



予
防
が
大
切
な
の
は
知
っ
て
い
る
。

運
動
が
大
切
な
の
も
知
っ
て
い
る
。

で
は、私
は
何
を
す
れ
ば
い
い
ん
だ
？

もくじ

- 02 はじめに
- 04 『介護予防』は、ひとりひとり違います！
- 06 運動の効果に、年齢は関係ありません！
- 08 介護予防を始めて、不安を解消！
- 10 自分の状態を知ることが始まりです！
- 12 運動の効果は、やる気や生活の変化！
- 14 「痛み」は動かすことで予防します！
- 16 転ばない事と骨を強くする事が大切！
- 18 「〇〇しながら運動」で、もの忘れ予防！
- 20 「むせない」ための準備運動！
- 22 尿もれには、ゆるんだ筋肉を鍛えます！
- 24 『介護予防』は、仲間と日々の積み重ね！
- 26 おわりに

思えば、あっという間の人生だ



はじめに

老化は、だれにでも訪れます。

「老化に負けない食生活」「寝たきりにならない生活習慣」などの言葉が、テレビや雑誌で飛び交っています。

『年をとっても、寝たきりにはなりたくない』

『老化を避けたいが、何をどうしたら良いのか分からない』

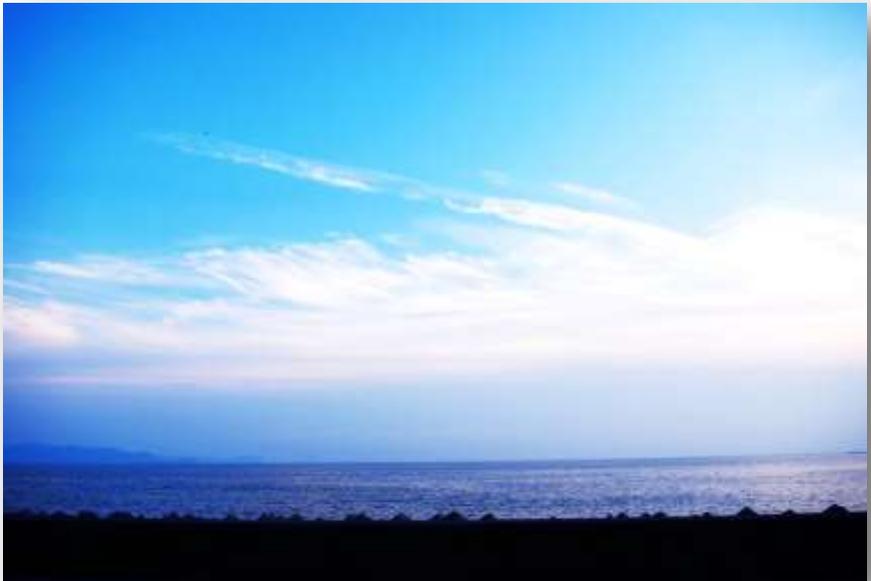
『最期のその時まで、自分で歩いて、食べて、トイレへ行きたい』

本冊子は、このような思いへ応える知恵をまとめたものです。老化や介護予防について正しい知識を得ることで、少しでも皆さんの「老い」への不安を軽くし、「老い」への向き合い方の手助けとなれば幸いです。

娘やかあちゃんが、

「介護予防、介護予防」って言うけれど、

散歩して、体操でもすればいいんだろ？



かいごよぼう
○『介護予防』は、ひとりひとり違います！

もちろん、日常の散歩や体操は大切です！そのうえで、介護を必要としない、元気で楽しい日々を送るには何をどのように予防すれば良いのでしょうか？

私たちは、住んでいる場所、家族の構成、仕事など、今まで生きてきた環境が違います。

そして、年齢、性別、健康状態、運動能力など、からだの状態も違います。

どのような予防の方法があなたに合うのか、一緒に考えてみませんか？



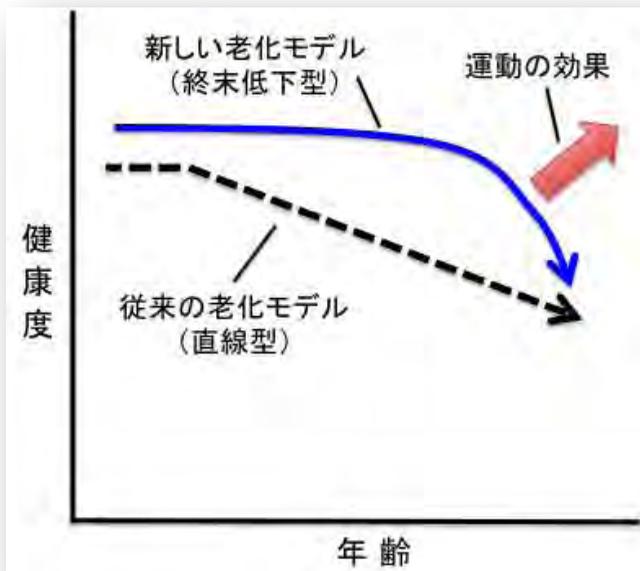
そうは言っても、70も超えたし、

年だから仕方が無いよ



○ 運動の効果に、年齢は関係ありません！

一般に、老化は右下がりに進むと考えられてきましたが、亡くなる少し前まではからだの機能が比較的維持されていることがわかってきました。



運動によって、頭やからだの老化を抑えられるだけでなく、若返ることさえ可能になることがわかっています。

運動は何歳からでも、体力に自信の無い方ほど、

正しい方法で取り組めば効果的です！！

じゃあ一体、何に気をつけて、

何を予防するっていうんだい？



○ 介護予防を始めて、不安を解消！

こんな思いはありませんか…？



転んだり、物忘れをしたり、尿がもれてしまうなど、年齢を重ねるとともに現れる変化を「**老年症候群**ろうねんしょうこうぐん」と呼びます。

このような症状への不安から家に閉じこもりがちになると、からだを動かす事が少なくなってしまいます。

その結果、1年後に活動する能力が低下する危険性は、**2.4倍**高まります！

「老年症候群に早めに気づき、対策すること」が、

介護予防の重要な鍵になります。

何症候群だか知らないが、

一体、私は何症候群なんだ？



○ 自分の状態を知ることが始まりです！

例えば、次のような症状はありませんか？

- ① 痛みを理由に、家族や友人の誘いを断ってしまう。
- ② ふらつくため、壁や家具につかまって歩いてしまう。
- ③ もの忘れが多く、同じ会話を何回もしてしまう。
- ④ お茶やみそ汁などでむせてしまう。
- ⑤ トイレの回数が多い。くしゃみでもれてしまった。



自分に合った予防の運動を見つけるきっかけは、**日々のからだの変化に目を向ける事**が第一歩となります。

「運動、運動」って言うけれど、

運動して何が変わるんだ？



○ 運動の効果は、やる気や生活の変化！

78歳のYさんは高血圧、糖尿病の生活習慣病に加え、ひざの痛みがありました。階段の上り下りも辛く、自宅に引きこもりがちになっていました…。

ある日、友人に誘われて、乗り気ではありませんでしたが介護予防教室へ参加しました。理学療法士とともに週2回の運動を3ヶ月続けたところ、歩く事はもちろん、階段の上り下りも無理なく行なえるようになりました。

介護予防教室終了後、からだの変化を実感したYさんは、本人の意思で他の施設で運動を続け、地域の盆踊りへの参加をきっかけに、今は踊りの練習に励んでいます！



運動による効果で重要なのは、からだの変化だけではなく、**やる気が出ることや、生活が変わっていくこと**なのです。

※ この後紹介する運動は一例です。運動内容に不安のある方は、理学療法士、医師、ケアマネジャーなどにご相談下さい。

「やる気」は、あるけど・・・

今日はひざが痛むから、明日からかな



○ 「痛み」は動かすことで予防します！

—からだを柔らかくして痛みを予防します！—

① 『もも裏ストレッチ運動』(全ての方)



- 1) イスに浅く腰かけます。
- 2) おへそを前に出すように体を前に倒します。
- 3) 10 秒間止めます。

※左右 10 回、1 日 3 セットが目安です。

—動かすことで、関節の状態を整えます！—

② 『ひざ伸ばし運動』(ひざの痛みがやや強い方)



- 1) イスに腰かけます。
- 2) ひざを真っすぐ伸ばします。
- 3) 10 秒間止めます。

※左右 10 回、1 日 3 セットが目安です。

③ 『ひざ曲げ伸ばし運動』(痛みなし、軽い痛みの方)



- 1) 真っすぐ立ちます。
- 2) ゆっくりとひざを曲げ、腰を落とします(あまり深く曲げ過ぎない)。
- 3) もとの姿勢に戻ります。

※10 回を 1 日 3 セットが目安です。

※ 運動でひざの痛みが強くなる方は、

医療機関の受診をお勧めします

仕事一筋だったあの頃は、

自分が転ぶなんて思いもしなかった



○ 転ばない事と骨を強くする事が大切！

ーバランス能力を高め、ふらつき・転倒を予防しますー

① 『座布団の上で片足立ち運動』



1) 座布団の上に立ち、ゆっくりと片足をもち上げます。

2) 1分間を目標に行ないます。

※左右3回が目安です。ふらつく方は座布団を敷かずに行ないましょう。

ーかかとへの刺激が骨の弱化を予防しますー

② 『かかと落とし運動』



1) 両方のかかとをゆっくりと上げます。

2) 素早く力を抜き、かかとを落とします。

3) かかとの衝撃を感じながら10回繰り返します。

※骨の疲労を考えて、2日に1回が目安です。痛みがあれば中止しましょう。

※ どちらの運動も、ふらつく方はイスやテーブルに

つかまりながら行なうと安全です

…このごろ、

隣の佐藤さんが同じ話を何度もするなあ



○ 「〇〇しながら運動」で、もの忘れ予防！

—頭とからだを同時に使う運動で予防します—

① 『話しながら歩く』

ご家族やご友人と会話をしながら歩く事で、周囲への注意力や、状況判断力の低下を予防します。

② 『考えながら歩く』



- お互いに、知っている「野菜の名前」や「魚の名前」などを挙げます。
- 「計算」や「しりとり」などでも行なえます。
- 一人でも、思い出しながら歩く事で効果があります。

※ 転ばないように注意して行ないましょう

そういえば・・・、

最近お茶を飲むとむせる気がする



○ 「むせない」ための準備運動！

—乾燥は大敵！^{だえき}唾液で殺菌、^{はいえん}肺炎予防！—

① 『アゴのまわりのマッサージ』



耳の前 あご のど

唾液を出しやすくするため
に、耳の前、あご、のどの付
け根をゆっくりと両手で各 10
秒間、**やさしく**さすります。

—むせないために必要な筋肉を働かせましょう！—

② 『口と舌の準備運動』

1) 「あー、んー、いー、うー」と、大きく口を動かします(5回)



あー んー いー うー

2) 「か、か、か…」 「ら、ら、ら…」と声を出します(10回)

3) 舌を上下左右にのばします(5回)

4) 口を閉じて、ほほを大きくふくらませます(5回)



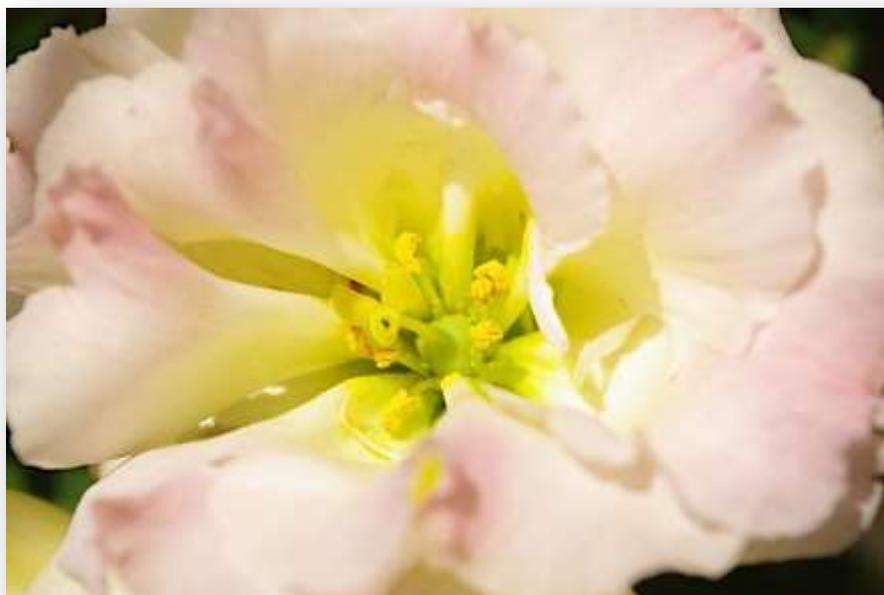
舌を上 下 ふくらまし**※ 力**

を入れる事より、大きくはっきり動かす事が大切です！

かあちゃんは元気だけど、

最近トイレが近くて、

夜中に何回も起きているな



○ 尿もれには、ゆるんだ^{きんにく}筋肉を^{きた}鍛えます！

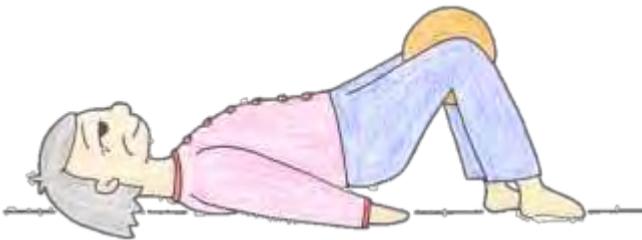
① 『おしり引きしめ運動』



- 1) あお向けに寝てひざを立て、おなかの力をゆるめます。
- 2) おしりの穴をキュッと5秒しめて、ゆっくりゆるめます。
- 3) 10回くり返します。1日3セットが目安です。

※あお向けでできるようになったら、腰かけたり、立ったままで行なってみましょう！

② 『ひざピタおしり上げ運動』



- 1) ひざの間にボールや座布団を挟み、腰を持ち上げます。
- 2) 2～3秒間止めて、ゆっくり下ろします。
- 3) 4～8回くり返します。

※ 尿もれの運動は男性が行なっても効果的です！

・・・娘に迷惑はかけたくないし、

たまにはかあちゃんと散歩でもするか

隣の佐藤さんのところにも、

久しぶりに碁を打ちに行こうかな



○ 『介護予防』は、仲間と日々の積み重ね！

介護予防はすぐに効果が出るものではありません。まずは自分のからだに目を向け、目標をかかげ、必要な運動を続けることで効果が感じられるようになります。

しかし、毎日の運動は一人ではなかなか続けられないものです。夫婦や身近な友人など、志を共にするパートナーがいることで続けやすくなります。

もし、パートナーが見つからなければ、お住まいの地域の介護予防教室をのぞいてみましょう。志を同じくする友人が見つかるかも知れませんよ。

もちろん一人でも、理学療法士が実践している介護予防教室へお気軽に足を運んで下さい。我々理学療法士も、パートナーの一人です。

「あなたに合った予防の運動」選び、

りがくりょうほうし

理学療法士がお手伝いさせていただきます！

「あなたに合った予防の運動」を、

日本予防理学療法学会ホームページにて随時ご紹介します

<http://square.umin.ac.jp/prevention-JPTA/>

楽しいばかりの人生じゃないが、
最期まで元気に過ごしたいな



おわりに

介護予防では運動に加え、食事や生活環境、家族や地域とのつながりなどの視点も必要です。

リハビリテーションを通じて皆さんの社会復帰を支援している理学療法士は、「笑顔をあきらめない」をキャッチフレーズに日々患者さんと接し、観察し、触れる事で心やからだの状態に合った運動療法を提供しています。

理学療法士はその専門性を活かし、ひとりひとりに今後起こりうる心身の不調を予防するため様々な職種と連携し、必要な支援に取り組んでいきたいと考えています。

本冊子をきっかけに、予防に取り組む文化が少しずつ形作られ、介護を必要とする方、介護を抱える家族が少しでも減り、老いと向き合いながら社会全体が未来へ進める事を願っています。

制作 予防理学療法検討特別委員会(所属は平成 26 年 3 月 31 日現在)

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 浅川 康吉(群馬大学大学院) | 阿部 勉(植草学園大学) |
| 石田 水里(鳴海病院) | 石橋 絵梨(介護老人保健施設アゼリア) |
| 石原 純子(内田病院) | 大武 聖(日本医療科学大学) |
| 大沼 剛(リハビリ推進センター株式会社) | ●大淵 修一(東京都老人総合研究所) |
| 勝又 直(秦野赤十字病院) | ■小牧 隼人(馬場病院) |
| 塩田 琴美(早稲田大学) | 柴 喜崇(北里大学) |
| 杉本 諭(帝京平成大学) | 対馬 栄輝(弘前大学大学院) |
| 高倉 保幸(埼玉医科大学) | 立石 圭祐(聖マリアンナ医科大学) |
| 丹野 克子(山形県立保健医療大学) | 仲 貴子(千葉県立保健医療大学) |
| 西原 賢(埼玉県立大学) | 平井 達也(西尾病院) |
| 平野 正仁(東京都リハビリテーション病院) | 水本 淳(札幌医科大学) |
| 逢坂 伸子(大東市役所) | 百瀬 公人(信州大学) |
| 山上 徹也(高崎健康福祉大学) | 山本 克己(神戸市保健福祉局) |
| 吉田 剛(高崎健康福祉大学) | ◆脇元 章博(JR東京総合病院) |

■: 国民版リーダー ◆: 行政版リーダー ●: 検討会委員長代理

平成 26 年 6 月 30 日第 1 刷発行



介 護 ? 予 防
何を、どう予防するんだ？

PREVENTIVE CARE

