体の通いの場 活動応援ブック



もくじ

1. 継続支援について ……1ページ
2. 体操をやってみよう！ ……2ページ
3. 体力測定について ……3ページ
4. いきいき百歳体操
(筋力運動)のコツ ……7ページ
5. 情報交換会 ……15ページ
6. 相談先一覧 ……裏表紙



1. 継続支援について

活動が1年未満の団体

体操や介護予防についての講話や実技指導（年4回まで）、体力測定（年2回まで）を行っています。

活動を1年以上継続している団体

山形市では、介護予防に関する講師派遣と体力測定を行っています。（年3回まで）

いつも行っている体操について、もっと効果的な方法を知りたい、ちょっと視点や気分を変えて他の事を学んでみたい、介護予防について知りたい場合などにご活用ください。

1. 体力測定

体操の効果を実感するため、役所の保健師等がお伺いし体力測定を実施します。握力、片足立ち、TUGを測定します。

2. 介護予防に関する講師の派遣

（内容の具体例は、次ページをご参照ください。）

ご希望の内容に応じて、講師を派遣し、介護予防に関する講座を開催します。

※講師の派遣調整に時間を要するため、遅くとも実施予定の1か月前まで、山形市へご連絡ください。なお、日程については調整をお願いする場合がありますので、決定する前にご相談ください。

<講座の例>

- ・ インストラクターによる足腰らくらく体操、尿もれ予防体操
- ・ 管理栄養士による運動を効果的にする食事についての講話
- ・ 作業療法士による頭も身体も使った脳トレ
- ・ 歯科衛生士による歯の磨き方や口の体操等の口腔講話
- ・ 音楽療法士による音楽レクリエーション

など

2. 体操をやってみよう！

体操時の注意点

▶ 体操前

体調の悪い時は行わない
無理をしない

▷ 体操時

息を止めない

▶ 体操の合間

こまめに水分補給をする
無理をせず休憩を入れながら行う

▷ 体操後

筋肉痛がある・・・筋肉が鍛えられた証拠です。
関節痛がある・・・痛みが続く場合は、無理をしている
可能性があります。無理をせずに様子を見て行いましょう。

活動内容（体操）の例

- ・ ペットボトルを使った体操
- ・ リズム体操
- ・ ラジオ体操
- ・ オリジナル体操
- ・ ずんどこ体操
- ・ しゃんしゃん体操
- ・ テレビ体操
- ・ ロコモ体操
- など...

体操後の活動の例

- ・ かみかみ百歳体操（お口の体操）
- ・ 輪投げ
- ・ おしゃべり
- ・ 卓球
- ・ お茶のみ
- ・ カラオケ
- ・ 脳トレ
- など...

3. 体力測定について

※長寿支援課では①～③の項目を測定しています。
※自分達で行う場合は、安全に注意して行いましょう。

①握力

背中や脚などのからだ全体の筋力や、身体の活動量をみる。

▶ **準備** 握力計を握った時、人差し指の第2関節が、ほぼ直角になるようにグリップの幅を調整する

▶ **測定** ①握力計の指針を外側に向けて持つ
②両足を自然に開き、直立の姿勢をとる
③握力計を力いっぱい握り締める

※体を傾けない
※握力計を振り回さない
※息を止めない



②片足立ち

脚の筋力と、足の指で地面をつかむ力、歩く能力をみる。

▶ **準備** 手すりの近くや壁ぎわなど、バランスを崩した時につかまれる場所で行う

▶ **測定** ①腕は自然に体の脇に、目線は遠くをみる
②片足をあげる
 上げている足は、支えている足につけない
③上げている足が床についたり、支えている足が動いたり、バランスを崩したら終了とする
④最大60秒まで

※支える足に痛みがあれば中止する
※バランスが崩れたら無理せず終了とする



③TUG（タイムアップ&ゴー）

立ち座りの足の力と移動能力をみる

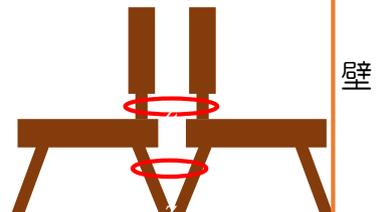
▶ **準備** 椅子を動かないように固定し、
3 m先に目印をつける

カラーコーンや
目印



3メートル

ロープなどで
固定する



▶ **測定**

- ①椅子の背もたれによりかからないように座る
- ②「スタート」の合図で立ち、目印を回って戻り椅子に座る
- ③椅子からおしりが上がってから測定を開始し、完全に椅子に座るまでを計測する

※方向転換の際に、転倒に注意する

※座るときに勢いがつきすぎないように注意する

※走らない

④長座位体前屈

背中から腰、足にかけての柔軟性をみる 腰痛に関係がある

▶ **準備** 壁ぎわに測定器を置く 床が滑らない場合、マットなどを敷く

- ▶ **測定**
- ①壁に頭、背中、腰をつけたまま測定器に手をかける
膝は、床から浮かないように伸ばす
 - ②息を吐きながら前屈する



※太ももやふくらはぎにハリがでる範囲まで、痛みを感じるまで曲げない

※座位を禁止されていたら行わない

⑤FR (ファンクショナルリーチ)

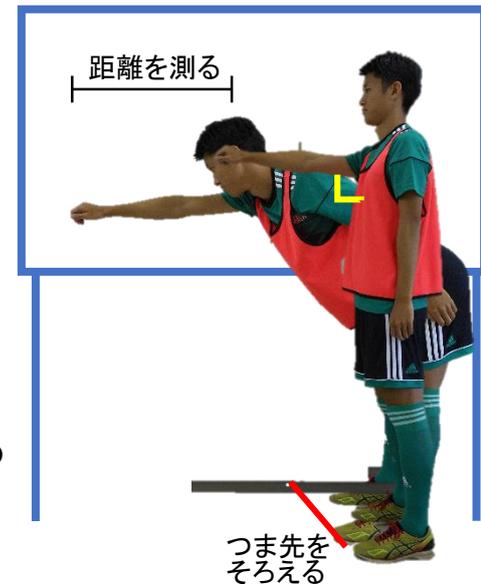
バランス能力をみる

▶ **準備** 測定時に立つ位置に印をつける

- ▷ **測定**
- ①右手で、ペン先を外側に向けて持つ
 - ②壁の横に両足を自然に開いて立つ
 - ③体をまっすぐにし、両腕を直角に上げペンで印をつける
 - ④左手をおろし、右手を前に突き出す
 - ⑤手が届いたところに印をつける
 - ⑥印と印の間の距離をメジャーで計測する

※転倒に注意する

※バランスを崩したり、足が動いたらやり直す



⑥椅子からの立ち上がり

脚の筋力をみる

▶ **準備** 椅子が動かないよう固定する
背もたれに寄りかからず椅子に座る

- ▷ **測定** 30秒間で立ち上がった回数を測定する
※膝や股関節に痛みがないか確認する
※立った時に膝がしっかり伸びるようにする

①



②

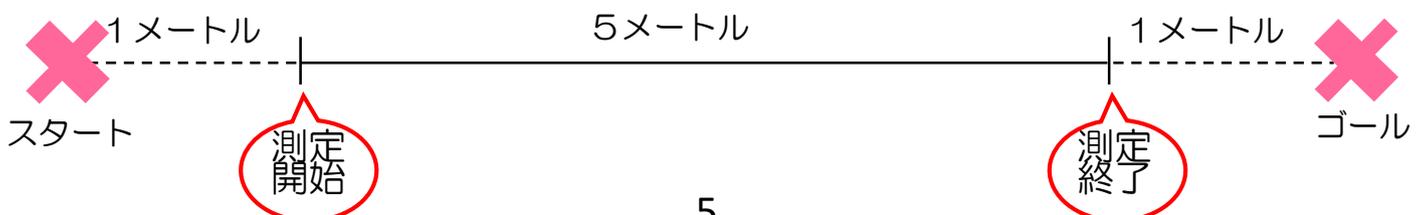


⑦5メートル通常歩行

移動能力をみる

▶ **準備** 測定する5mと前後1mずつの補助区間にしるしをつける

- ▷ **測定**
- ①スタートからゴールに向かって通常通り歩く
 - ②脚が「測定開始位置」をこえたところから「測定終了位置」をこえたところまでの時間を測定する
 - ③杖などを使用した場合は、備考に記入する
- ※早歩きをしないように注意する



体力測定 記録用紙

定期的に測定し、自分の様子や状態を比較してみましょう！

測定項目 / 月日		月 日		月 日		月 日	
本日の体調は？ 1 良い 2 普通 3 悪い							
血圧 (mmHg)							
脈拍 (回/分)							
①握力 (kg)	右						
	左						
②片足立ち (秒)	右						
	左						
③タイムアップ&ゴー (秒)	1回目						
	2回目						
④長座位体前屈 (cm)	1回目						
	2回目						
⑤ファンクショナルリーチ (cm)	1回目						
	2回目						
⑥椅子からの立ち上がり (回)							
⑦5メートル通常歩行 (秒)							

4. いきいき百歳体操（筋力運動）のコツ

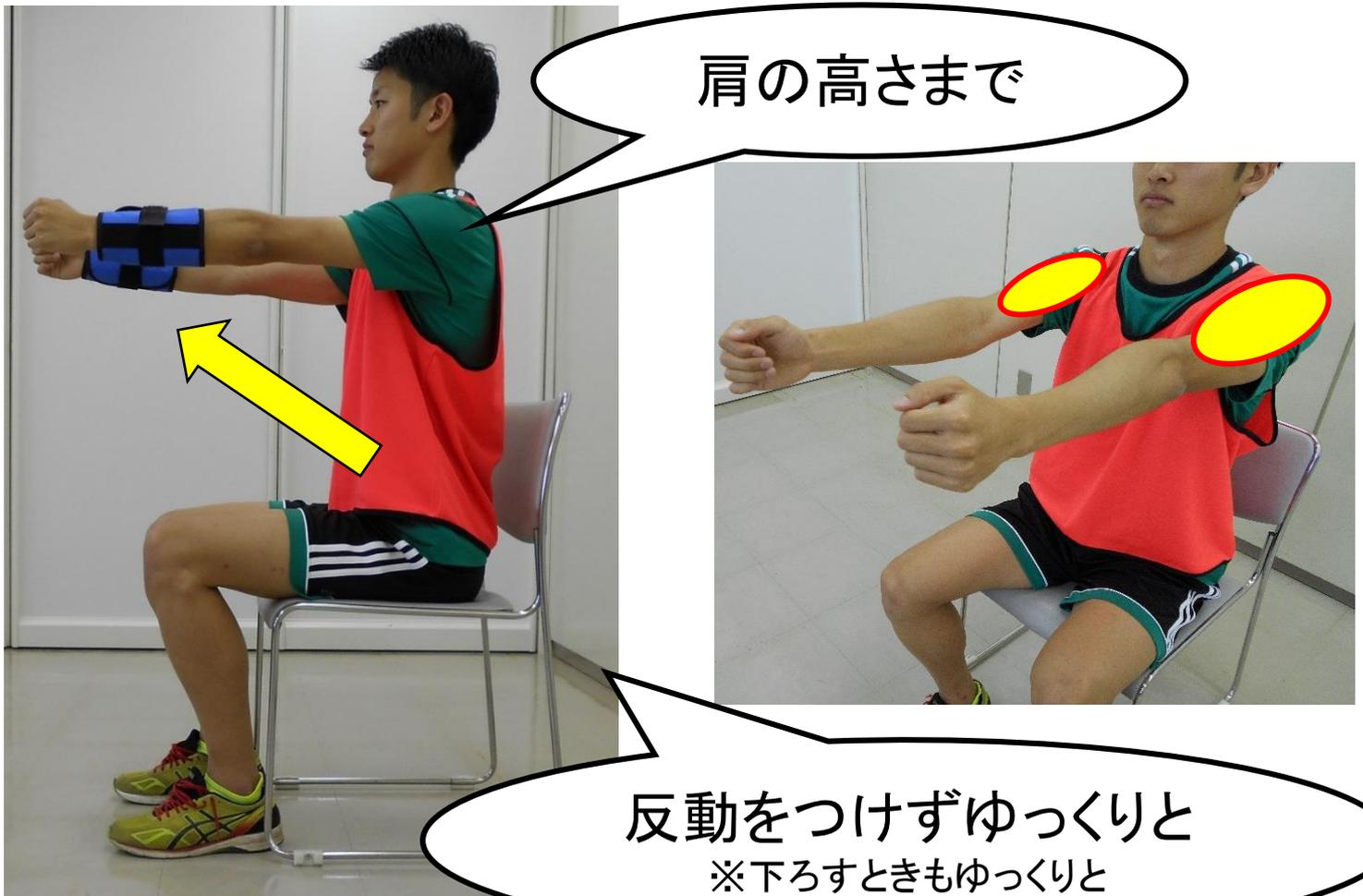
いきいき百歳体操のポイント

- ▶ **息をとめない**
声を出しながら体操しましょう。
- ▷ **ゆっくり動かす（反動をつけない）**
おもりをつけていなくても、腕や脚には十分重みがあります。その重みが運動の負荷となります。
- ▶ **痛みに注意**
痛みが出る場合は、無理をして行わない。

（1）腕を前に上げる運動

鍛えられる筋肉：腕の付け根の前側（三角筋・前部線維）

効果：物を持ち上げたり洗濯物を干したりする動作等が楽になる。



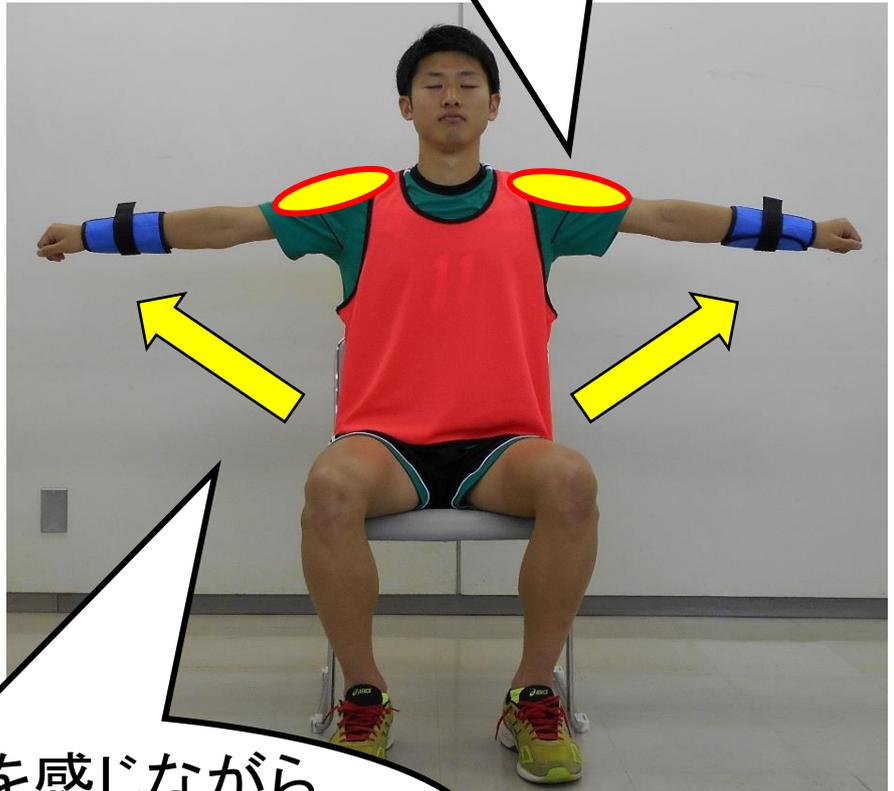
(2) 腕を横に上げる運動

鍛えられる筋肉：肩の横側（三角筋・中部線維）

効果：ベッド（布団）からの起き上がりの動作などが楽になる

背筋を伸ばして
イスに座る

肩の高さまであげる



腕のおもみを感じながら
ゆっくりと
※下ろすときもゆっくりと

おもりの目安

おもりを巻いて運動した後

楽	→	増やす
ややきつい	→	そのまま
きつい	→	減らす

「ややきつい」をキープすると筋力アップに効果があります。
楽に感じてきたら、おもりを追加しましょう。

注意点

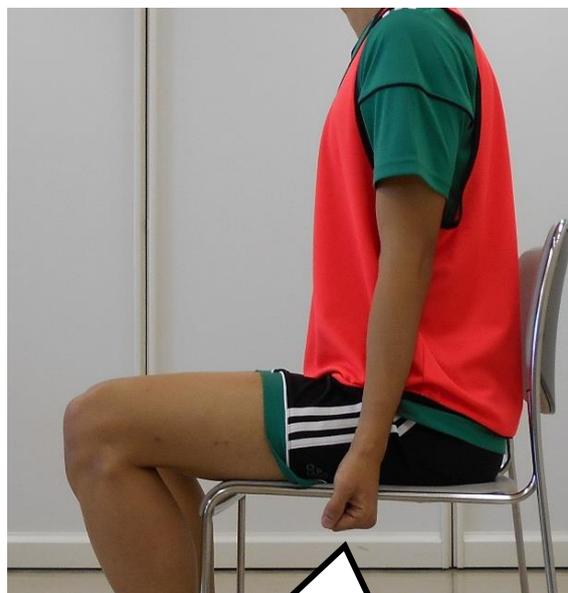
腕と脚を別々に調整する。
最初は無理しない。他の人と比べない。



(3) 腕の曲げ伸ばし運動

鍛えられる筋肉：力こぶ（上腕二頭筋）

効果：両手で家事をしたり物を引き寄せたりする等の動作が楽になる



手のひらを
自分に向ける

肩・肘を動かさず
肘をゆっくりと曲げる
※下ろすときもゆっくりと



脇を軽く締めて
肘を体につける



筋肉を意識しよう！

筋カトレーニングは、鍛えている筋肉を意識すると効果的に鍛えることができます。

写真の印の部分を見たり触ったりして、意識しながら体操しましょう。

(4) 椅子からの立ち上がり

鍛えられる筋肉：太もも、おしり、ふくらはぎ
(大腿四頭筋、大殿筋、下腿三頭筋)

効果：イスの立ち座りや浴槽の出入りが楽になる。
足腰が丈夫になり姿勢が安定し、歩くのが楽になる。

深くおじぎを
しながら立つ



座るとき、
内股や外股に
ならないように



浅めに座る

肩幅に開き
足の裏をしっかりと床につける



初めての方、つらいと感じる方...

まずは1セット(10回)から始めてみましょう。

慣れてきた方、余裕がある方...

足を引かず「8」の号令ギリギリで座り、「1」の号令ですぐに立ちます。姿勢を立てたまま行くとより負荷がかかります。

(5) 膝を伸ばす運動

鍛えられる筋肉：太ももの前面（大腿四頭筋）

効果：歩くとき膝が安定し、膝の痛みを予防する。歩くのが楽になる。

姿勢はまっすぐに！

- ・崩れやすい人は椅子をおさえる
- ・腰が痛い方は背もたれに寄りかかる



つま先は自分に向ける
※ふくらはぎにも効果的です



なぜ声をだすの？

運動中に息を止めると血圧が上がってしまいます。
『1・2・3・4』と声をだすことで、息を止めずに運動をすることができます。
また、声かけはやる気につながります。

(6) 脚の後ろ上げ運動

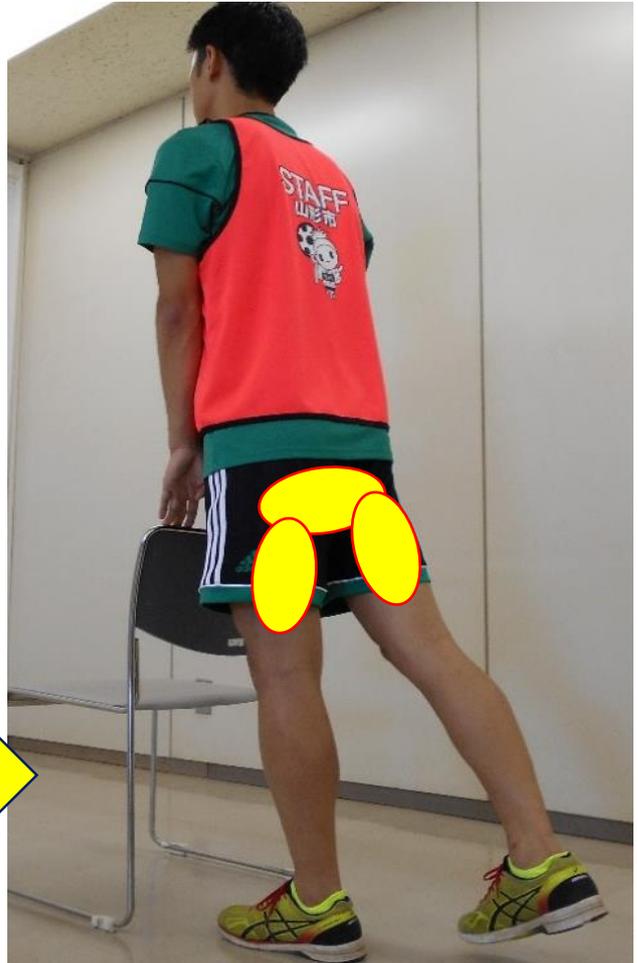
鍛えられる筋肉：おしりの後ろ（大殿筋 大腿二頭筋）

効果：歩く速度が速くなる。階段の昇りが楽になる。
脚を上げるのが楽になり、つまづきを防ぐ。



姿勢はまっすぐに
体が前に倒れないようにする
片足立ちが辛い場合は
椅子によりかかる

背もたれを
軽く持つ



脚は上げすぎず、つま先
が軽く床から離れる程度

(7) 脚の横上げ運動

鍛えられる筋肉：おしりの横（中殿筋）

効果：歩くときに体のふらつきが無くなり、安定して歩けるようになる。転倒しにくくなる。

姿勢はまっすぐに
片足立ちが辛い場合は
椅子によりかかる



つま先は前を向く
外側を向かないように注意



脚は上げすぎない
上げすぎると姿勢がゆがんでしまう

5. 「住民主体の通いの場」情報交換会

山形市では、通いの場の運営者や協力者、参加者による情報交換会を年1回程度開催しています。

日頃の活動の情報を交換し、今後の活動のヒントや新しいつながりを持ち帰っていただけるよう企画・実施しています。

このような意見がでました！

通いの場を続けるうえで困っていること

- ・ 男性の参加者が少ない
- ・ 参加者が増えない、人集めに困っている
- ・ いきいき百歳体操がマンネリ化している



長く続ける工夫

- ・ 参加賞を準備しています
- ・ 続けるには“声掛け”が一番！
体操後には「またね」と言って解散しています
- ・ 月1回、運動普及推進員や地域の接骨院の先生等が来て指導してもらっています
- ・ 体操後はみんなでお茶のみをしています
おしゃべりを楽しみに参加している方が多いです

<コラム>

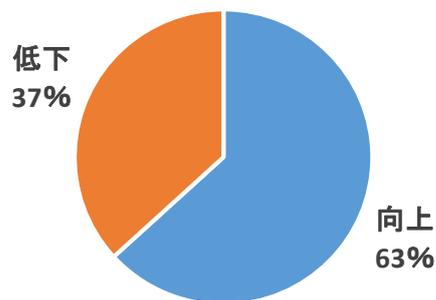
多くの方が、体操の効果を実感しています

①参加者の声

手術をしましたが、毎週体操を続けたら、後遺症が無く今までどおり生活できるようになりました。

買い物に行ったり、外にでかけることが楽しみになりました。

②体力測定結果(片足立ち)



R7年度 データより

<地域で助け合える仕組みづくりのお手伝いをしています>

生活支援コーディネーター

山形市社会福祉協議会 福祉のまちづくり係

電話：645-8061

<市民のための高齢者総合相談窓口です>

地域包括支援センター名称	電話番号	所在地	担当圏域
済生会なでしこ地域包括支援センター	681-7450	長町751番地	出羽・大郷 明治・千歳
地域包括支援センター大森	685-1224	大森2139番地1	楯山・高瀬・山寺
地域包括支援センター敬寿会	634-2309	五十鈴三丁目6番17号	鈴川
たきやま地域包括支援センター	622-4577	岩波5番地	滝山
地域包括支援センターふれあい	628-3988	桜田西四丁目1番14号	第六
山形西部地域包括支援センター	646-1165	すげさわの丘46番地	南山形・本沢・大曾根・西山形・村木沢
篠田好生会さくら地域包括支援センター	635-4165	桜町2番68号	第一・第二
地域包括支援センターかがやき	631-8020	旅籠町一丁目7番23号	第三・第四・第九
霞城北部地域包括支援センター	645-9070	城西町二丁目2番22号	第七
霞城西部地域包括支援センター	647-8010	城西町二丁目2番22号	第十・飯塚・榎沢
蔵王地域包括支援センター	688-8099	蔵王半郷79番地7	蔵王
済生会愛らんど地域包括支援センター	679-3611	妙見寺4番地	第五・第八・東沢
南沼原地域包括支援センター	664-3080	沼木1129番地1	南沼原
金井地域包括支援センター	664-2181	陣場903番地	金井

山形市福祉推進部 長寿支援課 予防推進係

TEL：641-1212（内線568・599）

令和8年3月