

このマニュアルは高崎市生活機能向上指導講師派遣事業（サロン講師派遣事業）で、講師が講話や実技を行う際の参考にしていただくためのものです。当日はこのマニュアルを読み上げるのではなく、事前に十分予習して、おおよその流れを理解してから、講話や実技を行って下さい。また、専門用語が多く出てきますが、このマニュアルのまま伝えるのではなく噛み砕いて説明してください。

参加者に配布する資料は、基本的に A3 用紙両面印刷の資料 1 枚のみです。その用紙を元に、このマニュアルを参考にしながら進行して下さい。このマニュアルでは、講話や実技について順番に記載していますが、講話と実技を交互に行う、途中でレクを入れるなど、サロンの雰囲気や参加者の年齢層、体力や理解力等に応じて、講師の裁量で進行を工夫して下さい。とくに運動については、体力や理解力に合わない内容であると事故の原因になります。講師が来ることで、普段以上に頑張ってしまう方、痛みがある方、体力が落ちている方もいますので、細心の注意が必要です。また、講義が始まってからの場所の移動等が少なくなるように、会場設営の準備段階からサロン代表者等の協力を得ることも大切です。


本事業の要綱上の目的は、「介護予防に関する講話及び実技指導等を実施することにより、介護予防の普及啓発及び要介護状態への移行を防止すること」と定められていますが、介護予防教室ではありません。また、参加することだけで十分に目的を達成される方も多いのが、高齢者向けふれあい・いきいきサロンです。無理をせず楽しい雰囲気、進行することが重要です。とくに実技は参加したい人に参加していただくという基本姿勢が大切です。個別的な対応をせず、参加者全体に生活機能が向上するような習慣の意識づけのきっかけになるように対応して下さい。

平成 27 年度に POS 連絡協議会が初めてこの事業を受託しました。過去のサロン運営者向けアンケートでは、「もっと難しくなく」「もっと楽しく」という要望もありました。サロンの参加者や運営者は 1 年に 1 回の派遣事業を楽しみにしております。楽しく分かりやすく伝えるとともに、サロン参加者の日々の生活に活かしてもらえる様な工夫を心がけてください。

本マニュアルは次のページ以降、左右 2 段組となっております。左側は資料に沿って必ず説明していただく項目で、右側は左側を説明する際の補足説明や豆知識としてご活用下さい。令和 2 年度から、「虚弱(フレイル)予防の基礎知識」といった内容に刷新されました。この間にコロナ禍の中断もあり、ようやく令和 4 年度で高崎市サロンを一巡しました。このため、令和 5 年度は運動を重点的にした内容に改訂し、令和 6 年度は特に認知機能や精神心理機能に関する項目を重点的に改訂しました。令和 7 年度は栄養を重点項目としています。令和 8 年度は口腔機能を重点項目として、高崎市歯科衛生士会に監修いただいております。ただし、講話・体操は、運動・認知機能・口腔嚥下・栄養の 4 つの領域を網羅することを基本として下さい（サロン参加者からの別途希望がある場合は、希望領域を中心に説明しても良い）。講話や実技の最後には、まとめ（最終頁参照）の項目もありますので、参考にして講話や実技の最後に簡単なまとめをお願いします。

なお、サロン参加者から「配布資料が昨年以前のものと同様」とのご指摘を受ける場合もあります。しかし、何度も繰り返し「フレイル」の重要性を認識していただく必要がある点、そして、毎年度テーマを定めて少しずつ改訂を重ねている点をお伝え下さい。

説明項目	補足・参考																								
<p>今年度のサロン講師派遣の内容も、1.フレイルの考え方、2.身体的フレイル・精神心理的フレイル・社会的フレイルをお話しするという基本構造は変わりません。昨年度と同様の内容も含まれますが、<u>フレイル予防は非常に重要です</u>ので繰り返して確認することが大切です。なお、今年度は、口腔（衛生）を重点的にお話しします。</p> <p><外出頻度の確認（報告書記載用）> 「週に1回以上外出をしている方は手を挙げて下さい。」</p> <p><フレイルの理解の確認1（報告書記載用）> 「フレイル」のことを知っている方は手を挙げ下さい。</p> <p><フレイルの理解の確認2> 「フレイルを説明することはできますか？また、フレイルの予防をされていますか？」</p> <p>-フレイル- 加齢と共に、 「力が弱くなった（握力など）」 「活動量が減った」 「歩く速度が遅くなった」 「疲れやすい」 「体重が減ってきた」と感じていませんか。</p> <p>資料左上「①フレイル」の図をご覧ください。 フレイルとは、年とともに心身の機能が衰えてきた状態で、「虚弱」とも言います。あくまで健康な状態には含まれるものの、その状態を放っておくと要支援や要介護の状態となってしまいます。一度、心身の機能が低下して要支援や要介護状態になってしまうと「健常な状態」に戻ることが大変です。しかし、フレイルの段階であれば、筋トレなどの適切な対応で健康な状態に戻ることが可能です。このことから、早期にフレイルに気付いて手を打つことで心身の機能低下を防ぐことが可能となります。つまり「フレイルに</p>	<p>多くのサロンで「虚弱(フレイル)予防の基礎知識」について、一度は講話しています。</p> <p>重複もありますが、繰り返し、フレイルの概念を理解する重要性をお伝えください。特に、「年だから」と介入(予防)可能な機能の低下を放置せず、生活機能の自立を維持するためにも、適度の運動や社会参加が必要であることを強調してください。</p> <p>配付資料「①フレイル」を使用して独自にフレイルの概念を説明して構いません。今年度の目標としては、「フレイルの概念や種類を説明できること」を挙げています。</p> <p>厚生労働省の令和4年度国民生活基礎調査によれば、介護が必要になった主な原因の第4位に「高齢による衰弱」がランクインしています。これが、今回紹介する「フレイル」に該当します。フレイルは、第1位の認知症や第3位の転倒・骨折の一因となることでも注目を集めています。</p> <p style="text-align: center;">介護が必要となった主な原因</p> <table border="1" data-bbox="805 1713 1444 1948"> <thead> <tr> <th></th> <th>総数</th> <th>要支援</th> <th>要介護</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1位</td> <td>認知症</td> <td>関節疾患</td> <td>認知症</td> </tr> <tr> <td>2位</td> <td>脳血管疾患</td> <td>高齢による衰弱</td> <td>脳血管疾患</td> </tr> <tr> <td>3位</td> <td>骨折・転倒</td> <td>骨折・転倒</td> <td>骨折・転倒</td> </tr> <tr> <td>4位</td> <td>高齢による衰弱</td> <td>脳血管疾患</td> <td>高齢による衰弱</td> </tr> <tr> <td>5位</td> <td>関節疾患</td> <td>その他</td> <td>その他</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: right;">2022（令和4）年度国民生活基礎調査</p>		総数	要支援	要介護	1位	認知症	関節疾患	認知症	2位	脳血管疾患	高齢による衰弱	脳血管疾患	3位	骨折・転倒	骨折・転倒	骨折・転倒	4位	高齢による衰弱	脳血管疾患	高齢による衰弱	5位	関節疾患	その他	その他
	総数	要支援	要介護																						
1位	認知症	関節疾患	認知症																						
2位	脳血管疾患	高齢による衰弱	脳血管疾患																						
3位	骨折・転倒	骨折・転倒	骨折・転倒																						
4位	高齢による衰弱	脳血管疾患	高齢による衰弱																						
5位	関節疾患	その他	その他																						

説明項目	補足・参考
<p>気付く」ことが介護予防に繋がります。</p> <p>ある調査では、フレイル高齢者の割合は10%とされ、10人に1人がフレイルの状態です。年代別にみると65～74歳で4%、75～84歳で16%、85歳以上では34%でした。</p> <p>次に同じ「①フレイル」の「フレイルの種類」をご覧ください。</p> <p>フレイルは、「身体的フレイル」、「精神・心理的フレイル」、「社会的フレイル」の「3つのフレイル」に大きく分けられます。フレイルは同時に複数の問題を抱えやすく、要介護状態になる前の段階で、健康障害を招きやすい状態と言えます。フレイルの予防には、この「3つのフレイル」に働きかけることが必要であると言われていています。</p> <p>-身体的フレイル-</p> <p>身体的フレイルは、(1)体重減少、(2)疲れやすさ、(3)活動量低下、(4)筋力低下、(5)歩行速度の低下、(6)お口の機能の低下（オーラルフレイル）、(7)低栄養などがあります。お口の機能は、今年度の重要項目です。後ほど、この資料の「③口腔ケアで、めざせ健口（けんこう）長寿」でお話します。</p> <p>-精神・心理的フレイル-</p> <p>「精神・心理的フレイル」とは、身体の機能低下だけでなく、①意欲の低下、②判断力の低下、③認知機能の低下、④「うつ」などの状態を指します。</p> <p>精神・心理的フレイルの定義はとても広いいため、最近では精神・心理的フレイルの中で、認知機能低下を主とするフレイルを、独立した概念として、【認知的フレイル】と呼ぶこともあります。</p> <p>精神・心理的フレイルについては、「⑤精神・心理的フレイル」で、少し詳しくお話しします。</p>	<p>補足・参考</p> <p>フレイルのタイプ別（身体的、精神心理的、社会的）の頻度を調査したスペインの報告では、74歳以上の地域在住高齢者875名（平均年齢81.7歳）のうち、身体的フレイルは17.3%、精神心理的フレイルは20.2%、社会的フレイルは8.9%と推計され、いずれかのフレイル状態と評価された高齢者は38.8%であったそうです。</p> <div data-bbox="821 878 1385 1294" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">用語の整理 - 身体的フレイル -</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ サルコペニア（筋肉減少症） 高齢期にみられる骨格筋量の減少と、筋力もしくは身体機能が低下した状態 ・ サルコペニア肥満 サルコペニアと肥満もしくは体脂肪増加を併せもつ病態 ・ ダイナペニア（筋力低下） 加齢に関連した筋力低下  ・ ロコモティブシンドローム 運動器の障害のために移動能力の低下をきたした状態 <p style="font-size: small;">サルコペニア診療ガイドライン作成委員会「サルコペニア診療ガイドライン」2017年版、サイワイエンス出版 Manini TM, Clark BC: Dynapenia and aging: an update. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2012 January;67A(1):28-40 中村雅三：ロコモティブシンドロームとフレイル：その真実。医学と薬学 75(9)：1037-1042, 2018.</p> </div> <p>身体的フレイルに類似の病態として「サルコペニア」「ダイナペニア」「ロコモティブシンドローム」などがあります。これらは、身体的フレイルの中核病態として位置づけられるのに対し、フレイルは「加齢に関連する多元的な要因でもたらされる脆弱性を表す概念」として捉えられています。</p> <p>「認知的フレイル」：認知機能（記銘力、注意・集中、ボディ・イメージなど）の低下</p> <p>精神・心理的フレイルについては、認知症の共生とともに「⑤精神・心理的フレイル」で説明。</p>

説明項目	補足・参考																																										
<p>-社会的フレイル-</p> <p>社会的フレイルとは、(1)閉じこもり、(2)孤食、(3)人との繋がり減少などであり、「社会的な虚弱」です。</p> <p>一人暮らしだと、当然会話の頻度が少なくなります。ご近所、自治会、趣味活動などの居住形態や周囲の人とのつながり、社会活動への参加といった、「社会や人とのつながり」が虚弱になっている状態です。この社会的フレイルは、身体的なフレイルに先行するともいわれております。毎日の生活で、誰かに合う、誰かのために何かをする、そういった場があるということは、活動性を保つためにも、そして精神・心理的な機能を維持するためにも重要なのです。</p> <p>なお、社会から孤立してしまい、住民だけでは個別対応が不安な方がおられる場合もあります。その際は、お近くの「高齢者あんしんセンター」（地域包括支援センター）に相談していただくことをお勧めします。</p> <p>「身体的フレイル」、「精神・心理的フレイル」、「社会的フレイル」の3つのフレイルは相互に関連しています。</p> <p>「3つのフレイル」のことから考えると、「通いの場」、「サロン」は、とても重要な存在となり得ます。「サロン」に集まり、お話しをすることや役割分担をすることによって「社会的フレイル」予防となります。「サロン」へ徒歩で来ることや体操をすることなどで「身体的フレイル」予防になります。さらに、人と会うことや身支度を調えること、認知症予防体操などをすることなどで「精神・心理的フレイル」予防になります。</p> <p>能登半島地震などの大規模災害の時の避難所では生活が不活発になることにより、フレイルの方が増えることがわかっています。このような時の備えにも「サロン」での様々な「フレイル予防」の活動が有効となります。「災害時の備え」は「平時から」と言われています。</p>	<p>社会的フレイルは、自分以外の家族や友人、隣人などとの交流機会の減少といった、社会的な脆弱性を指します。身体的フレイルに先行するともいわれます。しかし、その評価指標はまだ十分なコンセンサスが得られていない状況です。独居（居住形態）や周囲のサポートやネットワーク（周囲の支援や知人等の訪問や交流など）、社会的活動や社会参加、経済状況などの要素で評価することが可能とされています。</p> <div data-bbox="821 638 1380 1052" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <h3 style="text-align: center;">口コミを大切に!!</h3> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="3">介護予防事業を知った手段</th> <th colspan="3">口コミの内訳</th> </tr> <tr> <th>手段</th> <th>記述数</th> <th>割合</th> <th>項目</th> <th>記述数</th> <th>割合</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>口コミ</td> <td>73</td> <td>(67.6)</td> <td>友人</td> <td>30</td> <td>(41.1)</td> </tr> <tr> <td>回覧板</td> <td>40</td> <td>(37.0)</td> <td>医療従事者</td> <td>8</td> <td>(11.0)</td> </tr> <tr> <td>地域メール</td> <td>6</td> <td>(5.6)</td> <td>家族</td> <td>7</td> <td>(9.6)</td> </tr> <tr> <td>広告</td> <td>4</td> <td>(3.7)</td> <td>その他</td> <td>6</td> <td>(8.2)</td> </tr> <tr> <td>その他</td> <td>10</td> <td>(9.3)</td> <td>未記入</td> <td>22</td> <td>(30.1)</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center; margin-top: 10px;"> 顔の見える関係 安心感・参加しやすい ➡ 高齢者間で<u>互助</u>が形成 </p> <p style="font-size: x-small; text-align: center;">金子千紗、七戸真衣、西村悠平、佐藤祐子、村山朝那、山口昌博：介護予防事業への参加率向上を目的とした情報発信方法の検討-高齢者での介護予防事業に着目した質的調査- 理学療法研究、2019</p> </div> <div data-bbox="821 1064 1380 1489" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <h3 style="text-align: center; background-color: #333; color: white; padding: 5px;">参加者が役割を持つ意義</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 会場の鍵あけ • 受付 • 司会 • 体操の実演 <p style="text-align: center; font-weight: bold; margin-top: 10px;">など全員が役割を持つ</p> <p style="font-size: x-small; text-align: center;">村山朝那、山口昌博、宮寺寛純、柴ひとみ、白口敦郎：『心・身・脳』維持向上プロジェクトの活動報告-大学・社会福祉協議会・参加者などで作る新しい介護予防プログラム- 理学療法研究、2019</p> </div>	介護予防事業を知った手段			口コミの内訳			手段	記述数	割合	項目	記述数	割合	口コミ	73	(67.6)	友人	30	(41.1)	回覧板	40	(37.0)	医療従事者	8	(11.0)	地域メール	6	(5.6)	家族	7	(9.6)	広告	4	(3.7)	その他	6	(8.2)	その他	10	(9.3)	未記入	22	(30.1)
介護予防事業を知った手段			口コミの内訳																																								
手段	記述数	割合	項目	記述数	割合																																						
口コミ	73	(67.6)	友人	30	(41.1)																																						
回覧板	40	(37.0)	医療従事者	8	(11.0)																																						
地域メール	6	(5.6)	家族	7	(9.6)																																						
広告	4	(3.7)	その他	6	(8.2)																																						
その他	10	(9.3)	未記入	22	(30.1)																																						

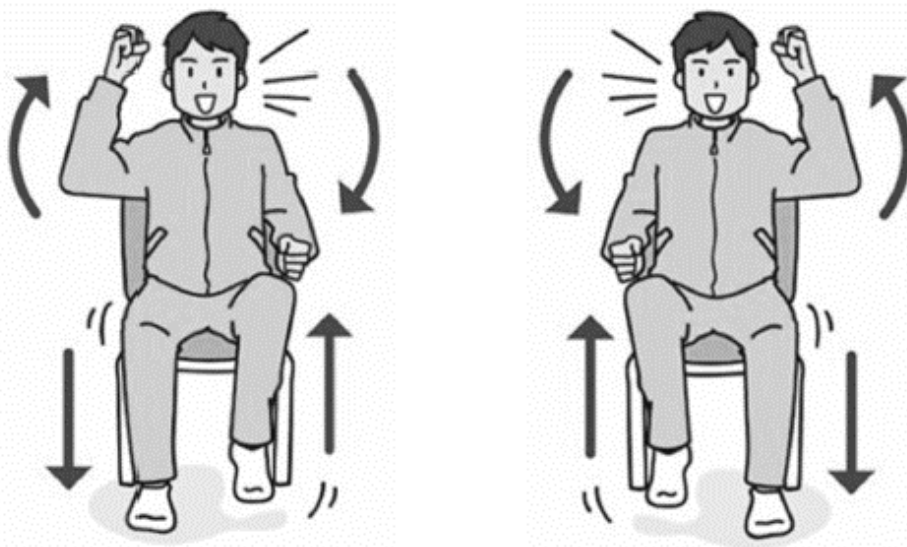
説明項目	補足・参考
<p>「②フレイルの悪循環（例）」をご覧ください。</p> <p>フレイルの入口は、様々ですが、一例として、お口の機能から始まるフレイルの悪循環を示しています。(1)まず、入れ歯の調子が悪く、咬みにくいなどの症状があったとします。これを放置すると、(2)食欲が低下し低栄養になります。これらを放置すると、(3)筋力が減り、活動量が低下します。さらにこれらを放置することで、(4)閉じこもりがちな生活になってしまいます。そして、(5)歩行などの生活機能全般が低下して、(6)転んでしまったりすると、それをきっかけに要介護となってしまうといった悪循環に陥ります。</p> <p>症状が重くなってからの対策は、なかなかうまくいきません。このため、なるべく早い段階の軽いうちに対策を打ち、悪循環を断ち切ることがフレイル予防の対策として重要です。</p> <p>③「口腔ケアで、めざせ健口（けんこう）長寿！」をご覧ください。</p> <p>今回はお口の健康について、重点的にお話しします。</p> <p>お口の役割には、どんなことがあると思いますか？</p> <p>食べる、話す、笑う（表情をつくる）、呼吸をする…など色々ありますが、おいしく食事をしたり、楽しくおしゃべりをしたりするには、健康な歯や歯ぐきが必要です。また、お口の中が汚れていると、誤嚥をしてしまったときに細菌が体の中へ入り、肺炎を起こすことがあります。（＝誤嚥（ごえん）性（せい）肺炎（はいえん））</p> <p>いつもきれいで、何でも噛めるお口を保つことで、体の健康も維持していきましょう。</p> <p>まず大切なのは、お口のお手入れです。食後の歯みがきやうがい、歯と歯の間には糸ようじや歯間ブラシもおすすめです。口臭が気になる方は舌ブラシでお掃除するもの良いでしょう。入れ歯を使っている方は入れ歯のお手入れも忘れずに。</p> <p>歯みがきには自信がある！という方も、自分では気づきにくい歯の汚れや、トラブルの芽が潜んでいることがあります。ぜひ定期的に歯医者さんへ行き、お口の中をチェックしてもらいましょう。特に気になることがなければ半年に一度、今お口の中に気になることがある方は、早めに受診をしてください。</p> <p>また、お口をきれいに保つためには、唾液が大切です。よく噛んで食事することで唾液が出ます。「よく噛む」と言うと、固いものを噛むことをイメージされる方が多いですが、普段のお食事で良いので、回数を多く噛むことを意識してみましょう。お野菜などを大きめに切って調理をすると、噛む回数が増えます。そして、いつまでも若々しいお口にいるためには、お口の体操を習慣にすることも大切です。むせの予防にもなり、笑顔の素敵な生き生きとした表情になります。一人でも、みんなとでも構いません。ぜひ、無理なくできることみつけて、毎日続けていきましょう。</p>	<p>歯間ブラシにはサイズがあります。使用前に自身に合う適切なサイズを歯科医院で相談してください。</p> <p>服用中の薬によっては、口腔乾燥を引き起こすことがあります。唾液腺マッサージもおすすめです。</p> <p>お口の体操の例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・舌を出して上下左右に ・パタカラ ・おしゃべり、カラオケ ・本や新聞の声出し読み ・早口言葉 など

説明項目	補足・参考
<p>「④栄養」</p> <p>昨年度の重要項目の栄養です。食べることはとても大事なことです。人は食べなければ生きていけません。</p> <p>シニア世代の皆さんの一番大事な栄養素はタンパク質です。筋肉、血液、免疫力など生命を維持するためにとても大事で必要な栄養素です。食品としては魚、肉、卵、大豆製品の主菜と牛乳・乳製品です。これらが最低限必要です。できれば、プラス1品取れると良いと思います。例えば、ヨーグルト1つ、チーズ1つで6グラムほどのタンパク質が取れます。やってみましょう。</p> <p>次の栄養素は炭水化物です。エネルギーの素になります。食品としてはご飯、パン、麺類の主食と呼ばれる食べ物になります。エネルギーを炭水化物で取らないと他の栄養素をエネルギーの代わりとして使うことになります。主食はきちんと摂りましょう。</p> <p>次は副菜と言われる野菜です。栄養素で言うとビタミン・ミネラルです。体の調子を整える働きがあります。いろんな野菜や海藻、きのこ、こんにゃくなども含めて意識して食べましょう。毎食食べることをお勧めしますが、1日に2回ほど食べられると良いと思います。</p> <p>主食、主菜、副菜を一回に摂ることが、バランスが良いということになります。少し難しいかもしれませんが、チャレンジしてみてください。</p> <p>水分はちょこちょこ飲むこと、体重を測ることは日々の健康管理のバロメーターになることも覚えておきましょう。</p> <p>噛めることがとても大事なのでよく噛んでたべましょう。</p> <p>⑤「精神・心理的フレイル」</p> <p>精神（ココロ）と心理・認知（アタマ）のフレイルです。ココロでも、特に抑うつや意欲の低下は、認知機能の低下にもつながるだけでなく、身体的フレイルとも密接な関係があります。ココロだけでなく、認知機能すなわちアタマも加齢と共に低下リスクをかかえます。ここで注意すべき点は、あくまでも、虚弱な状態であって、認知症ではないということです。しかし、アタマとカラダの機能の低下は認知症とも関連しているということです。アタマ、認知機能の低下は、加齢に伴い誰にでも起こるものであり、カラダの機能と同じで、フレイル（虚弱）な段階であれば、元に戻る可能性がある状態です。認知的フレイルの予防には、とにかく楽しく活動でき、運動する習慣を身に着け、栄養バランスの良い食事を規則正しく食べる。食べるのは腹八分目。できれば夕方の散歩など、定期的な運動と誰かと会って会話することや、このようなサロンに参加するということが大切です。</p> <p>認知症予防も大切ですが、「認知症とともに生きる」共生も重要です。日本の国家施策はこの共生と予防の両立が柱となっています。</p>	

説明項目	補足・参考
<p>⑥立位での筋力トレーニングの一例</p> <p>⑦二重課題トレーニング</p> <p>-フレイルを予防するには-</p> <p>フレイルは、適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能であるとされています。フレイルを予防するための運動は、筋力トレーニングやバランストレーニングなどを組み合わせることが大切です。筋トレ・脳トレなど縦割りで行うのではなく、それらを組み合わせた複合的なプログラムを継続することが有効であることがわかっています。</p> <p>運動を始める前に、確認していただきたい点があります。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 失敗しても気にしないで続けることが大切です。 2. 他の人と比べないようにしてください。 3. 痛みや疲労感は決して我慢しないでください。 <p>楽しく運動することが大切です。無理をすると、継続することが難しくなるからです。</p> <p>フレイル予防を図るときに特に強調したいのは、「1人よりもみんなで実施する」ことです。このことで、社会的フレイルの予防も期待できるからです。運動教室などに参加した高齢者（特に自主グループ）では、その後に要介護になることを防止していることが報告されています。このことから、皆さんのこのサロンをフレイル予防の場に活用することがとても大切だと思います。</p> <p>⑧やってみよう！</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)指輪っかテスト (2)フレイルチェック 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 運動に関しては、⑥立位での筋力トレーニング、⑦二重課題トレーニングを配付資料に挙げています。実際のサロンでは挙げたもの以外の本冊子にない運動でも構いません。 ・ 8頁以降の運動も参考にして下さい。 ・ 運動の種類も数も講師の裁量にお任せしますが、最低でも一つは運動を入れて下さい。 <p>講話が長くなったような場合は、途中で入れても結構です。時間調整、気分転換などにも利用して下さい。</p>

二重課題トレーニング

(一度に複数のことを行う)



腕ふり・足踏みを行いながら、「計算」・「しりとり」・「童謡を歌う」などを行います

腕ふり・足踏みを行いながら、「計算」・「しりとり」・「野菜や動物の名前を列挙する」・「童謡を歌う」などを行うことを二重課題トレーニングと言います。

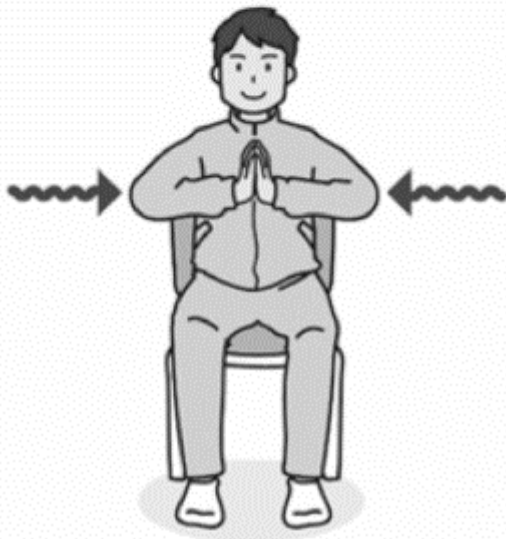
二重課題トレーニングは、体だけでなく頭の衰えの予防にも役立ちます。また、転倒予防の効果も期待できます。

まずは、3～5分の実施を目安に行ってください。筋力トレーニングと併せて週2～3回以上の実施が望ましいです。

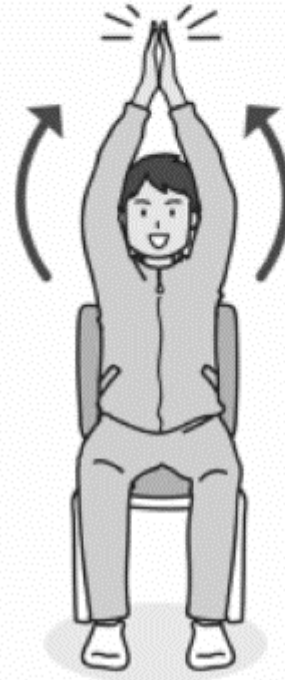
課題は、ご自身が少し難しいと感じるくらいがちょうどいいです。

ボディイメージ

(体の中心を意識する・頭の上で手を叩く)



ギュッと両手を押し合います



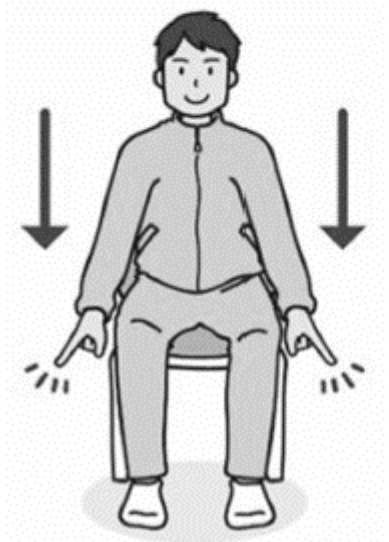
頭の上で手を10回たたきます

ボディイメージのトレーニングです。
目に頼らず、体を動かすことがポイントです。
加齢とともに苦手になる動作の一つです。

1. 体の前で手を合わせます。
2. 体の中心を意識して、ギュッと両手を押し合います (約10秒)。
3. フッと力を抜いてください。
4. そのまま、頭の上まで手を持ちあげます。
5. 痛みは決して我慢しないでください。
6. 顔は前を向いたままでお願いします。

ボディイメージ

(頭の上で人差し指を合わせる)



今度は両手の人差し指だけを伸ばします



頭の上で人差し指を合わせます

両手の人差し指だけを伸ばして、後の指は握ってください。

両手を体の横に垂らします。

その両手を頭の上まで持ち上げて、人差し指を合わせてください。

これを3回繰り返します。

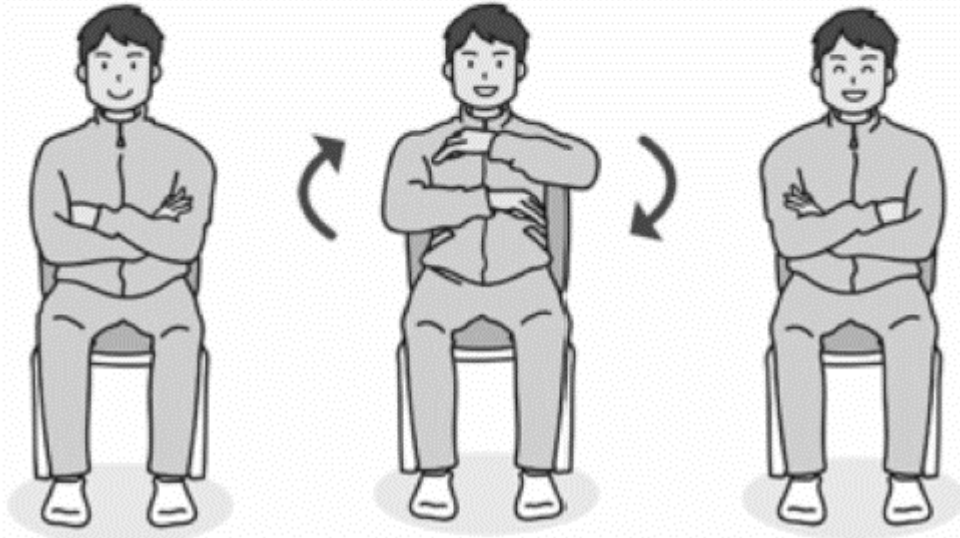
「1から3までカウントする」

「いかがでしたか？」「ピッタリついた方もいれば、ずれた方もいたと思います。」

「上手にできることよりも違和感をおぼえていただくことが大切です!!」

ボディイメージ

(目に頼らずに腕組み)



体の前で腕組みを
します

目に頼らずにゆっくり
組み替えてください

これを10回繰り返
します

下を見ないで腕組みを繰り返すことがポイントです。
肩や肘に痛みのある方は、決して無理をしないでください。

1. 体の前で、腕組みをします。
2. 目に頼らずにゆっくり組み替えてください。
3. これを10回繰り返します。

難易度をあげてみましょう。

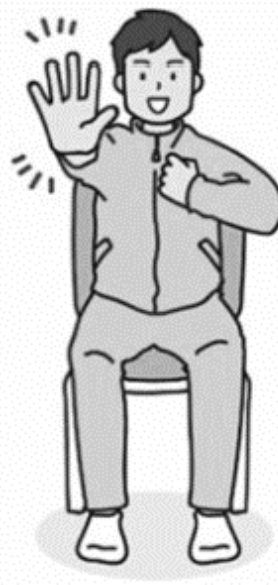
腕を組み替えながら、曜日を言ってみましょう「月・火・水・木・金・土・日」
逆からも言ってみます「日・土・金・木・水・火・月」

左右の手で異なる動きをする

(拮抗運動)



胸の方にくる手がグー、前に伸ばす手はパーをつくります



交互に入れ替えます

右手と左手で異なる動きをする運動です。

1. 胸の方にくる手がグー、前に伸ばす手はパーをつくります。
2. 交互に入れ替えます (ハイ・ハイ・ハイ・・・を繰り返す)
3. 上手にできなくても構いません。挑戦することが大切です。

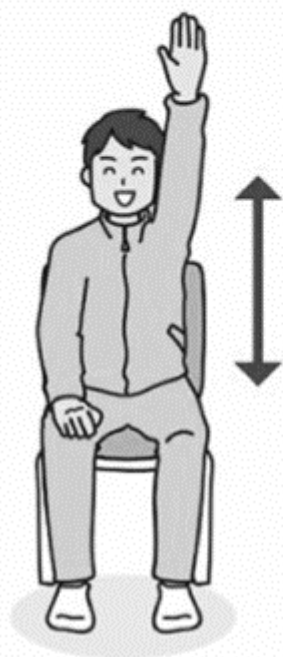
難易度をあげてみます。

同じ動作を100から2つずつ引いて、80まで数えます。

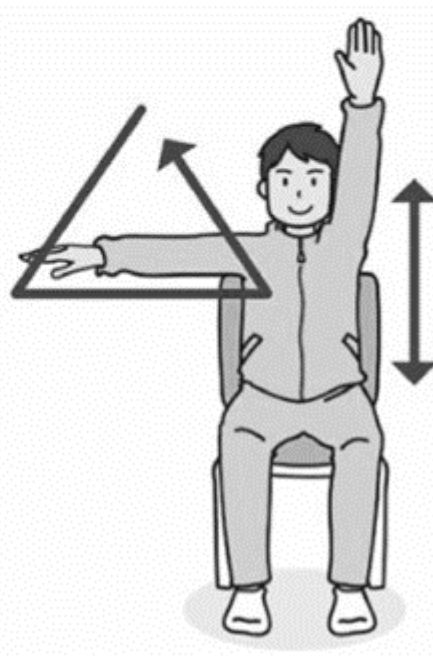
「100・98・96・94・・・80」

左右の手で異なる動きをする

(二拍子・三拍子)



左手は上下に動かします



右手は三角形を描きます

右手と左手で異なる動きをする運動です。

1. 左手は上下に動かします。
2. 右手は三角形を描きます。
3. 上手にできなくても構いません。挑戦することが大切です。

難易度をあげてみます。

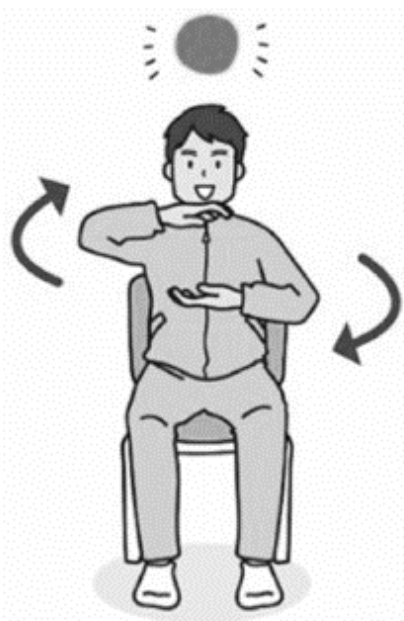
干支を言ってみましょう！

失敗しても大丈夫です！

少し難しいと感じるくらいのお題で挑戦してみてください。

パントマイム

(無いものを有るように振る舞う)



パントマイムでダンゴを
つくります



これを10回繰り返します

パントマイムとは実際には無いものを、その場にあるかのように表現する運動のことです。

パントマイムでダンゴを作ってみましょう。

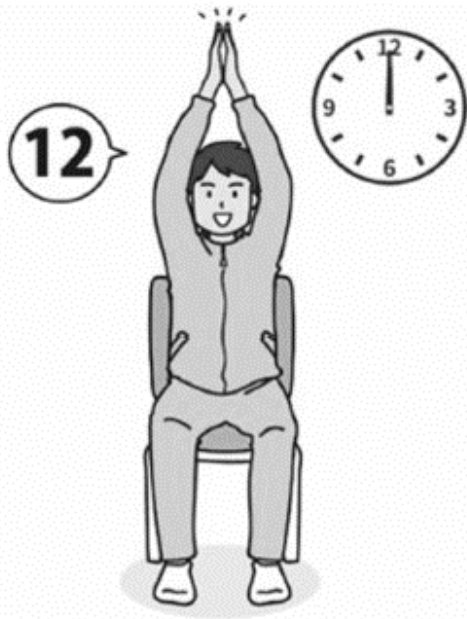
ダンゴの大きさはお任せします。

本当にダンゴを作っているつもりで行ってください。

これを10回繰り返します。

パントマイム

(時計になりきる 12時・6時)



両手を頭の上で合わせます
(12時)



両手を上下に動かします
(6時)

時計になったつもり (パントマイム) で運動しましょう。

時計の12時・6時になるよう両手を動かします。

頭の上で両手を合わせます (12時)

次に右手を下に降ろします (6時)

目に頼らず、右手を動かすことがポイントです。

肩に痛みのある人は、痛みのない範囲で動かしてください。

【まとめ】

最後に「サロンに来て（そこまでの運動）、みんなで楽しく会話することが健康な生活にとっても重要です。サロンに継続して参加して下さい。さらに余力があれば、今日の話で運動や栄養、生活習慣など1つ2つでよいので、普段の生活の中で意識をしてみてください。普段の生活が楽しく、意欲的で、活発で役割があることが重要です。そのためにどうするか、今日の話がそのお役に立てたら幸いです」といったような内容でまとめて下さい。事業名の通り「生活機能向上」が最大のテーマです。個別の要素的機能の向上が目的ではありません。また、講師があまりに色々な情報を盛り込んで“伝えよう”と頑張りすぎると参加者は消化不良を起こします。

このマニュアルは、あくまでも参考資料集ですので、書いてある通りではなくても、場の雰囲気や参加者のニーズに応じて臨機応変にご対応下さい。とにかく参加して楽しかったな、また聞いてみたいなど思ってもらえる様な講話を心がけていただけると幸いです。

「みんなで楽しくフレイルを予防しましょう!!」

群馬県理学療法士協会・作業療法士会・言語聴覚士会連絡協議会
(群馬県 POS 連絡協議会)介護予防部

平成 28 年 4 月 1 日改訂

平成 29 年 4 月 1 日改訂

平成 30 年 4 月 1 日改訂

平成 31 年 4 月 1 日改訂

令和 2 年 4 月 1 日改訂

令和 5 年 4 月 1 日改訂

令和 6 年 4 月 1 日改訂

令和 7 年 4 月 30 日改訂

令和 8 年 4 月 20 日改訂