



# 在宅生活応援知恵袋

- 暮らしの知恵・工夫
- 自宅でできる体操
- 正しいウォーキング方法



# 目次

## I 暮らしの工夫

掃除	3
炊事	4
洗濯	5
買い物	6
キャップ開け	7
靴、靴下を履く	8
その他	9

## II 自宅でできる体操

上半身の柔軟体操	10
下半身の柔軟体操	11
上半身の筋力アップ体操	12
下半身の筋力アップ体操	13

## III ウォーキング

正しいウォーキング方法	14
-------------	----

## 掲載内容と、身体の部位・心身機能との関係

掲載内容	身体の部位 心身機能	肩	腰	膝	脚	指先	バランス 感覚	筋力	記憶
P3 掃除(掃除機掛け)			●	●				●	
P3 掃除(お風呂掃除)			●	●	●				
P4 炊事(座って調理)			●		●		●		
P4 炊事(高い所の作業)		●							
P4 炊事(布巾しぼり)						●			
P5 洗濯(洗濯機への出し入れ)			●	●					
P5 洗濯(洗濯物の移動)							●	●	
P5 洗濯(物干し)		●							
P6 買い物(重たい買い物)							●	●	
P7 ペットボトルのキャップ空け						●			
P7 缶のプルタブ空け						●			
P7 瓶のふた空け						●			
P8 靴を履く			●	●					
P8 靴下を履く			●	●					
P9 重い荷物を運ぶ			●					●	
P9 階段などの段差					●		●		
P9 物の整理整頓									●
P10 上半身の柔軟体操		●	●						
P11 下半身の柔軟体操				●	●				
P12 上半身の筋力アップ体操		●				●		●	
P13 下半身の筋力アップ体操				●	●		●		
P14 ウォーキング					●		●		●

● 痛みのある部位や、低下がみられる機能  
● 運動の効果が期待できる部位・機能

## はじめに

みなさん、家事は楽しく無理なくできていますか？

年齢を重ねてくると、力が入りにくくなったり  
痛みがあって動き辛いことがあったりします。また  
病気の症状で動きにくくなることもあると思います。  
そんなとき、誰かに手伝ってもらおうということも選択の1つですが  
知恵を活かして工夫することで  
簡単に自分で家事を継続できる方法がいくつもあります。

実は、毎日の洗濯や掃除は2時間ランニングを行うことと  
同等のカロリー消費をするという研究報告があります。  
また、家事を自分で続けている方はそうでない方に比べ  
認知症になりにくいという報告もあります。

家事は家庭での「役割」として非常に重要で  
生活の中で「役割」があることが認知症予防につながります。  
毎日の献立や、掃除・洗濯の段取りを考えることが脳のトレーニングになり  
買い物が外出の機会をつくることにもなります。

この冊子は、普段の家事の工夫を掲載し  
その工夫を理学療法士や作業療法士が  
リハビリテーションの専門的視点からアドバイスしています。  
「へえ～こんなふうになれば楽に動かせるのか～」  
「こういう工夫をすれば痛みなく動かそうだな～」  
など、ご自身の生活に当てはめながら、ご覧ください。

体操やウォーキングについても、ワンポイントアドバイスを掲載していますので  
身体の柔軟性、筋力、体力の向上にもつなげてください。

そして、ご近所でお困りの方がいらっしゃいましたら  
是非これらの方法を教えてあげてください。  
東成区全体で生活応援知恵袋を広めていきましょう♪

この冊子を手にとっていただいたみなさまと、その周りの方々の  
これからの在宅生活が、より楽しいものになることを期待しています。

東成区リハビリテーション連絡会



# 本冊子の使い方

この冊子は、「暮らしの工夫」、「自宅でできる体操」「正しいウォーキング方法」を掲載しています。この3項目が連動していますので、「肩の負担を減らす工夫をして、肩甲骨周りの柔軟性が向上する体操に取り組む」等の使い方をしてください。

## 本冊子の誌面

### 1 テーマの分類

暮らしの工夫では「どの場面で活用できるのか」、体操では「どこに効く体操なのか」という分類を示しています。

### 2 動作の分類

身体の症状に合わせて、工夫できる具体的な場面や、身体の中のどの部分を対象にした体操なのかを説明しています。

### 3 方法の説明

工夫する手順を説明しています。上から読みすすめていただくことで、取り組みます。

### 4 使用する道具の説明

道具を使って工夫しているものもあります。その道具の説明をしています。

### 5 専門的視点からの評価、解説

区内で活躍する理学療法士、作業療法士から、「なぜ良いのか」、「どんな場面で使えるか」などを評価、解説をしています。

**1 暮らしの工夫 キャップ開け編**

**1** 指先が入りづらく、「ペットボトルキャップ開け」が難しいときに



① キャップオープナーをペットボトルのキャップにはめ込みます  
② 取っ手を軽く握り、開く方向に回します  
③ 道具をそのまま上にあげると、キャップが一緒に持ち上がります

**2** 指先が力が入りづらく、「缶のプルタブ開け」が難しいときに



① キャップオープナーをプルタブにはめ込みます  
② はめ込んだ状態で、上に引き上げます  
③ プルタブが持ち上がり、道具を外すと飲み物が飲める状態になります

**4** キャップオープナーを使っています。スーパーマーケットのキッチン雑貨コーナーや100円ショップなどで取り扱われています。1個用意しておくことで、2~3通りの使い道になるものもあります。力が弱くなったり、入りにくくなったりしても、簡単にキャップ開けができるようになります。



**3** 指先が力が入りづらく、「瓶のふた開け」が難しいときに



① 輪ゴムを瓶のふたに付けます  
② 輪ゴムを付けることで滑りやすくなります  
③ ふたをにぎり、開く方向に回し開けます

**Point** 滑りにくくすることで、指先の方がふたに伝わりやすくなります

**5** キャップオープナーなどの道具を利用することで、力が弱くても、簡単に蓋を開けることができます。またリウマチ等の関節痛がある方は、関節の負担が減らせるので活用してみてください。ピンやペットボトルの蓋が開かないストレス、関節痛を軽減してくれます。



矢木脳神経外科病院  
作業療法士 篠原 亮

7

### 理学療法士って？

基本動作能力(座る、立つ、歩くなど)の回復や維持、および障害の悪化の予防を目的に、運動療法や物理療法などを用いて、自立した日常生活が送れるよう支援する医学的リハビリテーションの専門職です。

### 作業療法士って？

身体又は精神に障害のある方、またはそれが予測される方に対し、その主体的な生活の獲得を図るため、諸機能の回復、維持及び開発を促す作業活動を用いて、治療、指導及び援助を行う専門職です。

### 東成区リハビリテーション連絡会とは

区内の病院や訪問看護ステーションなどで活躍する理学療法士や作業療法士などのリハビリテーション専門職が集まる職能団体です。

行政・各関係機関・地域と連携を図り、リハビリテーション職の職能を活かした地域貢献ができることをめざして活動しています。

# 暮らしの工夫 掃除編

## 1 掃除機が重たくて、掃除機掛けが難しいときに



- ①床用ワイパーを使用  
使用後はシートをはがして捨てます
- ②コロコロ(粘着カーペットクリーナー)を使用  
使用前にテープの端を1cm程折り返しておく  
と、テープがめくり易くなります

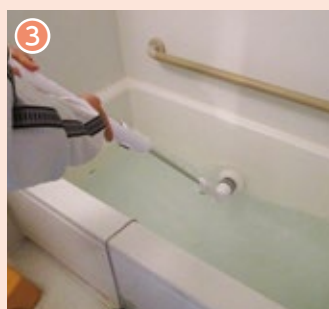
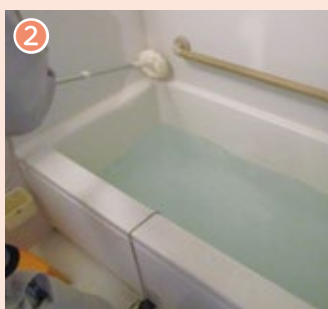
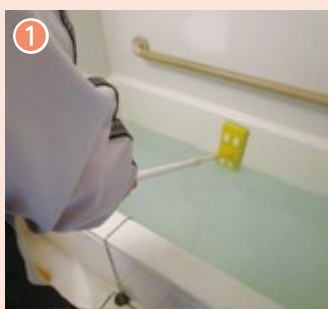
### Point

軽くて、腰への負担が少ない方法で部屋の掃除ができます。

取っ手を伸縮できるものや、ミニサイズのものなど、様々なタイプがあります。使いやすい、効率よく使えるということを重視して選びましょう。



## 2 腰や膝が痛くて、お風呂掃除が難しいときに



- ①先がスポンジになっているワイパーを使用
- ②長柄のスポンジを使用
- ③長柄の電動で回るスポンジを使用

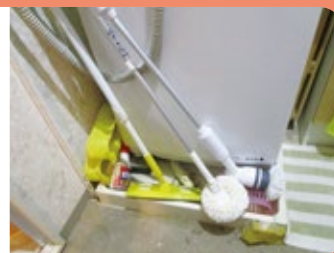
### Point

柄のついたスポンジを使うことで、身体への負担が少なくなります

柄のついたスポンジは、色々な種類の取扱いがあります。

①は100円ショップ、②はホームセンター、③は通信販売により購入することができます。

低価で手に入るものや、高価ですがお風呂掃除専用の物などを自身の身体に合わせて、組み合わせることも可能です。



紹介しているものはどれも非常に軽く、身体に負担なく動作を行えます。しかし、姿勢には要注意です。前かがみ姿勢での動作が腰痛の原因になります。床掃除では、柄の長さを身長に合わせ、自然と背筋を伸ばした状態で使用できるものを選びましょう。

お風呂掃除では、前かがみ姿勢にならないよう意識することが大切です。壁に手をつけて掃除することで腰への負担を逃がすことができます。お風呂掃除のしゃがみ込み動作や膝の屈伸動作の多さは、ジョギングに匹敵する運動量と言われています。続けることで運動機能の維持効果が期待されます。

身体状況に合わせて道具も正しく使い、無理なく習慣的に行う事が大切です。



アクティブ訪問看護ステーション  
作業療法士 井上先生



# 暮らしの工夫 炊事編

## 1 長い時間立ち続けるのがしんどくて、調理が難しいときに

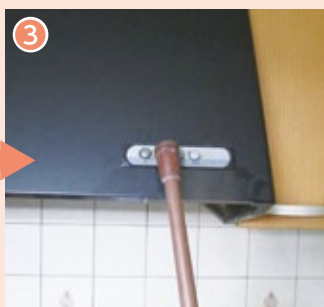
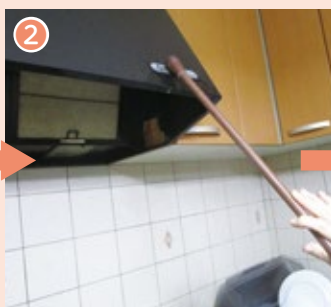


- ①イスに座って調理の下準備ができます
- ②切った食材はボウルにまとめて、運びやすくなります

### Point

イスに座ることで、足腰への負担をやわらげられます

## 2 腕や肩に痛みがあり、高い所が届かないときに

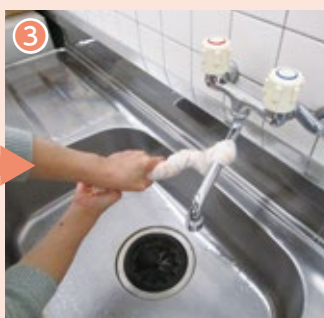
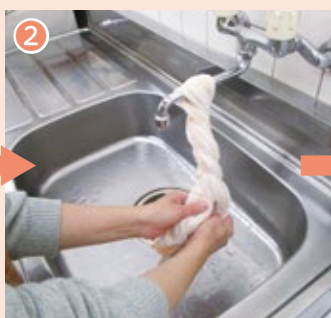
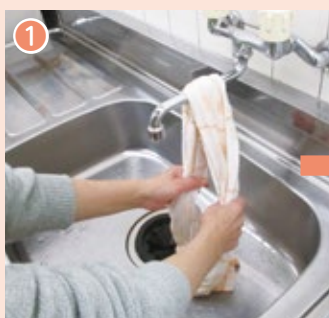


- ①長柄の棒の先を換気扇のスイッチに合わせます
- ②楽に力が入る角度に調整します
- ③スイッチに合わせられたら、棒を押し込みます

### Point

長柄の棒を使うことで、高い所の作業を行うことができます

## 3 腕に力が入りづらくて、布巾をしぼることが難しいときに



- ①蛇口に布巾をU字型にひっかけます
- ②布巾をねじります
- ③何度もねじることで、布巾をしぼることができます

### Point

ねじれた状態が固定できるので、握力が弱い方でもしぼることができます

片手でも応用できます。  
リウマチや片麻痺などで片手が使えない方や、力を入れると片手に痛みが出る方も、この方法で布巾をしぼることができます。



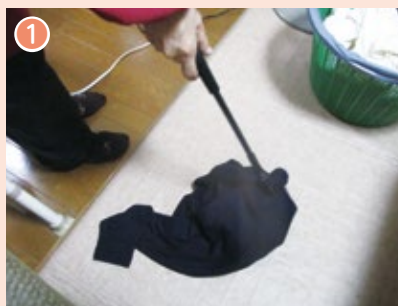
家事は少し工夫することで疲れにくく長い時間作業ができ、より美味しいご飯を作ることができます。  
肩や手に痛みがあるときは、写真のように環境や道具を整えることも方法の一つです。



矢木脳神経外科病院  
作業療法士 桑谷先生

# 暮らしの工夫 洗濯編

## 1 膝や腰に痛みがあり、洗濯物をまとめることが難しいときに



- ①マジックハンドを使い、床に置いている洗濯物をつかみます
- ②そのまま洗濯かごに洗濯物を入れます

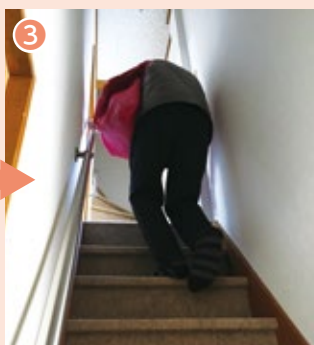
### Point

しゃがむ動作をしなくても、洗濯物をまとめることができます

マジックハンドを使用しています。膝や腰が痛くてかがむことができない方の動作の補助として、様々な用途に使えます。ホームセンターや100円ショップなどで様々なタイプが取り扱われています。長いタイプや短いタイプ、つかみ口が360°回転するものなど、様々なタイプがあり、用途に合わせられます。



## 2 洗濯機と物干し場が別の階にあり、移動が難しいとき

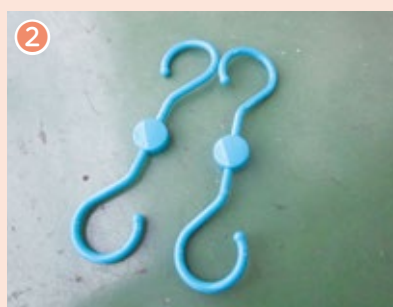


- ①両手が空く袋を肩にかけ、洗濯物をいれます
- ②肩にかけたまま、階段を登ります
- ③転倒しないよう、しっかり手すりを持ちます

### Point

階段を登るときに両手が空くので手すりを持つことができ、転倒予防につながります

## 3 腕や肩に痛みがあり、高い所への洗濯物干しが難しいときに



- ①物干し竿か設置台に、S字フックを2つ以上かけます
- ②下のフックに物干し竿をかけることで、目線の高さまで下げられます

### Point

様々な大きさのS字フックがあるので、状況に合わせて高さを調節することができます

1. 洗濯物をまとめるのが難しい時は、マジックハンドを使うのも良いですが、脱衣所など服を脱ぐ場所に台や椅子を置いて高い位置で集めておくのも良いです。
2. 肩掛けカバンでも難しい場合は、たすき掛けのカバンやリュックサックなどを使用する方法もあります。
3. 物干し竿を下げて洗濯物を干すのが難しい場合は、置き型の洗濯物干しを使用する方法もあります。



朋愛病院  
理学療法士 川村先生



# 暮らしの工夫 買い物編

## 1 買ったものが重たくて、持ち運べないときに part1



- ①リュックサックを使って買い物に行きます
- ②購入した商品をリュックサックに入れます
- ③両肩に背負い、持ち帰ります

### Point

両肩で均等に荷物を背負えるので、安定したバランスで歩けます  
また、両手が空くので、転倒事故の防止につながります

## 2 買ったものが重たくて、持ち運べないときに part2



- ①シルバーカーを使って買い物に行きます
- ②購入した商品をシルバーカーに入れたり、置いたりします
- ③シルバーカーを押して、持ち帰ります

### Point

荷物を運びやすく、疲れた時は座ることができます  
そのことで、買い物や歩行の疲労をやわらげられます

リュックサックの利点としては、両手が空くので杖等の歩行補助具を使用している場合でも使えるということがあります。しかし容量はそんなに多くは入らないという欠点もあります。

シルバーカーの利点としては、ある程度の量を買えるということがあります。しかし見た目や気にする方も多いためです。また、道路の凹凸、姿勢等には注意が必要です(手押しになったり、背中が曲がらないように)。

それ以外には一部店舗等で実施している宅配サービスを利用するという方法があります。

一番大事な事はこまめな買い物を心掛けることです。外出頻度、活動量を上げることが体力、筋力の維持・向上に繋がります。





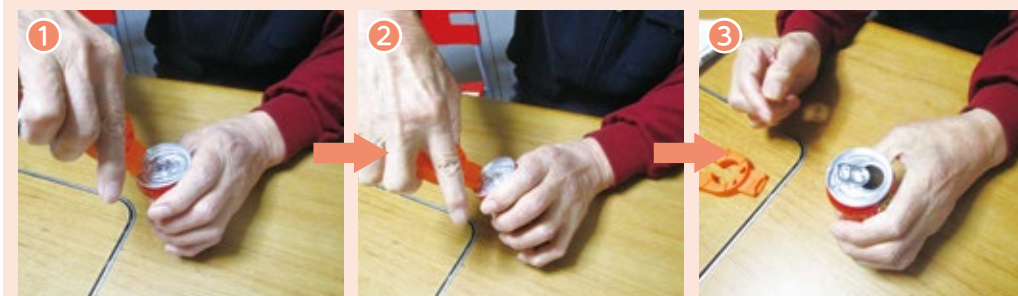
# 暮らしの工夫 キャップ開け編

## 1 指先に力が入りづらく、【ペットボトルキャップ開け】が難しいときに



- ① キャップオープナーをペットボトルのキャップにはめ込みます
- ② 取っ手を軽く握り、開く方向に回します
- ③ 道具をそのまま上にあげると、キャップが一緒に持ち上がります

## 2 指先に力が入りづらく、【缶のプルタブ開け】が難しいときに



- ① キャップオープナーをプルタブにはめ込みます
- ② はめ込んだ状態で、上に引き上げます
- ③ プルタブが持ち上がり、道具を外すと飲み物が飲める状態になります

キャップオープナーを使っています。  
スーパーマーケットのキッチン雑貨コーナーや100円ショップなどで取り扱われています。  
1個用意しておくことで、2~3通りの使い道になるものもあります。  
力が弱くなったり、入りにくくなったりしても、簡単にキャップ開けができるようになります。



## 3 指先に力が入りづらく、【瓶のふた開け】が難しいときに



- ① 輪ゴムを瓶のふたに付けます
- ② 輪ゴムを付けることで滑りにくなります
- ③ ふたをにぎり、開く方向に回し開けます

**Point**  
滑りにくくすることで、指先の力がふたに伝わりやすくなります

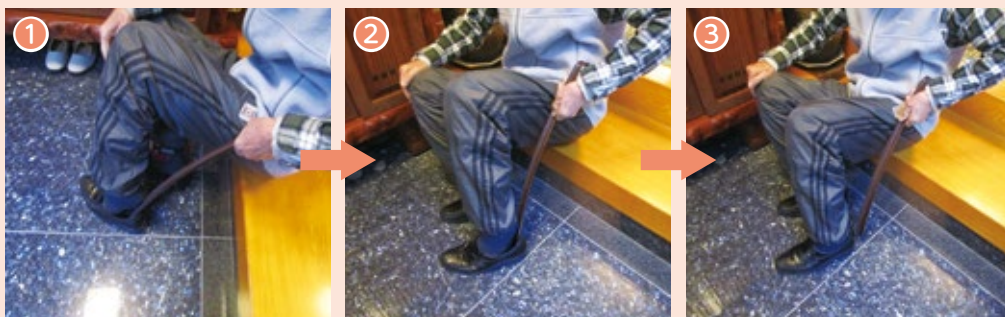
キャップオープナーなどの道具を利用することで、力が弱くなくても、簡単に蓋を開けることができます。またリウマチ等の関節痛がある方は、関節の負担が減らせるので活用してみてください。ビンやペットボトルの蓋が開かないストレス、関節痛を軽減してくれます。



矢木脳神経外科病院  
作業療法士 篠原先生

# 暮らしの工夫 靴、靴下の履き方編

## 1 腰に痛みがあつてかがむ姿勢が難しく、【靴を履くこと】が難しいときに



- ①靴に靴べらを差し込みます
- ②靴べらにかかとを沿わせるように滑らせます
- ③靴が完全に履けたら、靴べらを抜きます

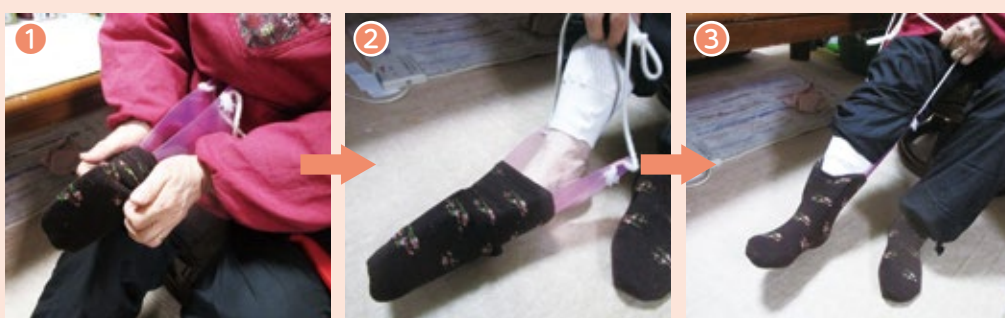
### Point

長いくつべらを使うことで、かがまずに靴を履くことができます

使用している靴べらは、長さ58cmのものです(白い靴べらは39cm)。靴屋やホームセンター、100円ショップなどで様々な大きさ、材質で取り扱われています。普通の靴べらより長く、腰を曲げなくても使用できるので、腰椎圧迫骨折や腰痛などで腰を曲げられない方や、曲げると腰に痛みが出る方に便利です。



## 2 腰に痛みがあつてかがむ姿勢が難しく、【靴下を履くこと】が難しいときに



- ①道具(ソックスエイド)を丸めて、靴下を履かせます
- ②靴下に足を入れます
- ③用具を引っ張るように、靴下を引き上げます

### Point

道具を使うことで、椅子に座ったまま膝や腰を曲げずに靴下を履くことができます

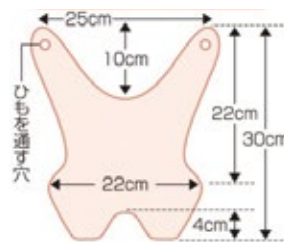
靴下履きの工夫には、道具(ソックスエイド)を使用しています。作り方を紹介します。

### (用意するもの)

- 下敷きまたはファイルなどプラスチック製の板×1枚(100円ショップで購入できるもので十分です)
- ヒモ 1.5m(穴から落ちない太さ。素材は何でも良い。)

### (作り方)

プラスチック製の板を型のとおりにはさみで切り抜きます。穴あけパンチで穴を開けます。穴の位置は、だいたいでもかまいません。ヒモを通して完成です。ヒモの長さは1.5mくらいにしておいて、後で使いながら調節しましょう。切り口がガタガタして靴下が引っかかりそうな場合はビニールテープで覆ってください。



1. 座って靴を履かれていますが、低い位置に座っているので、立ち上がれないこともあります。玄関先に自分の立ち上がりやすい椅子などを用意すると便利です。
2. この道具をソックスエイドと呼びますが、引っ張った時に靴下が抜けてしまうことがよくあります。靴下に触れる面に両面テープやちょっとしたフックなどの引っ掛かりを付ける工夫があってもいいかと思えます。ファイルなどの代わりに1.5Lのペットボトルを代用していただいても構いません。



中本病院  
理学療法士 松岡先生



# 暮らしの工夫 その他


## 1 重い荷物を運ぶときや、ゴミ出しが難しいときに



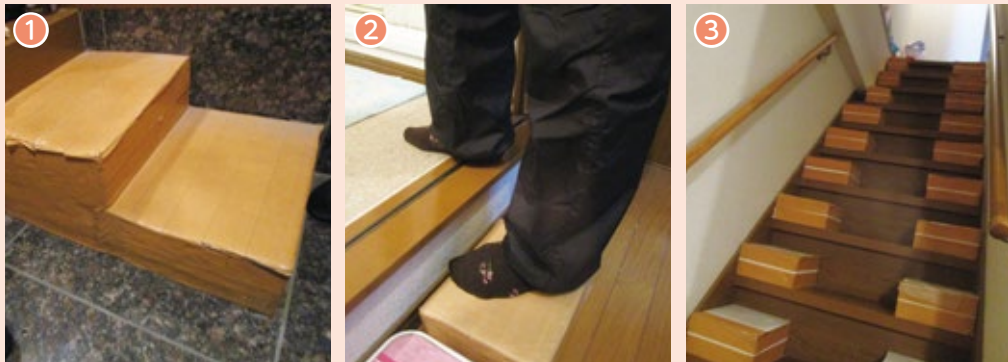
- ① カートに荷物を置きます
- ② 荷物が落ちないように、紐をくくります
- ③ 落ちないことを確認できたら、そのまま運びます

**Point**  
重い荷物を身体への負担が少なく運ぶことができます

折りたたみ式のキャリーカートを使っています。ホームセンターで、箱付きのものや、取手の長さ調節が可能なものなど、様々な種類で取り扱われています。ゴミ出しの他に、水やお米など重たい物を買ってきたときにも使用できます。折りたたみ式なので、持ち運びもできます。



## 2 足腰の力が弱くなって、段差や階段の昇降が難しいときに



- ① 発泡スチロールにガムテープを貼ります
- ② 台が動かないように、強力な両面テープとボンドを使って床に接着すれば完成です
- ③ 階段に使用すれば上がりやすくなります

**Point**  
固定できる台を使うことで、昇降が可能になります

※台が動かないように、両面テープとボンドで確実に固定してください。台が動く危険です。

## 3 どこに何をしまったか、忘れてしまうときに



- ① 収納ケースの中がわかるように、色シールを貼ります
- ② タンスの中がわかるように、名前を書いたテープを貼ります

**Point**  
もの忘れが気になる方も、中の物が一目でわかります

足腰の力が弱くなると、段差を上り下りする事が難しくなります。家の中には、上がり框や階段など様々な段差がありますので、段差昇降の工夫が必要になります。高さのある段差の場合、踏み台を数段にするなどの工夫もあります。踏み台は、楽で安全に使用できる高さが良いです。疾病によっては左右の脚力に差が生じる事があります。その場合は2足1段(左右2足を1段で揃えてから上り下りする動作)での昇降が必要になり、階段の幅を広くすることで、上り下りがしやすいです。固定をしっかりするなどの配慮も必要です。




# 自宅でできる上半身の柔軟体操

## 1 身体を中心(脊柱)の柔軟体操



- ①頭の上で、両手でタオルを持ちます
- ②背筋を伸ばし、真横に身体を倒します
- ③左右交互に5回ずつ行います

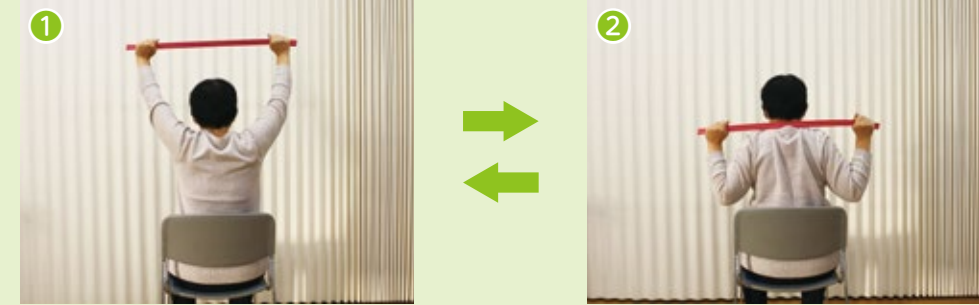
**Point**  
肩と脇腹が伸びているのを感じましょう



- ①身体の正面で、両手でタオルを持ちます
- ②背筋を伸ばし、左右に身体をひねります
- ③左右交互に5回ずつ行います

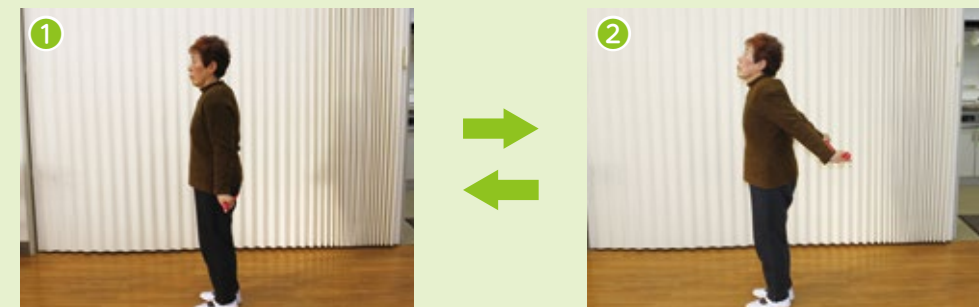
**Point**  
身体の横が伸びているのを感じましょう

## 2 身体を中心(脊柱)と、肩甲骨の体操



- ①頭の上で、両手でタオルを持ちます
- ②頭の後ろから首元までタオルを下げます

**Point**  
肩甲骨を引き寄せることを意識しましょう



- ①腰の後ろで、両手でタオルを持ちます
- ②肩甲骨を引き寄せ、背中をそります

**Point**  
肩甲骨を引き寄せることを意識しましょう

### 1. 体を中心(脊柱)の柔軟体操

体脊柱を中心とした体幹の柔軟体操は日常の基本的な動作(起き上がる、立ち上がる等)をスムーズに行うために大切です。また、体幹の柔軟性を維持することで、肩こり・腰痛を起こりにくくしたり全身の血流をスムーズにする効果もあります。

### 2. 体を中心(脊柱)と肩甲骨の体操

肩・腕を動かした時の肩甲骨の動きがスムーズでないと肩の関節に痛みが出たり腕が上がらなくなるため、この体操はとても重要です。

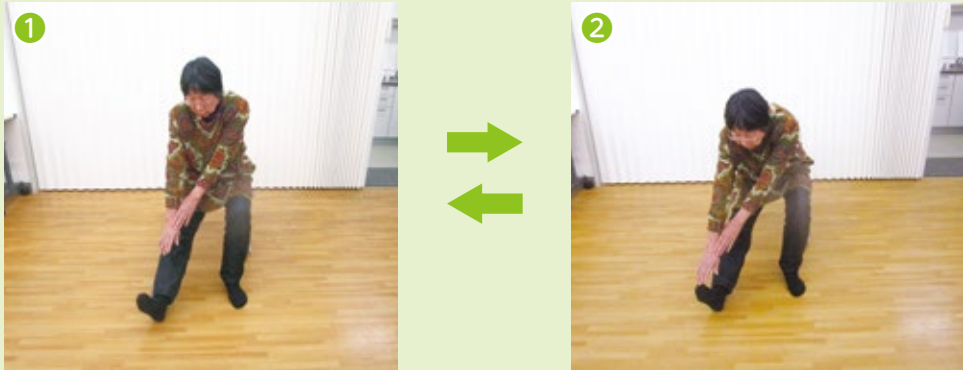
※1、2とも速く動かし過ぎたり勢いをつけて行ったりすると、背骨の骨折等を引き起こすことがありますので、ゆっくりと注意して動かしてください。





# 自宅でできる下半身の柔軟体操

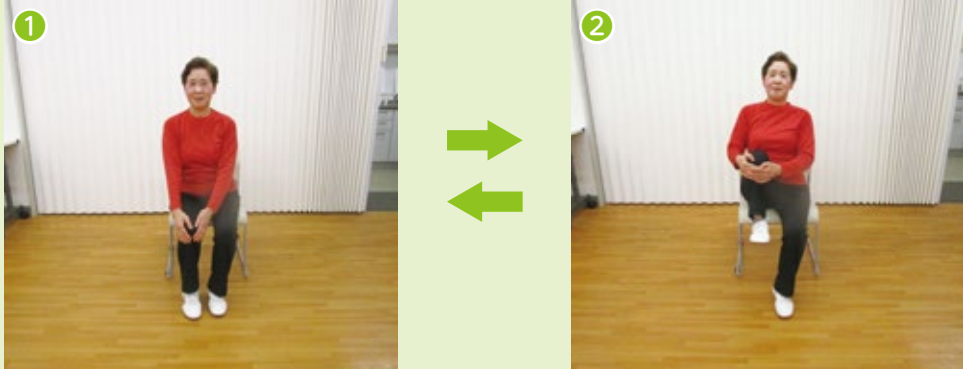
## 1 ひざ裏の柔軟体操



- ① イスに座り、片足を伸ばして前に出します
- ② 腕を伸ばしたままで、手がつま先に届くように体を曲げます

**Point**  
膝の裏が伸びているのを感じましょう

## 2 股関節の柔軟体操（※人工股関節の方は行わないでください。）



- ① イスに座り、片側の膝を抱えます
- ② 背筋を伸ばし、膝を胸のほうに引き寄せます

**Point**  
股関節（お尻）が伸びているのを感じましょう

## 3 股関節の柔軟体操



- ① 横向きでイスに座り、内側の足を前に、外側の足を後ろに広げます
- ② 背筋を伸ばし、外側の足を後ろへ伸ばします

**Point**  
股関節（太ももの前）が伸びているのを感じましょう

下半身の柔軟体操を行うことは、転びにくい身体を作るだけでなく、腰痛予防にも効果的です。  
柔軟体操をする際は、息は止めず深呼吸をしながらゆっくりと伸ばしてください。まずは無理に伸ばそうとするのではなく、心地よく感じる程度で行ってみてください。また、伸びている箇所を意識する事によってさらに柔軟の効率が上がります。  
最初は1日1セット行い、慣れてきたら朝夜1セットずつなど徐々に回数を増やしてみてください♪



# 自宅でできる上半身の筋力アップ体操

## 1 肩の前側の筋力アップ体操



- ① 背筋を伸ばしてイスに座り、両手を軽くにぎります
- ② 両腕を地面と水平の高さまで、前に上げます
- ③ ゆっくり8カウントし、10回行います

**Point**  
肩の前の筋肉に効いているのを意識しましょう

## 2 肩の横側の筋力アップ体操



- ① 背筋を伸ばしてイスに座ります
- ② 手の甲を上にし、両腕を地面と水平の高さまで、真横に上げます
- ③ ゆっくり8カウントし、10回行います

**Point**  
肩の横の筋肉に効いているのを意識しましょう

## 3 握力と腕力の筋力アップ体操



- ① 両手でペットボトルを1本ずつ持ち、両腕を前へ伸ばします
- ② 腕の位置を変えずに、手首を曲げ、手を上下に動かします

**Point**  
ペットボトルの大きさや、入れる水の量で負荷を調整できます。

### 1. ポイントは？

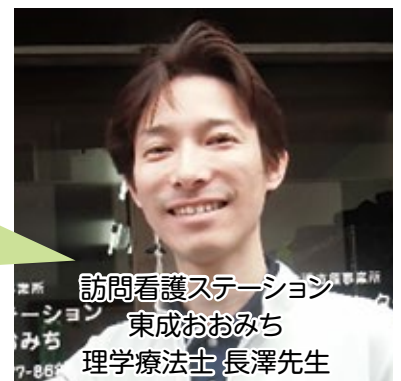
- ・背筋を伸ばして、肘を伸ばして、良い姿勢で行いましょう。
- ・ゆっくりと数をかぞえながら行いましょう。
- ・1、2の運動についても負荷を強くしたい時は水を入れたペットボトルなど重りを持つと効果的です。10回終わって、少し疲れを感じる程度が目安です。

### 2. なぜ身体に良いの？

- ・主に三角筋という肩の筋肉を強くすることができます。
- ・物を持ち上げることや布団から起き上がる動作が行いやすくなります。

### 3. 注意することは？

- ・運動時に痛みがある時は控えるか、痛みのない範囲で行いましょう。

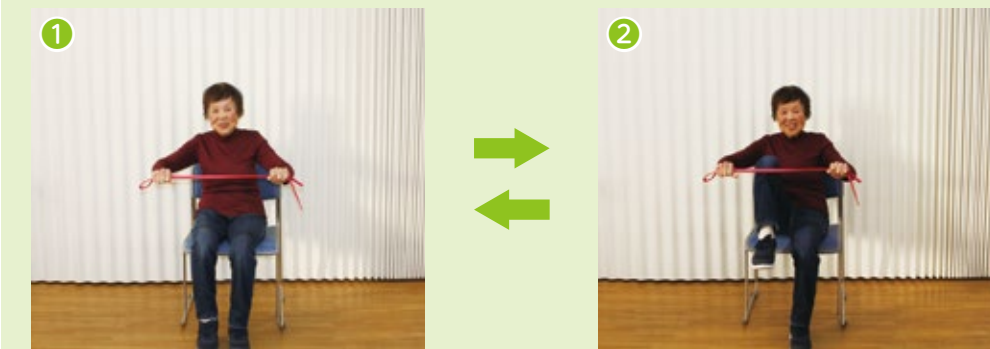


この筋力アップ体操(握力と腕力の筋力アップ体操を除く)は、大阪市が推奨している「百歳体操」でも取り組まれています。百歳体操は、何歳になっても元気で楽しく生活するための体操です。東成区では、地域の会館や集会所、老人憩の家などで取り組まれています。



# 自宅でできる下半身筋力アップ体操

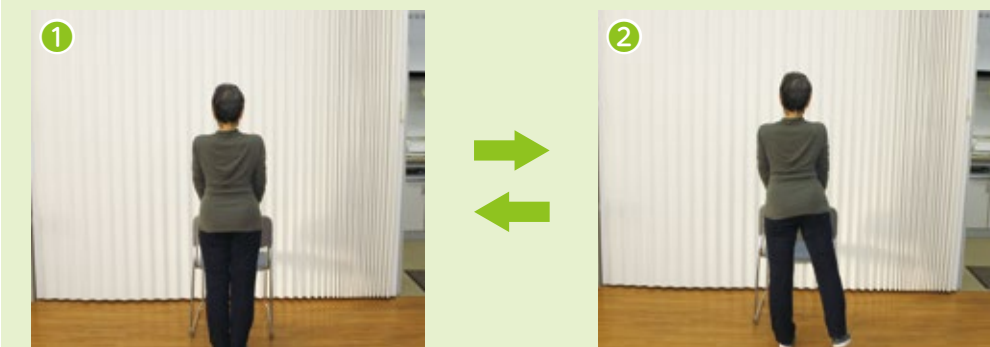
## 1 股関節まわりの筋力アップ体操



- ①脚があがる場所までの高さを目安に、身体の前でタオルを持ちます
- ②背筋を伸ばし、タオルをめがけて足をあげます

**Point**  
股関節まわりの筋肉に効いているのを意識しましょう

## 2 片足立ち体操



- ①イスの背もたれに両手を添えて、胸を張って正面を見る
- ②つま先は正面に向けたまま、片足を30センチ真横に離す

**Point**  
支えている足の太ももの筋肉に効いているのを意識しましょう

## 3 スクワット(体操)



- ①身体の前で両手にタオルを持ち、正面を向く
- ②おへそを前に突出すことを意識しながら、座るようにかがみます
- ③ゆっくり10カウントし、5回行います

**Point**  
太ももとおしりの筋肉に効いていることを意識しましょう

### 1. 股関節周りの筋力アップ体操

- ・足を上げた時に、体を後ろに傾けたり、前かがみにならないようにし、体幹を真っ直ぐ保つよう意識しましょう。
- ・上げ下ろしのスピードは一定を意識して、特に降ろす時は床に足が着くまでゆっくり降ろすようにしましょう。

### 2. 片足立ち体操

- ・足を上げるというよりも、片足でしっかり支えるという事を意識しましょう。
- ・体が横に傾かない様に気をつけましょう。

### 3. スクワット(体操)

- ・なるべくゆっくりと座っていく事を意識しましょう。
- ・足は内股や、がに股にならない様に、太ももが平行になる様にしましょう。



**百歳体操**は、①人数分の椅子があり、DVDが流せる会場と、②5人以上の人数がいるという2つの条件を満たす場合、保健福祉センターがグループ立ち上げにかかる支援をしています。“参加したい”、“グループを立ち上げたい”等のお問い合わせは、保健福祉センター(区役所2階22番窓口)TEL:6977-9968まで。

# 正しいウォーキング方法

## 1 良い姿勢を意識しましょう

### 良い姿勢



- ①軽く顎を引きます
- ②身体を伸ばします
- ③膝を伸ばします

### Check Point

- 視線が下になっていませんか？
- 両肩が同じ高さになっていませんか？
- 背中やお尻が曲がっていませんか？
- 身体が傾いていませんか？
- 膝は伸びていますか？

### 悪い姿勢



立つ姿勢がこのようになっていると、腰や膝に痛みが出やすくなったり歩く時もひっきりやすく転倒の危険があります

### Check Point

- 首が曲がっていませんか？
- 視線は下ばかり向いていませんか？
- 体が丸くなっていませんか？

姿勢のチェックは鏡を見て行いましょう。顔色やファッションチェックの他に、姿勢が傾いていないかなど、良い姿勢を確認しましょう。姿勢は、長い年月をかけて身体に付けてきた癖ともいえます。その癖を、大きな鏡の前でチェックしてみましょう。姿見鏡がない場合は、洗面所の鏡などが使えます。



## 2 歩く前に脈拍を確認しましょう



三本の指で脈を取り、運動前と運動後の脈拍を知りましょう。脈拍は、身体の異常を知る情報・サインの一つとして使われます。例えば60代の方の目安は、運動前50～80回、運動後120～135回となっています。脈拍数が1分間に110回以上または40回以下の時は、ウォーキングは行わないでください。個人差があることに注意し、持病や服薬がある場合には運動を始める前にかかりつけの医師へ相談しましょう。

脈拍の目安				
年齢	安静時の平均脈拍数	運動強度別の脈拍数		
		楽である	ややきつい	きつい～かなりきつい
60歳代	50～80	120	125	135
50歳代	50～90	125	135	145
40歳代		130	140	150
30歳代		135	145	165
20歳代		135	150	170



# 正しいウォーキング方法

## 3 運動前に体を温めましょう

背筋伸ばし



両手を上に高く上げ、背筋を伸ばします

足指運動



足の指を曲げたり開いたりします

手指広げ



手の指もしっかりと広げます

片足立ち



壁等で身体を支えながら、片足立ちを30秒～60秒しましょう

## 4 歩く姿と目的を確認しよう



### ①視線を前に向けましょう

下を向いて歩いていると首や身体が曲がり膝も曲がってくるので注意して下さい。

### ②約20分～30分は連続して歩くようにしましょう

健康のために最も適した活動量と言われています。無理をして長距離を歩くのではなく、一日30分程度のウォーキングを、無理なく続けることが大切です。

### ③早歩きを入れましょう

早歩きを入れることで、効果が向上し、加齢に伴う姿勢の変化や、筋肉の衰えも防ぐことができますようになります。

### Point

以下の歩数を意識することで、色々な予防が期待されます

4000歩—うつ病予防

5000歩—認知症、心疾患予防

7000歩—動脈硬化、骨粗鬆症予防

良い姿勢で歩くためには、立っている姿勢から意識することが重要です。首や身体、膝が曲がっていると負担が大きくなり痛みが生じやすくなります。また足がひっかかり転倒の要因にもなります。歩く前に脈拍や血圧を測ることで、日々の体調の観察ができ体調管理もできます。また急に歩き始めるのではなく、軽い運動やストレッチ、片足立ちなどを行うことで、身体の準備を整え、バランスも鍛えることができます。無理なく自分自身のペースでウォーキングを始めてください。



アクティブ訪問看護ステーション

理学療法士 中原先生

## おわりに

東成区社会福祉協議会では、生活支援コーディネーターを配置し

生活支援体制整備事業に取り組んでいます。

この事業を通じて、地域のみなさまがいつまでも元気に参加・活躍できる東成区になることをめざしています。

生活支援コーディネーターの取組みの中で、高齢者251名にアンケート調査を行いました。

介護予防に関して、「家事や買い物など、自分でできることは自分です」

「日ごろから体操に取り組む」、「普段からウォーキングに取り組む」の

3つを取り組みたい方が多いことがわかりました。

この冊子は、この3つを応援できるようにと願いを込めて作成しました。

普段の家事を“自分でしたい”という願いを叶え、少しでも

自分でできることが多くなる一助となれば幸いです。

困ったときは、一人ひとりの困りごとに寄り添えるように専門職は連携し

あなたの暮らしを支えます。

これからの地域包括ケアシステムの実現は

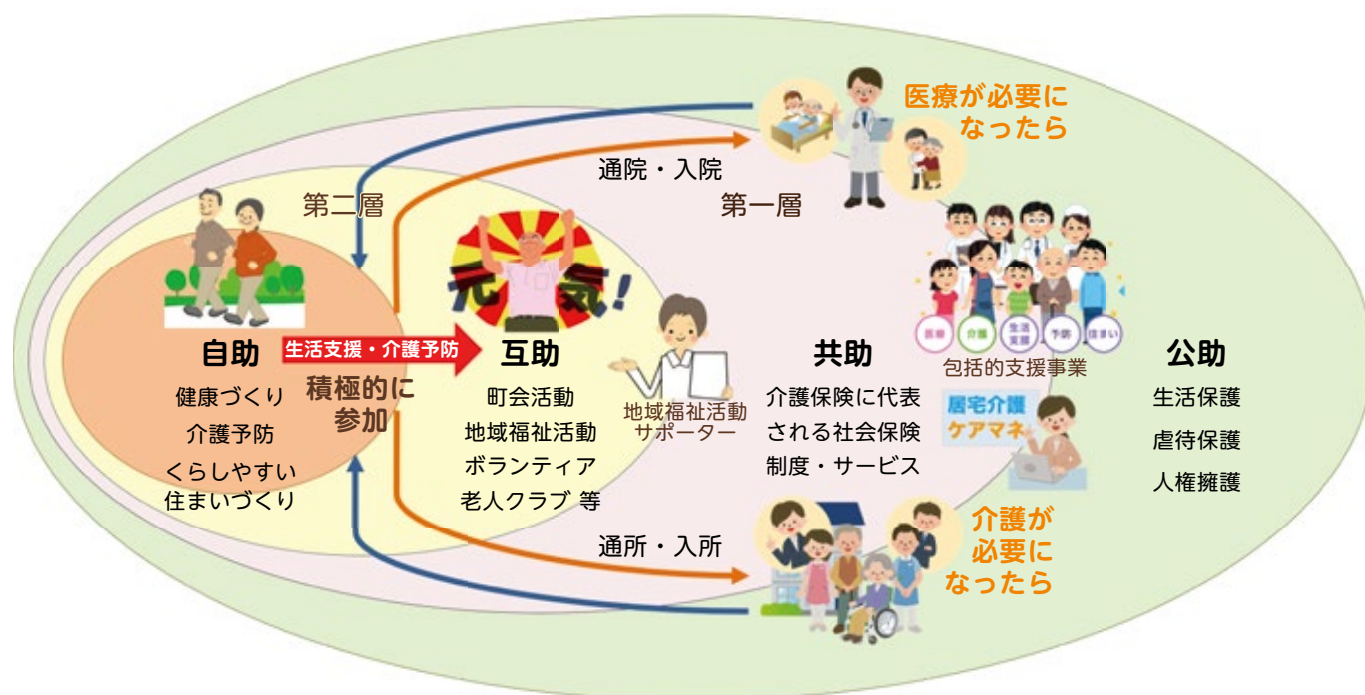
一人ひとりが元気に暮らし、一人ひとりのつながりを広げることが大切です。

つながりづくりの場に積極的に参加し、地域で様々なつながりを広げることで

医療や介護が必要になっても安心した暮らしにつながります。

## みんなで作る！東成区の地域包括ケアシステム

地域包括ケアシステムの実現は、自身の取組みからはじまります



さあ、これからは、在宅生活を楽しいものにして、輝く人であふれる東成区をつくりましょう！



## 困ったときは… 東成区相談機関窓口一覧

主な相談内容	相談機関名	電話番号 (F A X)	開設時間	所在地	
認知症に関すること	東成区認知症初期集中支援チーム (東成区オレンジチーム)	6747-9811 (6971-9881)	月～土 9:00～17:00	東成区中道2-7-1 ハミングベル中道内	
在宅医療に関すること	東成区在宅医療・ 介護連携相談支援室	4306-3827 (4306-3829)	月～金 9:00～17:00	東成区大今里西2-7-17 東成区医師会内	
歯科に関すること	東成区在宅歯科ケアステーション	6974-0966 (6974-0800)	月・水・金 9:30～13:00 15:00～17:00	東成区大今里3-16-11	
障がい福祉サービスなどの手続きに関すること	東成区役所(障がい福祉)	6977-9857 (6972-2781)	月～金 9:00～17:30	東成区大今里西2-8-4 東成区役所 24番窓口	
障がいに関すること	東成区障がい者 基幹相談支援センター	6981-0770 (6981-0703)	月～金 9:00～17:45	東成区大今里西1-1-15	
精神疾患や障がいの方の相談 生活支援に関すること	精神障がい者地域生活支援センター すいすい	6977-0114 (6975-9955)	火～土 10:00～17:00	東成区東小橋1-8-12	
こころとからだの健康相談	東成区役所(保健活動)	6977-9968 (6972-2781)	月～金 9:00～17:30	東成区大今里西2-8-4 東成区役所 22番窓口	
生活困窮に関すること	東成区自立相談支援窓口	6977-9126	月～金 9:00～17:30	東成区大今里西2-8-4 東成区役所 21番窓口	
生活保護に関すること	東成区役所(生活支援)	6977-9872 (6972-2781)	月～金 9:00～17:30	東成区大今里西2-8-4 東成区役所 34番窓口	
介護保険・高齢者福祉サービス に関すること	東成区役所(高齢者福祉・介護保険)	6977-9859 (6972-2781)	月～金 9:00～17:30	東成区大今里西2-8-4 東成区役所 25番窓口	
障がい福祉サービスなどの手続きに 関すること	東成区役所(障がい福祉)	6977-9857 (6972-2781)	月～金 9:00～17:30	東成区大今里西2-8-4 東成区役所 24番窓口	
障がいに関すること	東成区障がい者 基幹相談支援センター	6981-0770 (6981-0703)	月～金 9:00～17:45	東成区大今里西1-1-15	
DVや児童虐待に関すること	東成区役所(子育て支援室)	6977-9157 (6972-2781)	月～金 9:00～17:30	東成区大今里西2-8-4 東成区役所 23番窓口	
①要介護者名簿に係る同意確認・名簿整備 ②孤立世帯等への専門的対応 ③認知症高齢者等の行方不明時の早期発見	東成区見守り相談室	6977-7035 (6977-7038)	月～金 9:00～19:00 土 9:00～17:30	東成区大今里南3-11-2 東成区在宅サービスセンター内	
ちょっとした困りごとの会員同士の 助け合い(有償ボランティア)	きづくちゃん「たすけ愛」 活動の会事務局	6977-6336 (6977-6339)	月～金 9:00～17:00	東成区大今里南3-11-2 東成区在宅サービスセンター内	
担当地域	東小橋・中道 北中道・中本 東中本・宝栄	東成区北部 地域包括支援センター	6971-9700 (6971-9701)	月～金 9:00～19:00 土 9:00～17:30	東成区中道2-4-15
	片江・今里 深江・神路 大成	東成区南部 地域包括支援センター	6977-7031 (6977-7038)	月～金 9:00～19:00 土 9:00～17:30	東成区大今里南3-11-2 東成区在宅サービスセンター内
	東中本・宝栄	東陽地域総合相談窓口(ランチ)	6974-7388 (6974-7391)	月～金 9:00～17:30	東成区神路1-10-3 サンローズオオサカ内
	神路・深江	深江南地域総合相談窓口(ランチ)	6977-0011 (6977-0330)	月～金 9:00～17:30	東成区深江南3-14-6 ケアハウスレインボー内
緊急時に関すること	東成警察署	6974-1234	年中無休	東成区大今里西1-25-15	

認知症等支援検討チーム会議より

作成：社会福祉法人大阪市東成区社会福祉協議会、東成区リハビリテーション連絡会  
 協力：“理学療法士による”自分でできる健康づくり教室 修了生のみなさま  
 東成区包括的支援事業連絡会

発行・問合せ先  
**社会福祉法人大阪市東成区社会福祉協議会**  
 東成区大今里南3-11-2 東成区在宅サービスセンター内  
 電話 06-6977-7031 F A X 06-6977-7038

