

地域で体操を
やりたい方は
ご相談ください!



地域包括支援センター

お住いの地域

東部地域包括支援センター
☎0422-48-8855

牟礼、北野、新川2~3丁目

井の頭地域包括支援センター
☎0422-44-7400

井の頭

連雀地域包括支援センター
☎0422-40-2635

下連雀5~9丁目
上連雀6~9丁目、野崎1丁目

三鷹駅周辺地域包括支援センター
☎0422-76-4500

下連雀1~4丁目
上連雀1~5丁目

西部地域包括支援センター
☎0422-34-6536

井口、深大寺
野崎2~4丁目

大沢地域包括支援センター
☎0422-33-2287

大沢

新川中原地域包括支援センター
☎0422-40-7204

中原
新川1・4~6丁目

三鷹市社会福祉協議会 みたかボランティアセンター
☎0422-76-1271

三鷹市健康福祉部 高齢者支援課高齢者相談係
☎0422-45-1151(内線:2622~2624)

三鷹みんなで地域体操



簡単体操

難しいことは考えず、
シンプルに動かだけでいい。
体操メニューハンドブック

体操を始める前に..

～基本姿勢～

立位と座位は自分の体力に合わせて選びましょう

【座り姿勢(座位)】



椅子に少し浅めに腰掛け、できるだけ背もたれによりかからないで行いましょう。

【立ち姿勢(立位)】



必要に応じて、椅子などにつかまりながら行いましょう。

【体操の注意点】

- 体操は自分のペースで無理せずに行いましょう。
- 水分補給はこまめに行いましょう。
- 疲れを感じたら必ず休みましょう。
痛みを感じた場合は、体操を中止してください。
- 回数はその日の体調に合わせて、変えて行いましょう。
- 運動後はしっかりと体をほぐしましょう。

仲間と一緒に楽しく体操

～みんなが主役で輝くまち三鷹を目指して～

三鷹市では、高齢者の方一人ひとりが介護予防に取り組み、地域で互いに助け合いながら、生きがいを持って自分らしく年を重ねていくことを目指しています。

そのため、体力の維持向上を目的に週に1回以上、市民の皆様の運営により、身近な場所で仲間と一緒に体操を行う“通いの場”づくりをすすめています。

「うごこっと」は、“通いの場”で取り組む体操メニューとして、令和2年度に三鷹市リハビリテーション協議会のご協力により誕生しました。「うごこっと」を合言葉に、仲間と一緒に体操を始めませんか。

【“通いの場”に参加することの効果】

- ① 週に1回以上体操をすることで、介護が必要な状態になりにくいとの調査結果があります。また、仲間と一緒に楽しく続けられます。
- ② 身近な場所で体操をすることで、足腰が弱くなっても歩いて通い続けることができます。
- ③ 一人ひとりが主役です！ 市民の皆様による取り組みから、人とのつながり、やりがい生まれ、地域も元気になります。

このハンドブックは、体操の方法や注意点を解説した構成となっています。地域で仲間と体操を始めたい方は、高齢者支援課、地域包括支援センター、みたかボランティアセンター(裏表紙参照)にご連絡ください。

1 体の引き上げ運動

意識部位
体側



基本の動き

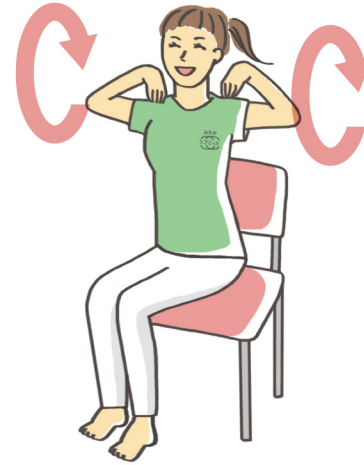
両手を組んでゆっくり
上に伸ばします
【10秒 1回】

ワンポイントアドバイス

・痛みのない範囲でゆっくりと

3 肩回し

意識部位
肩



基本の動き

両手を肩におき大きく回します
反対回しも行います
【4秒 前回し、後ろ回し4回ずつ】

ワンポイントアドバイス

・手首に力を入れすぎない
・ひじで円を描くように肩を
しっかり動かす

2 腕をななめに上げる

意識部位
体側



基本の動き

片手を上げゆっくり
体を横に倒します
反対の手も行います
【10秒 左右1回ずつ】

ワンポイントアドバイス

・背筋を伸ばして

4 肩回りのストレッチ

意識部位
肩



基本の動き

片手を横に開いてから反対側に曲げ
もう一方の手ですくい上げて
体に引き寄せます 反対の手も行います
【10秒 左右1回ずつ】

ワンポイントアドバイス

・体は前向きのまま
・肩に力が入りすぎないように
・余裕があれば伸ばしている肩の方を見る

5 背中ストレッチ 意識部位 肩甲骨のあたり

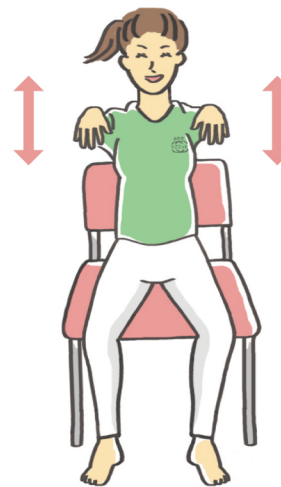


■ 基本の動き ■
胸の前で大きなボールをかかえるように手を組んで背中を丸めます
【10秒 1回】

👉 ワンポイントアドバイス

- ・肩甲骨のあたりを広げ目線はおへそをのぞくような感じで

7 手首の運動 意識部位 手首



■ 基本の動き ■
手を前に伸ばし指先を開いて上・下と交互に動かします
【20回】

👉 ワンポイントアドバイス

- ・つらい方はひじをゆるめて

6 胸のストレッチ 意識部位 胸

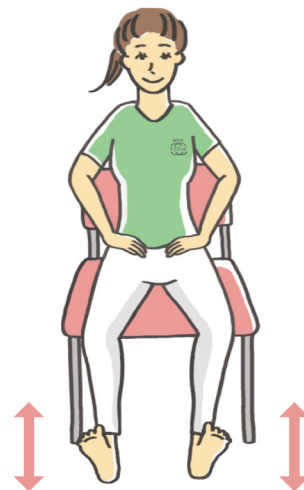


■ 基本の動き ■
両手を腰に置きひじを後ろに引きます
【10秒 1回】

👉 ワンポイントアドバイス

- ・余裕があれば手を後ろで組んで
- ・腰のそり過ぎに注意

8 つま先上げ運動 意識部位 すね



■ 基本の動き ■
両足のつま先を同時に上げ下げします
【10回】

👉 ワンポイントアドバイス

- ・やりにくい場合は左右交互に

高齢期にお勧めの筋力トレーニングの方法

スロートレーニング(スロトレ)

【スロトレって何?】


ゆっくりとした動きで運動を行うことで、筋肉を持続的に収縮させたまま実施する筋力トレーニングです。ご自身の体重の負荷で実施しても、十分な効果が証明されています。

【なんで効果が出るの?】

効果が得られるメカニズムは以下のとおりです。

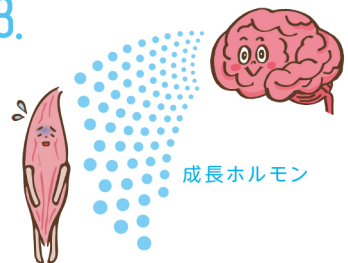
1. 

ゆっくりとした動きで、筋肉が収縮し続ける

2. 

乳酸

筋肉の血流が制限されて、酸欠になることで乳酸が蓄積し、筋肉内が過酷な化学的環境になる

3. 

成長ホルモン

脳から成長ホルモンなどの分泌が促進され、筋肉が大きくなる

9 おじぎで腹筋背筋運動 意識部位 お腹・腰の少し上



基本の動き

両手を胸の前でクロスさせ背筋を伸ばしたままゆっくり前に倒し ゆっくり戻します

【4秒で倒し、4秒で戻す 計8回】

ワンポイントアドバイス

- ・腰のそり過ぎに注意
- ・おへそに力を入れるように

10 ひざ伸ばし運動 意識部位 ももの前側



基本の動き

ゆっくりひざを伸ばしながら片足を上げ ゆっくり戻します 左右交互に行います

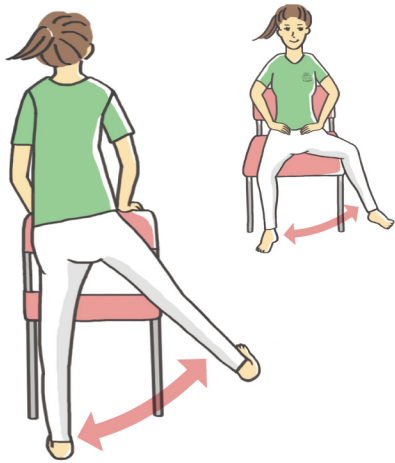
【4秒で上げ、4秒で戻す 計8回】

ワンポイントアドバイス

- ・余裕があればつま先を少し上げももを浮かす
- ・同じ足を連続で行うとより効果的

11 足の横上げ運動

意識部位
おしり・ももの
外側、内側



基本の動き

片足をゆっくり横に上げ
ゆっくり戻します
左右交互に行います

【4秒で上げ、4秒で戻す 計8回】

ワンポイントアドバイス

- ・足はあまり高く上げない
- ・上半身が傾かないように
- ・つま先はまっすぐ前に向けて

13 片足立ち運動

意識部位
軸足全体



基本の動き

片足を上げバランスをとります
反対の足も行います

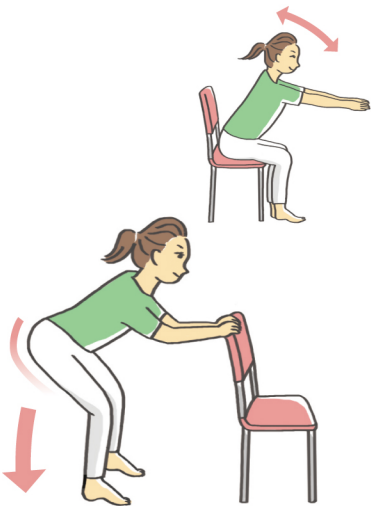
【20秒 左右1回ずつ】

ワンポイントアドバイス

- ・軸足で体重を支え無理のない秒数で
- ・立位の方はつかまりながら
- ・座位の方は上げている足側のおしりを少し浮かす

12 スクワット運動

意識部位
おしり・足全体



基本の動き

〈座位の方〉両手をのばして胸の高さまで上げ
ながらゆっくりと腰から前に倒しゆっくりと戻します
〈立位の方〉足を軽く開きお尻を突き出すように
ひざを曲げゆっくり戻します

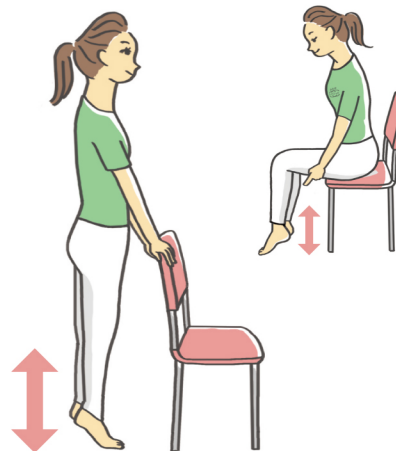
【4秒で曲げ、4秒で戻す 計8回】

ワンポイントアドバイス

- ・つま先よりもひざが前に出ないように
- ・座位の方は余裕があればおしりを少し浮かす

14 かかと上げ運動

意識部位
ふくらはぎ



基本の動き

足を軽く開き
かかとをゆっくり
上げ下げします

【4秒で上げ、4秒で戻す 計8回】

ワンポイントアドバイス

- ・背伸びをするイメージで

知っていますか？

『フレイル（虚弱）』

という言葉を！

年齢とともに、活動能力がじわじわと低下していくのがフレイルです。

【今なら間に合う！フレイル予防】

フレイルの段階なら元気な状態に戻すことができます。
フレイル予防のポイントは運動・バランスの良い食事・口腔ケア・社会参加することです。

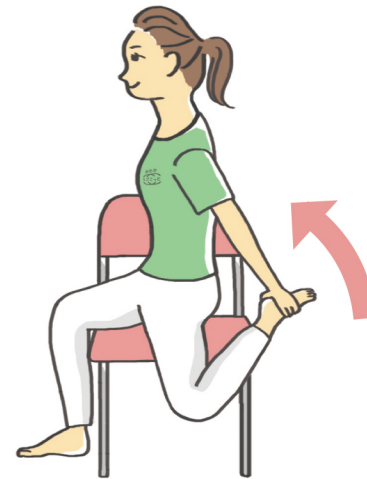
運動 自立した生活には、筋力の維持が必要です。「うごこっと」を続けて足腰を鍛えましょう。
まずは1日10分すき間時間にやってみましょう。

食事 1日3食バランスよく食べることを心がけましょう。特に、筋肉を維持するためには、たんぱく質が欠かせません。
毎食必ず、たんぱく質の多い肉・魚・卵・大豆製品などをメニューに取り入れましょう。

口腔 お口は全身の健康につながります。かむ力や飲み込む力が衰えないように、意識してお口を動かしましょう。
歯みがきなどでお口をきれいに保つことも大切です。

社会参加 人とのつながりがフレイル予防の大切な鍵。
人と会う機会をつくるためにも身近なところで自分に合った居場所を見つけてみましょう。
お近くの“通いの場”については裏表紙の連絡先へお問い合わせください。

15 もも前のストレッチ 意識部位 ももの前側



基本の動き

足の甲を手でつかみ
お尻に引き寄せます
反対の足も行います
【10秒 左右1回ずつ】

 ワンポイントアドバイス

- ・やりにくかったら無理せずに
- ・ひざの痛みがある方はやらない

16 もも裏のストレッチ 意識部位 ももの裏側



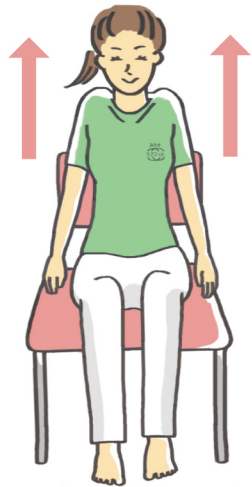
基本の動き

片足を前に出し
両手をももに置き
体を倒します
反対の足も行います
【10秒 左右1回ずつ】

 ワンポイントアドバイス

- ・背中まっすぐ

17 肩の上げ下げ運動



基本の動き

肩をゆっくり上げて
ストンと落とします

【3回】

ワンポイントアドバイス

・気持ちよくリラックス

18 腹式呼吸～深呼吸

基本の動き

腹式呼吸は

両手をお腹に置き ゆっくり
息を吸いながらお腹を
膨らませます
ゆっくり吐きながら元に戻します

【自分のペースで 5回】

ワンポイントアドバイス

・お腹を意識して

基本の動き

深呼吸は

胸を意識して大きく息を吸い
ゆっくり最後まで吐ききります

【自分のペースで 3回】

ワンポイントアドバイス

・気持ちよくリラックス
・呼吸を整えましょう

1 背伸びの運動

意識部位
腰・体側



基本の動き

背中を軽く丸めながら
ひじを曲げて後ろに引いて
手のひらを内側にして
ゆっくり上に伸ばします

【4秒で引き、4秒で上げる 計5回】

ワンポイントアドバイス

・気持ちよく背筋を伸ばす感じで

2 腕を大きく上げる運動

意識部位
背中・胸・肩



基本の動き

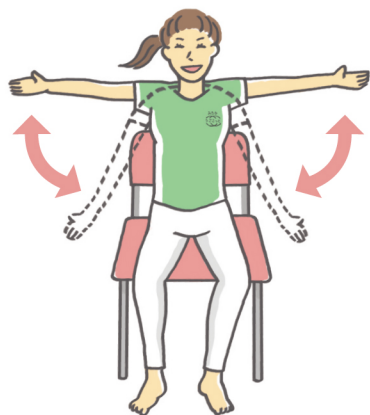
背中の方へひじを引き
ななめ上に広げ 元に戻し
手をももの上におきます

【2秒で引き、2秒で広げ
2秒で戻し、2秒でももの上 計5回】

ワンポイントアドバイス

・背筋を伸ばして
・腰のそり過ぎに注意

3 腕を横にひらく運動 意識部位 肩



■ 基本の動き ■

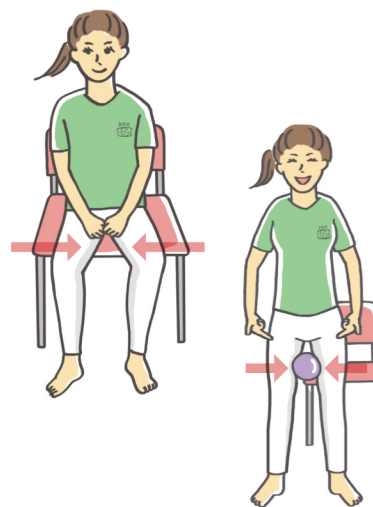
腕を体側に下ろし
ひじを伸ばしたまま
親指を上にしてゆっくり上げ
ゆっくり戻します

【4秒で上げ、4秒で戻す 計5回】

ワンポイントアドバイス

・肩から動くイメージで

5 内もも引き締め運動 意識部位 ももの内側



■ 基本の動き ■

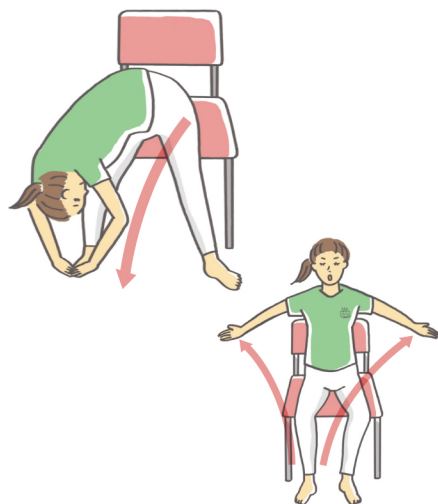
両手で作った握りこぶしを
ももの内側に入れ
ゆっくり内ももで押します

【10秒 3回】

ワンポイントアドバイス

・ボール等を使用しても行えます

4 からだの前屈から胸そらし運動 意識部位 腰・胸



■ 基本の動き ■

背中を丸めながら両手を
片足のつま先にあて ゆっくり
戻しながら両手を広げます
左右交互に行います

【4秒でつま先を触り、
4秒で広げる 計6回】

ワンポイントアドバイス

・腰のそり過ぎに注意

6 足の後ろ上げ運動 意識部位 おしり・ももの裏側



■ 基本の動き ■

つま先をつけたまま片足をゆっくり後ろへ
引き ゆっくり戻します 反対も行います

【4秒で引き、4秒で戻す 計4回】

ワンポイントアドバイス

・背中まっすぐのまま腰のそりすぎに注意
・同じ足を連続で行うとより効果的
・つま先を床から上げるとさらに
強度が増します

7 足の横ステップ運動

意識部位
足全体



基本の動き

軸足の膝を曲げながら反対の足を
ゆっくり横に出し ゆっくり戻します
左右交互に行います

【4秒で横に出し、4秒で戻す 計8回】

ワンポイントアドバイス

- ・椅子などにつかまりながら
行いましょう
- ・背筋を伸ばして

「運動は継続することが大切」

分かっているけど・・・なかなか続けられない。

でも、好きな歌は何回聞いても、歌っても飽きないですよね。

では、その歌に合わせて体を動かしてみましょ。まずは短め
の曲(童謡など)の1番だけを1つの動きで繰り返す。

グループで行うなら、好きな曲を持ち寄れば多くの動きに挑戦
できます。

慣れてきたら動きを組み合わせ、覚えながら動くのも頭の体
操としていいかもしれませんね。

3拍子の曲はちょっと合わせにくく、マーチは動きやすいです。
難しいことは考えず、あなたの好きな曲に合わせて体を動かし
てみましょう！

冊子では分かりにくい動きもあるかもしれません。動画も合
わせて作成していますので、ご希望の方は裏表紙の連絡先へ
お問い合わせください。動画にはこの冊子にはない特典映像
もあります。

三鷹みんなで地域体操『うごこっと』 令和3年12月

発行 三鷹市
協力 三鷹市リハビリテーション協議会
フィットネスインストラクター 清水 武
東京都健康長寿医療センター研究所 植田拓也
社会福祉法人 三鷹市社会福祉協議会
印刷・デザイン 一般社団法人withbaby
お問い合わせ 三鷹市健康福祉部高齢者支援課 ☎0422-45-1151(代表)

8 大きめステップ&ポーズ

意識部位
足全体



基本の動き

片足を大きく前へ出し 出した足に
体重をのせ ゆっくり戻します
左右交互に行います

【4秒で出し、4秒で戻す 計8回】

ワンポイントアドバイス

- ・余裕のある方は手の動きを
つけましょう
- ・同じ足を連続で行うとより効果的