

活動報告

「浜松いきいきトレーナー養成
事業」

浜松市リハビリテーション病院

代表者 藤島 一郎

高橋 博達

市川 高義

森下 一幸

金原 牧恵

横田 美由紀

山田 祐花子

中道 遙花

内容の要約

「浜松いきいきトレーナー養成事業」は、浜松市民の健康増進と、高齢者が自分自身の手で自身の健康と地域社会を守ることを目的として、2011年に当院独自の事業として開始した。「浜松いきいきトレーナー養成講習会」を修了したトレーナーは、ボランティアとして「浜松いきいき体操」を地域の高齢者に指導するが、この活動はトレーナーの自主活動によって始まり、次第に地域の団体や福祉施設、社会福祉協議会など多くの場所へと活動が広がった。多くの高齢者が参加された(2021年現在 656名)ことから、浜松市の事業としても認められるようになった。この事業の意義は、一市民であるトレーナーが高齢市民のために主体的に意欲と熱意を持って活動する仕組みであり、地域における介護予防事業や地域包括ケアの要である「自助・共助」の形を作り出していることである。今後も浜松市と連携を深めて、「浜松いきいきトレーナー」の活動を継続していきたいと考えている。

研究・活動内容

【はじめに】

超高齢社会の進展を背景として「健康寿命の延伸」や「介護予防」の重要性が示される中、当院では「地域住民の自立と共生」の実現のため、リハビリテーション病院としての役割を模索していたが、「地域で活躍できるボランティアの体操指導士育成」を企画、独自の「浜松いきいき体操」を考案し、「浜松いきいきトレーナー養成事業」を行っている。

「浜松いきいきトレーナー養成事業」は、「浜松市民の健康増進と、高齢者が自分自身の手で自身の健康と地域社会を守る」という目的で、浜松市リハビリテーション病院の自主事業として2010年度に企画立案し、2011年3月に開始した。リハビリテーションという専門性を市民に還元する「プロボノ」活動ーリハビリテーションスキルを体操という形で一般市民に還元するーという意義もあった。

この事業ではまず、当院で市民対象の「市民いきいきトレーナー養成講習会」を開催し、「浜松いきいき体操」を参加者に習得してもらう。講習会の中では、身体の仕組みや呼吸についての基礎を理解することにも重点をおき、1. 正しい動きを学習し、誤った動きでけがをしないこと、2. やり過ぎて疲れすぎないこと、3. 効果的な運動を習得することの3点を理念として、医師・療法士・看護師・栄養士が講師となり座学として解り易く解説する一方、実践的な実技講習をマンツーマンで指導することで、参加者が安全に体操を習得できる。さらに「市民いきいきトレーナー」が、地域で自主的に教室やサロンを開いて「浜松いきいき体操」を広めることを目的として、地域の「介護予防リーダー」としての役割を担うことも想定している。そのため「体操の指導法」も学習するプログラムとしており、これらはまさに自分達の健康を自分達と地域で守るという「自立（自律）と共生」の形を実現する内容となっている。

本稿では、「浜松いきいきトレーナー養成事業」に関するこれまでの活動実績と、地域で「浜松いきいきトレーナー」として活躍している高齢者の活躍の状況を紹介するとともに、今後の展望と課題について述べる。

【活動内容】

1. 浜松いきいきトレーナー養成事業について

浜松市リハビリテーション病院が2011年から活動を開始。茨城県「シルバーリハビリ体操指導士養成事業」の内容を参考に講習会を開催し、浜松独自の「浜松いきいき体操」の習得を図り、ボランティアとして地域で体操指導の活動を行える「浜松市民いきいきトレーナー」を育成する事業。

講習会を受講したトレーナーは、地域のサロンや協働センターで地域の高齢者に対し「浜松いきいき体操」の普及に努めるだけでなく、地域の集いの場作りに貢献する役割を担う。

2. 浜松いきいきトレーナー養成講習会の概要

<対象>① 浜松市在住の55～79歳未満で常勤についていない方

② 講習会に一人で来ることができる方

③ 認定後ボランティアとして地域活動に参加する熱意のある方

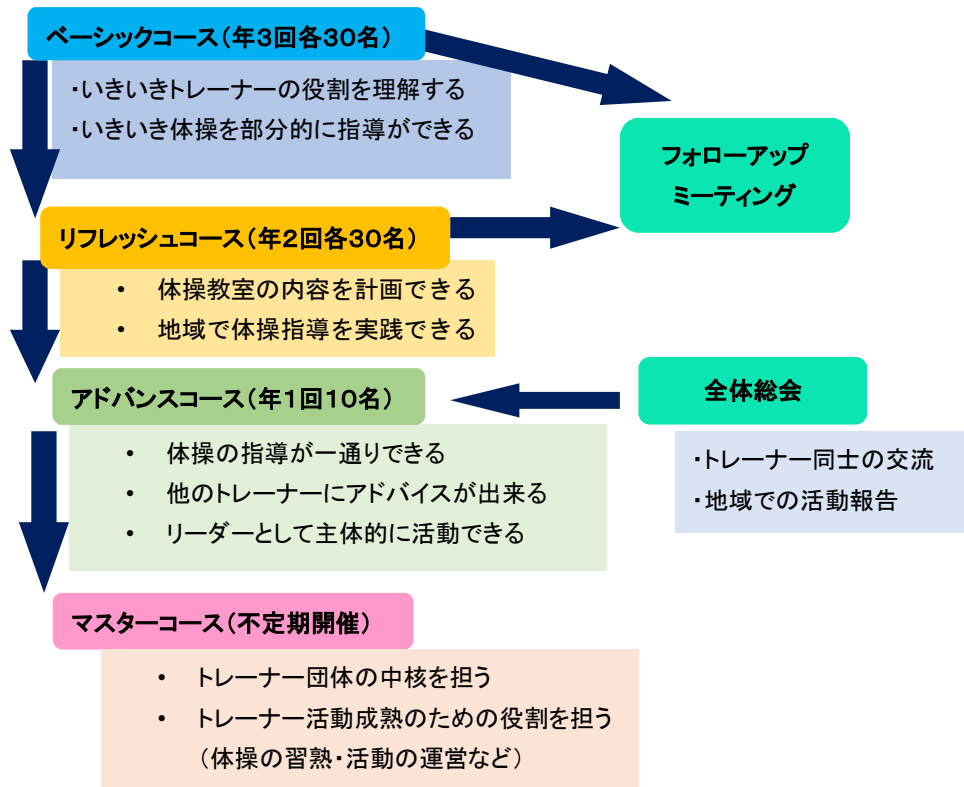
<講師>

・医師、理学療法士、作業療法士、看護師、管理栄養士、

<コースの流れ>

・コースは4段階で設定している

・フォローアップミーティング、全体総会は2015年から年1回程度開催
活動報告やトレーナー同士の交流の目的で行っている



<コースの内容>

① ベーシックコース (3日間)

- ・医療職(医師, 療法士, 看護師, 栄養士)の講師が、専門的な講義内容を指導する
- ・浜松いきいき体操の習得だけでなく、体操を“指導”できるような実技演習を行う
- ・指導者としての心得も学ぶ

【カリキュラム】

1日目

時間	区分	内容	担当
9:30~9:40	オリエンテーション	スタッフ紹介, 諸注意事項	
9:40~10:10	自己紹介	参加者自己紹介	
10:10~11:00	講義	当事業の目指すもの 廃用症候群と介護予防	
11:00~11:10		休み	
11:10~12:00	講義	加齢に伴う身体の変化・病気	
12:00~13:00		昼休み	
13:00~13:40	実技	浜松いきいき体操	
13:40~13:50		休み	
13:50~14:30	講義	転倒しにくい身体作り	
14:30~14:40		休み	
14:40~15:20	講義	安全に運動を行うために	
15:20~		確認テスト, ふりかえり	

医師による講義 3コマ

- ・院長：事業の理念と目的
- ・介護予防の必要性
- ・高齢者の心身について
- ・体操教室運営上のリスク管理
など、医学的視点での詳しい講義

2日目

時間	区分	内容	担当
9:30~9:40	オリエンテーション	前回の振り返り	
9:40~10:30	講義	「骨・関節・筋肉」	
10:30~10:40		休み	
10:40~11:30	講義	ヒトの身体(からだ)の動き	
11:30~11:40		休み	
11:40~12:10	実技	浜松いきいき体操	
12:10~13:00		昼休み	
13:00~14:30	実技	浜松いきいき体操 の実技と目的	
14:30~14:40		休み	
14:40~15:20	講義	運動と呼吸について	
15:20~		確認テスト, ふりかえり	

療法士による講義 5コマ

- ・解剖学・運動学の観点での
詳しい解説
- ・呼吸のメカニズムや呼吸法
- ・転倒予防のための身体作り
など、専門的視点での詳しい講義

3日目

時間	区分	内容	担当
9:30~9:40	オリエンテーション	前回の振り返り	
9:40~10:20	講義	効果的な指導のために	
10:20~10:30		休み	
10:30~11:00	実技	浜松いきいき体操	アドバンス
11:00~12:00	実技	実技練習, 指導練習 (グループ実習)	リハスタッフ
12:00~13:00		昼休み	
13:00~13:50	実技	実技練習, 指導練習 (グループ実習)	リハスタッフ
13:50~14:00		休み	
14:00~15:00	実技	受講生による体操指導 (グループ実習)	リハスタッフ
15:00~		ふりかえり, 終了式	

体操実技

- ・体操の目的・効果を詳しく説明
- ・反復して体操を習得
- ・アドバンストレーナーによる
模範実技
- ・グループワークにより、習得状況を
確認し、指導方法を実践する

② リフレッシュコース (2日間)

ベーシックコースの講義内容の復習とともに、グループワーク実習による実技演習を多く取り入れ、より実践的な技術を習得出来る

③ アドバンスコース (2015年～)

トレーナーの経験年数、活動実績を受講条件とし、緊急時の対応や実技テスト、AEDの実技など、主体的に活動が出来るトレーナーを養成する

年間10名の取得者がおり、現在57名のアドバンストレーナーが在籍している

④ マスターコース (2018年～)

活動実績を考慮された推薦をもとに当院から指名されたトレーナーが、1年間コースの指導者として参加し、当院からの認定を受ける

<養成講座の様子>

講義を受ける



いきいき体操を学ぶ



指導方法を学ぶ



実践



認定証の授与



いきいきトレーナーの誕生



3. 浜松いきいき体操について

- ・ 22 種類の体操で構成している。
- ・ 椅子に座って行う体操と、立位で行う体操がある
- ・ 筋力強化（特に深層筋の強化）、ストレッチ、有酸素運動の要素がある
- ・ 姿勢、バランス強化、体力の向上に効果がある

● 医学的・科学的に根拠のある内容となっている

(体操資料 巻末添付)

4. 浜松いきいき体操 DVD の作成、およびホームページへの掲載

「浜松いきいき体操」の DVD を音楽制作の専門家にご協力いただき自主制作した。演出や構成、出演もすべて当院スタッフが担当し、音楽に合わせた体操を収録している。手作り感はあるものの、体操の標準化と普及を図るべく作成し、トレーナーの体操指導に役立っている。

また、当院 HP に、市民いきいきトレーナー養成事業についてのページを作成し、これまでの実績や今後の講座予定、その他広報に関する内容などを発信している。また HP に、いきいき体操を視聴できる環境も作っている。



URL : <http://www.hriha.jp/support/peopletrainer/>



5. トレーナーの活動について

事業開始当初に卒業されたいいきいきトレーナーは、十分な活動機会に恵まれなかったが、当院で企画した体操教室や「看護の日」などのイベントで実践し、指導技術を磨いていった。



トレーナー自らが、施設や地域の協働センターへ働きかけ、活動を広げていった。徐々に共感の声が高まり、定期開催の場が増え、企業や福祉団体からの依頼も増加した。



トレーナーは、熱意と意欲を持ってボランティアで活動している。地域に貢献したいという意欲がやりがいにつながり、トレーナー同士のつながりを生み、新たなコミュニティを創りだしている。



いきいき体操教室は、トレーナーによる創意工夫が詰まっており、市民の健康寿命延伸という目的に留まらず、市民による「自立（自律）と共生」の形が育まれている。

**浜松いきいきトレーナー
さぎの宮グループ**

私たちと一緒に地域で活動しませんか！
東区在住問わず協力できる方
仲間を募集しています

● 月1回会合を開いています

日時：毎月第4水曜日 13時30分～15時30分
場所：さぎの宮 別館（浜松市東区小池町）

● 下記のサロンで活動しています

サロン名	さわやか会	おおるり堂
曜日	毎週火曜日	第2・4木曜日
時間	13:30～14:30	14:00～15:30
場所	さぎの宮 地事会館 (さぎの宮郵便局の東側)	おおるり堂 浜松市東区登井町 (053-441-XXXX)

ぜひお気軽にお越しください

<お問い合わせ>
高齢者相談センターさぎの宮 053-441-XXXX

【活動実績】

1. 浜松いきいきトレーナー養成講座の現状

<講習会開催実績と卒業生の推移>

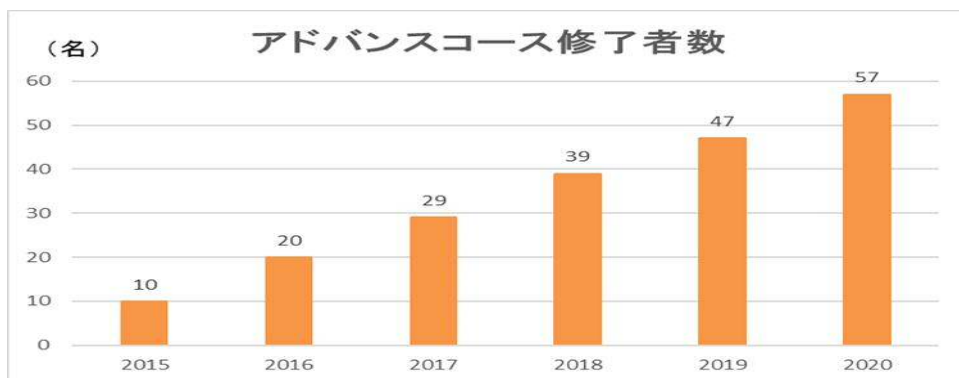
ベーシックコース（2011年～2021年）：656名



リフレッシュコース（2011年～2021年）：373名



アドバンスコース（2015年～2021年）：57名



マスターコース（2018年～2020年）

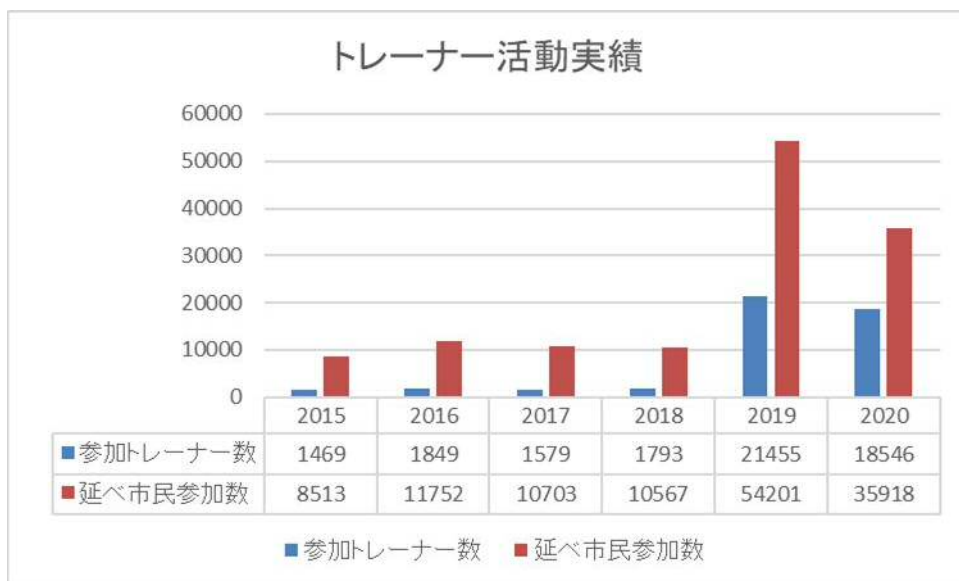
修了者 5名

2. トレーナー活動実績

活動実績報告を開始した2015年～2020年実績にて

トレーナー活動延べ数：46691名

体操参加者延べ数：131654名



任意での提出としているため、実際の実績数は上記を上回る。

浜松市と協働する元気リーダー育成事業での市民からの依頼とのマッチング実績
(2018年9月～2021年3月)

いきいきトレーナーの浜松市登録者：166名

市民からの派遣依頼受付件数：82件

参加希望市民延べ数：1938名

主な活動場所

- ・各包括支援センターから依頼
- ・老人保健施設での体操教室
- ・各区の協働センターなどでの体操教室
- ・地域サロンでの活動
- ・病院ボランティアでの体操教室

深層筋体操クラブは「はままつ健康増進団体(運動)」に認定されて活動している。

3. トレーナー活動支援

① 活動相談会

2013年～2015年トレーナー総会を開催し、それぞれの活動を報告、情報交換の場とした。トレーナー総数100名を超え会場確保が困難であったことから、アドバンストレーナー(2級)メンバーの総会となった。



「活動方法がわからないなど困っているトレーナーの相談にのりたい」「実施している体操教室も増えたので仲間を募集したい」等のアドバンストレーナーからの提案により、活動相談会を2018年より開始した。

いきいきトレーナー活動相談会

活動相談会とは

「いきいきトレーナーの活動について相談できる場」として、いきいきトレーナーを対象とした活動相談会を開催します。アドバンストレーナーを中心とし活動場所・仲間・体操内容の相談等を行います。お気軽にご参加ください。

対象

いきいきトレーナー

として地域活動に参加する意欲と意欲のある方

2018年 相談会日程

会場: 浜松市リハビリテーション病院大会議室

平成30年10月4日 12月6日

平成31年1月24日



※仲間募集の方は、活動内容、場所、日時、連絡先を記載したチラシをご持参ください

※体操、活動、レクリエーション等内容に関するご質問もお気軽にご相談下さい

詳しくは病院ホームページ(<http://www.hrha.jp/>)をご覧ください。

●●●お問い合わせ先 ●●●

浜松市リハビリテーション病院 リハビリテーション部

TEL:053-471-8332 横田・和田・鈴木利まで

(受付時間 土日祝日を除く9時～17時)



4. 浜松市との協働

(ア) ロコモ事業への参加登録

市民いきいきトレーナー認定後、ロコモ事業への参加・登録を促す



浜松市高齢者福祉課が、ロコモ普及員の登録・派遣管理を行う
ロコモ教室へ、ロコモ普及員といきいきトレーナーを派遣する

※地域でロコモ予防と介護予防を効果的に指導できる

地域のシニア世代の集まりに
市民いきいきトレーナーが伺います **無料**

「浜松いきいき体操」をしませんか

「市民いきいきトレーナー」ってどんな人？
浜松市リハビリテーション病院で養成された、運動機能の維持・向上を目的とした体操を指導できるトレーナーのことです。

「浜松いきいき体操」ってどんな体操なの？

- 全身運動で加齢に伴い弱くなりやすい筋内のストレッチ
- 転倒予防に必要な筋力のトレーニング、体幹トレーニングなど

体操の一瞥

ストレッチング 中腰筋の強化 体幹・下肢筋力の強化

「いきいきトレーナー」に来てもらいたい時はどうするの？

申し込み	トレーナーと内容調整	実施
実施日の2か月前までに顔面の「市民いきいきトレーナー派遣申込書」に必要事項を記入します。	担当するトレーナーから連絡が入り、内容などの調整を行います。	

申込方法

<ul style="list-style-type: none"> ● 中区健康づくり課 ● 中央保健福祉センター ● 東区健康づくり課 ● 西区健康づくり課 ● 南区健康づくり課 	<ul style="list-style-type: none"> ● 北区健康づくり課 ● 引佐健康センター ● 浜北区健康づくり課 ● 天竜区健康づくり課 ● 健康増進課 	郵送 浜松市健康増進課 宛て 〒432-8550 浜松市東区南二丁目11-2 FAX 053-453-6133 (健康増進課)
--	---	--

お問い合わせ 浜松市健康増進課 TEL: 053-453-6125

浜松市

令和元年7月発行

第1回 ストップ・ザロコモ！ アワード 銅賞受賞

日時：2020年2月2日 11:00～15:00

会場：品川プリンスホテル メインタワー 15階「トパーズ」

- ・ロコモコーディネーターの普及・育成ための様々な取り組みを評価、その内容を審査表彰された（全国から29施設がエントリー）
- ・評価項目
 1. 必要性・重要性
 2. 新規性・独創性
 3. 可能性・具体性
 4. 体制・整備
 5. 経費の妥当性
 6. 倫理面
 7. 総合評価



(イ) 天竜地区での養成講習会の開催

天竜区健康づくり課と浜松市健康増進課の協力の下、2020年11月12日～13日の2日間、天竜区役所でいきいきとトレーナー養成講習会ベーシックコースを開催した。

参加対象を、天竜地区をはじめとする中山間地区に在住の50歳～79歳までの方とし、19名の参加があった。講師は当院職員と、マスタートレーナー・アドバンストレーナー合わせて6名の協力を得て、医師の講義はオンラインで当院と繋いで行った。

中山間地域での体操教室等のサロン活動の必要性は、高齢化率が急速に進む地域にとっては必須であり、当事業の必要性を改めて確信できた結果となった。



(天竜地区での講習会の様子)

(ウ) 元気リーダー育成事業

浜松市の「元気リーダー育成事業」として取り上げていただいた。健康増進課が浜松市のHPでトレーナーの派遣申し込みを市民から受け付け、トレーナーの派遣依頼を行えるようになった。

https://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/welhamamatsu/links/ibentjyouhou/2019_ikiikitaishou.html

2020年にはコロナウイルス感染拡大防止にともない、集いの体操教室にトレーナーが参加できない状況を鑑み、浜松市にて「いきいき体操」のパンフレットとCDを増版していただき地域の希望する体操団体への配布となった。

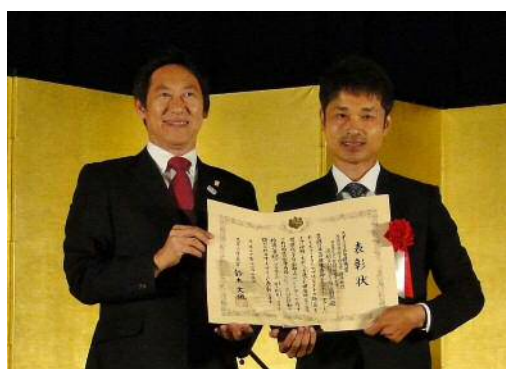
(エ) 浜松市公式ホームページ “WEL はままつ (浜松市健康応援サイト)” に掲載



5. 厚生労働省スポーツ庁

『第7回健康寿命を延ばそう！アワード』 スポーツ庁長官優秀賞 受賞

平成30年11月19日



6. 研究活動

1) テーマ：『健康高齢者による介護予防ボランティア活動の現状と課題

-市民いきいきトレーナー養成事業修了者への調査を通して-

作業療法士：山田祐花子

<概要>

浜松市リハビリテーション病院では、市民による市民のための介護予防事業として 2011 年から「市民いきいきトレーナー養成事業」を開始しており、これまでの修了者数はベーシックコースでは 430 名となった（2017 年時点）。しかし、修了後の活動状況や修了者の受講動機等はこれまで調査されてこなかった。

そこで、「市民いきいきトレーナー養成事業」ベーシックコース修了者を対象に、事業への受講動機及び修了後の活動状況、継続要因等を調査し、健康高齢者による介護予防ボランティア活動の現状と課題を明らかにすることを目的として、研究を行うこととした。調査結果を通して、健康高齢者が介護予防ボランティア活動を主体的、継続的に行えるようにするための方策を探る手がかりとすることを本研究の目的とする。

<方法>

2011年～2017年の間で、「市民いきいきトレーナー養成事業」ベーシックコースを修了した者を調査対象とし、アンケート調査を実施した。数量的データは集計し、記述的データは1内容1点でラベル化し、KJ法を用いてまとめた。

※この研究は、大学院修士過程取得の論文であり、結果・考察は現在審査中のため掲載できない。

2) テーマ：『浜松いきいき体操が地域高齢者へ与える効果』 山田祐花子（作業療法士）

<目的>

「浜松いきいき体操」の効果判定を行うことを目的として、いきいき体操を行う前と行った後の身体機能面と精神機能面を前後評価し、比較調査を行うことを計画した。「浜松いきいき体操」による効果が明らかになることで、トレーナー活動やいきいき体操普及の更なる発展に繋がり、地域高齢者の健康寿命の延伸に向けた関わりの一助となることが期待される。

<方法>

① 対象・内容：市民いきいきトレーナーからいきいき体操の指導をこれから受ける60歳以上の地域在住高齢者で、体操教室に参加した者とした。除外基準としては、過去に認知症の診断を受けたことのある者、途中で体調不良など何らかの理由により、研究への参加が困難となった者とした。体操は3か月間で月2回の計6回とした。体操の指導はいきいきトレーナーが担当した。

② 評価項目

基本属性として、年齢、性別、を記録し、身体機能として身長、体重、握力、Timed Up & Go Test (TUG)、開眼片脚立位、下腿周径を測定した。また、ロコモ25、ころばない自信(FES)、EQ-5D-5L、やる気スコアについて評価した。さらに対象者から、開始時に運動習慣の有無を確認し、終了時にいきいき体操の実施頻度を確認し、いきいき体操を実施して何か変化があったかを用紙に自由記載してもらった。

② 評価者

市民いきいきトレーナーが全ての評価を行った。市民いきいきトレーナーが対象者へ評価を行うにあたり、事前に浜松市リハビリテーション病院のいきいきトレーナー事業に関わる理学療法士、作業療法士がいきいきトレーナーへ評価内容や評価目的、方法等の指導を行い、確実に評価を実施できるよう指導機会を設けた。

④ データの収集方法

データ収集は0ヶ月目（いきいき体操を行う前）と3ヶ月目（体操教室終了時）に行った。収集したデータは、いきいきトレーナーが浜松市リハビリテーション病院に郵送にて報告し、報告されたデータを解析した。

※この研究は現在、収集したデータを解析・分析している最中であり、来年度の学会にて発表できるように進めている。

7. 学会発表

- 1) 竹島 里香 リハビリテーション・ケア合同研究大会 2011年10月 熊本
「浜松市民いきいきトレーナー養成事業の推進-活動報告と今後の課題-」
- 2) 金原 牧恵 第26回日本運動器科学会 2014年7月 浜松
「浜松市民いきいきトレーナー養成事業の現状と課題」
- 3) 鶴野 令子 リハビリテーション・ケア合同研究大会 2014年10月 長崎
「浜松市民いきいきトレーナー養成事業の推進-事業運営側の取り組みについて-」
- 4) 横田 美由紀 リハビリテーション・ケア合同研究大会 2018年10月 米子
「いきいきトレーナー養成事業の現状報告-トレーナーの活動報告と
「活動相談会」の取り組み報告

8. 講演

- 1) 森下 一幸 静岡県看護協会中東遠支部研修会 2013年4月13日 浜松
「いきいき体操について」
- 2) 金原 牧恵 県西部健康福祉センター ボランティア発表会 2015年2月6日 袋井
「いきいき体操」
- 3) 金原 牧恵 理学療法士県士会 第19回市民公開講座 2016年7月17日 浜松
「転倒や認知症予防のためのいきいき増進計画」
- 4) 森下 一幸 第7回健康寿命をのばそう！アワード(厚生労働省) 2018年11月 東京
「市民いきいきトレーナー養成講座の開催とトレーナーの活動支援」

【考察】

「浜松いきいきトレーナー養成事業」はトレーナー養成講習会を卒業したトレーナーの多くが、住まいの地域で体操教室や健康教室を立ち上げ、更にトレーナーがトレーナーを育成する活動にまで広がっている。このことからこの事業は当初の目的をほぼ達成し、さらに現在も進行中であると思われる。

厚生労働省¹⁾は「これからの介護予防」について、「住民主体の通いの場の充実」を挙げ、その中で「住民主体の体操教室などの通いの場は、高齢者自身が一定の知識を習得した上で指導役を担うことにより役割や生きがいを認識するとともに、幅広い年齢や状態の高齢者が参加することにより、高齢者同士の助け合いや学びの場として魅力的な場になる。また、参加している高齢者も指導者として通いの場の運営に参加するという動機づけにも繋がっていく。」としている。当事業はまさに、浜松市在住の元気高齢者がいきいき体操を指導できるボランティア（＝指導役）として、主体的に地域の通いの場を創出し、幅広い年齢や状態の高齢者が体操教室へ参加し、高齢者同士の交流の場、学びの場となっている活動である。

特に強調したいのは、当院独自の活動であった「浜松いきいきトレーナー養成講習会」に、多くの地域住民が参加しトレーナーとして活躍しているということ、そして何よりボランティアであるトレーナー自らが自主活動によって、活動の場を広げていったという点である。開始当初より当院がトレーナーの活動する場所を提供するようなことはなかったため、トレーナーが地域の団体や企業、福祉施設や社会福祉協議会などへ活動内容や意義を訴え、徐々に活動の場を広げ、地域に認知されていった。“浜松いきいきトレーナー”として活躍されているボランティアの高齢者は、浜松いきいき体操を指導し、地域住民と交流するということに自身の役割とやりがい、生きがいを見出し、意欲をもって活動されている。このように市民が市民のために、意欲と熱意を持ってボランティアとして活動する仕組みがこの事業の大きな意義であると考えている。事業の開始時は「浜松市民の健康増進」が目的であったが、トレーナーの活動が大きく展開されるにつれ、地域における介護予防事業の要である「自助、共助」の形につながっていった。

この活動は浜松市に認めていただき、平成 26 年より”市民いきいきトレーナー”の認定証を浜松市長公認で発行できるようになった。また、浜松市が実施している「ロコモ普及事業」にもいきいきトレーナーの約半数以上が登録し、官民挙げての介護予防・生活習慣病予防に携わり、活躍の場を拡大している。そして、令和 1 年からは浜松市健康増進課と連携し、市民いきいきトレーナーの浜松市への登録および活動状況の把握を行っている。今や浜松市の地域包括ケアシステムの一翼を担っているとさえ考えられる。

今後の問題として市民いきいきトレーナー養成講座の卒業生が増えるにつれて、浜松市への登録者も増加してはいるが、浜松市への登録割合が 25%であること、また実際に活動しているトレーナーに限られていることが大きな課題となっている。トレーナーとして活躍しているボランティアの方々はその活動に意欲を見出し継続的な活動につながっている一方で、一定数の卒業生には体操を“指導する”という状況が高い壁になっており、地域で活動する大きな“一歩”を踏み出せないでいると考える。つまり、トレーナー養成講座の受講は自身の健康のためという受講者も一定数いることも要因である。

このような背景の中で、活動経験のあるトレーナーが経験の浅いトレーナーを育てる活動も

増えてきている。トレーナー養成講座においてマスタートレーナー、アドバンストレーナーが体操の講義を行うだけでなく、マスタートレーナーが中心となってトレーナー自らが「活動相談会」を企画し、体操指導のポイントや体操教室の運営の仕方などを指導・支援する取り組みも増えてきている。近年はコロナ禍で活動相談会が十分に開催できないという声も聞かれるが、会を企画しているトレーナーからは実施場所の確保、指導者として協力してくれる経験のあるトレーナーの確保が難しいと伺っている。

小宇佐陽子ら²⁾によると、地域の保健・福祉の向上には、核となる住民ボランティアの育成と行政や専門職による継続的なサポート、さらに並行してポピュレーションアプローチにより住民全体の意識の向上を行うことが重要である、と述べている。そして、厚生労働省¹⁾は、これからの介護予防の具体的アプローチについて、住民運営の通いの場の充実には市町村の積極的な広報により、生活機能の改善効果が住民に理解され、更に実際に生活機能の改善した参加者の声が口コミ等により拡がることで、住民主体の通いの場が新たに展開されるようになる、としている。

当事業の今後の目標の一つは、浜松市内の高齢者が自身の住まいから歩いて通える場所にサロンが設置され、そのサロンの多くで市民いきいきトレーナーが体操指導を行うことである。目標実現に向けて、浜松市にはサロンを行える会場の提供と、サロンの様子や参加者の声、市民トレーナーの活動状況などを浜松市民に向けて積極的に広報するという役割をお願いしたいと考えている。そして、私たち医療職は、養成講座やトレーナー総会などを継続的に開催し、体操指導のフォローや活動相談支援を行って市民トレーナーが安心して活動を続けられるよう十分な支援を行っていくべきと考える。また、私たちは専門職として、高齢者がいきいき体操を継続的に行うことが生活機能改善につながっているのか、健康寿命の延伸となっているのかという“効果検証”を行い、更に市民トレーナーの活躍を推し進めていけるよう、研究活動を行っていくべきであろう。

(参考資料)

- 1) 厚生労働省ホームページ「介護予防 1. これからの介護予防」
- 2) 小宇佐陽子. 他「地域の保健・福祉の向上を目指した住民ボランティア育成への取り組み 埼玉県鳩山町におけるこれまでの歩みと今後の課題」
第59巻日本公衛誌 第3号 2012年3月15日

浜松市リハビリテーション病院
 “市民いきいきトレーナー総会”

市民トレーナー「やりがい」
 浜松・成果発表 介護予防などに活躍



浜松市が全国に先駆けて、二〇一一年度にはじめて「市民いきいきトレーナー」の初めに、高齢者の健康増進を目的として、市リハビリテーション病院、中区和歌で開かれ、約百人が出席した。

市民いきいきトレーナーは、市民が主体的に活動し、健康増進や介護予防などに活躍している。現在、市内に約百人の市民いきいきトレーナーが活動している。市民いきいきトレーナーは、市民が主体的に活動し、健康増進や介護予防などに活躍している。現在、市内に約百人の市民いきいきトレーナーが活動している。

市民いきいきトレーナーは、市民が主体的に活動し、健康増進や介護予防などに活躍している。現在、市内に約百人の市民いきいきトレーナーが活動している。

静岡新聞 2018年12月15日(土) 朝刊

厚労省の健康寿命アワード
受賞3団体、県に報告
 生活習慣病予防で貢献



厚生労働省の健康寿命アワードに、生活習慣病予防で貢献した3団体が、県に報告した。受賞団体は、浜松市リハビリテーション病院、静岡県リハビリテーション協会、静岡県健康づくり推進協議会。

健康寿命アワードは、国民の健康寿命を延ばすことに貢献した団体を表彰する。今年度は、生活習慣病予防に貢献した3団体が受賞した。

静岡新聞 2月15日(金) 朝刊

健康寿命アワード受賞
 浜松市リハビリ病院が喜び

厚生労働省の健康寿命アワードに、生活習慣病予防で貢献した3団体が、県に報告した。受賞団体は、浜松市リハビリテーション病院、静岡県リハビリテーション協会、静岡県健康づくり推進協議会。

健康寿命アワードは、国民の健康寿命を延ばすことに貢献した団体を表彰する。今年度は、生活習慣病予防に貢献した3団体が受賞した。

浜松市リハビリテーション病院は、健康寿命アワードを受賞した。院長は、受賞を喜び、市民の健康増進に貢献していることを述べた。

健康寿命アワードは、国民の健康寿命を延ばすことに貢献した団体を表彰する。今年度は、生活習慣病予防に貢献した3団体が受賞した。

浜松いきいき体操 (トレーナー用)

身体認識 体操の前後で体の違いを確認しましょう。椅子に座って行います。
 1. 両手挙げ(バンザイ) : 左右どちらの手が上がりやすいですか?
 2. 足上げ : 足踏みをしましょう。左右どちらの足が上がりやすいですか?
 3. 立ち上がり動作の確認: 椅子からゆっくり立ち上がってみましょう。

準備体操

1. 坐骨探し

目的: 坐骨に坐って姿勢を整える



ポジション:
 椅子に浅めに坐る。軽く足を開き、足裏は床につける。背もたれから背中を離す。
 動き: 左右の坐骨を探し、しっかりと坐る

3. まるゆらゆら運動

目的:
 座面を確認した上で、体幹の可動性を獲得する。



動き:
 おへそで円を描くように丸く揺れる

5. 腹式呼吸

目的: 体幹の安定・深層筋の活性化



動き:
 吐くとき→おなかを凹
 吸うとき→おなかを凸

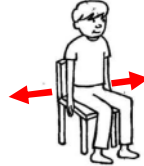
7. 口すぼめゆっくり呼吸



目的: 腹圧を高め、呼吸筋の活動を促す
 動き:
 息を吐く時に口をすぼめ、ゆっくり息を吐き出す。
 吸う: 吐く 1:2(3)
 (吐く方を長く)

2. 左右ゆらゆら運動

目的:
 1. で整えた姿勢でリラクゼーションを図る。



動き:
 坐骨から左右に小さく揺れる

4. 胸肩アイロン

目的: 胸・肩を楽にし、呼吸しやすい体にする



動き:
 ①左手で胸から肩をさする
 ②右肩峰を左手で少し後ろに押す(右掌は正面に向け、横に垂らす)
 * 反対側も同様に 8秒維持

6. からだ軸運動

目的: 体幹の回旋運動をうながす
 動き: 両腕を肩幅の範囲で、右・真ん中・左と動かす
 その腕の動きに、頭と目を組み合わせて動かす
 4カウントづつ



①頭・目・腕 全部を一緒に
 ②腕だけ逆に

8. おっ呼吸1

目的: 腹圧を高め、体幹を安定させる



「おっ〜」と長く息を吐く

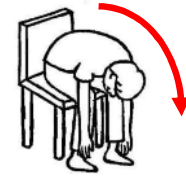
8. おっ呼吸2



「おっおっ」と短く10回息を吐く

座って行える運動①(体幹・肩バージョン)

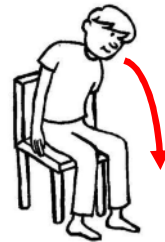
1. 体幹の前傾



目的: 体幹の柔軟性を保つ

動き: 体全体をゆっくりと前方に倒す
 8カウントづつ2セット

2. 体幹の側屈



目的:
 体幹の柔軟性を保つ

動き:
 体を左右へゆっくりと倒す
 4カウントづつ
 左右2セット

3. 片側お尻浮かし



目的:
 体のバランスを保つ際に働く、腰方形筋をきたえる

動き:
 片方のお尻を浮かせる。
 この際、体が傾かないよう肩の線を床と平行にする。
 4カウントづつ左右2セット

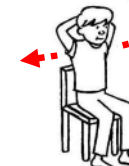
5. 指組腕上げ、胸反らし

目的: 肩関節、肩甲骨周辺の筋肉をやわらかくする

動き: 背筋を伸ばし、指を組み、腕を頭の上まであげる



手を頭の後ろへ回す



そのまま保持

肘を後ろへ引き、4カウントで胸を張り、4カウントで戻す 計2セット

4. 膝抱え片側お尻浮かし

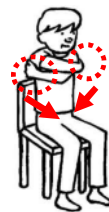


目的: 3と同様

動き:
 片方の膝を両手で抱え、お尻を浮かせる
 4カウントづつ
 右2回、左2回 計2セット

6. 両肩を抱いて肩甲骨をグイッ

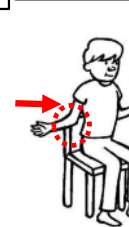
目的: 肩甲骨周辺の筋肉をやわらかくする



動き:
 肘を上下に重なるよう両肩を抱き、肘を正面に押し出す。肩甲骨の間が開いているのを意識する。

→腕を組みかえて行なう
 8カウントづつ 計2セット

7. 肘を曲げて肩甲骨をグイッ



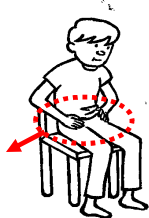
目的: 肩甲骨周辺の筋肉をやわらかくする

動き:
 両腕の肘を伸ばして横に広げ、そこから肘を背中の方へ向けて曲げ、肩甲骨の間を狭める
 4カウントで肘を曲げ、4カウントで戻す 計2セット

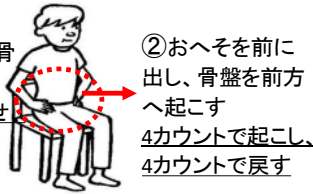
座って行える運動②(体幹・下肢バージョン)

8. 骨盤の前後傾

目的：
骨盤を動かし、腹部・腰背部の活動を高める
8カウントを計2セット



①お腹をへこませ骨盤を後ろへ傾ける
4カウントでへこませ
4カウントで戻す



②おへそを前に出し、骨盤を前方へ起こす
4カウントで起こし
4カウントで戻す

9. 踵上げ・へそ覗きで腹筋運動

目的：起き上がりを楽にする
腹直筋強化



動き：おへそを覗きこむように顎を引き、踵を上げながら腹筋を動かせる。息を吐きながら行う。
4カウントでのぞき込み、
4カウントで戻す
計2セット

11. 膝伸ばし保持

目的：大腿四頭筋をきたえ、

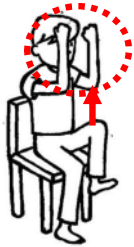
膝痛を予防



動き：
足先を上にもつけ、膝を伸ばし保持
8カウント保持
左右交互に
計2セット

13. 肘と膝を空中でタッチ

目的：腸腰筋きたえ、歩く能力を高める



動き：
両腕を胸の高さに90度上げ、腕の位置はそのまま、片脚を上げ、肘と膝を近づける
4カウントで挙げて、
4カウントで戻す
左右計2セット

10. 脚に両手を挟んで膝をキュツ

目的：股関節の内側の筋肉をきたえ、歩く際の膝への負担を軽減



動き：
手を組んで両膝の間に
入れ、手を押すように
両膝を押しあう
4カウントづつ
計2セット

12. 足首組んで膝伸ばし

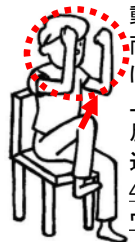
目的：下肢の筋肉を総合的に強化



動き：
両足首を組んで、息を吐きながらゆっくりと膝を伸ばす
4カウントで挙げて、
4カウントで戻す
右2回、左2回の計2セット

14. 上体ひねって肘・膝空中タッチ

目的：腸腰筋の筋力をきたえ歩く能力を高め、体のバランス感覚を養う

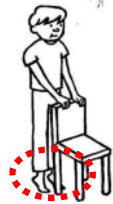


動き：
両腕は胸の高さに90度上げる。片脚を真上に上げ、体をひねりながら、反対側の肘をその膝に近づける
4カウントで挙げて、4カウントで戻す
左右計2セット

立って行える運動

15. かかと挙げ

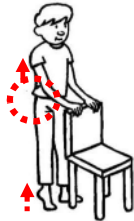
目的：ふくらはぎの筋肉をきたえる



動き：
椅子にむかい脚を開いて立ち、椅子の背をもち、かかとを挙げる
4カウントで挙げて、
4カウントで戻す
計2セット

17. 腰引き上げ

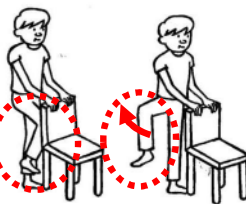
目的：骨盤周辺の筋肉をきたえる



動き：
背筋を伸ばして立ち、膝を曲げずに腰を引き上げる
4カウントで挙げて、
4カウントで戻す
左右計2セット

19. 片脚立ち→足開脚

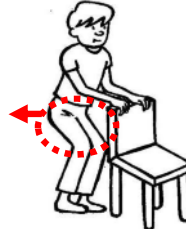
目的：中殿筋の強化、体のバランスを保つ



動き：
片脚を上げ、さらに横に開き保持する
4カウントで挙げ、
4カウントで開き、
4カウントで閉じ、
4カウントで下げる
左右計1セット

21. スクワット

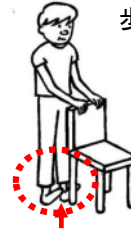
目的：大腿四頭筋・前脛骨筋の強化



動き：
お尻を後ろへ引き出すようにしながら、両膝をゆとりと曲げる
4カウントで下げ、4カウントで戻す
計2セット

16. つま先挙げ

目的：前脛骨筋をきたえ、歩く際のつまずき防止



動き：
椅子にむかい脚を開いて立ち、椅子の背をもち、つま先を挙げる
4カウントで挙げて、
4カウントで戻す
計2セット

18. 腰ひねり

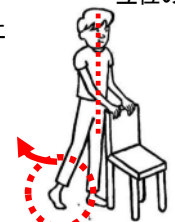
目的：骨盤周辺の筋肉をきたえる



動き：
踵はつけたまま、腰だけ後ろへひねる
4カウントでひねり、
4カウントで戻す
左右計2セット

20. バックステップ

目的：お尻(大殿筋)の筋力をきたえ、立位のバランスをきたえる



動き：
椅子の背をもち、片脚ずつ後ろへステップする
4カウントで下げ、
4カウントで戻す
左右計2セット

◎嚙み下おで体操

目的：食べ物を飲みこむ力をきたえる



動き：額に手を当てて強く下を向く
①持続運動：4カウント×2回(目安)、
②反復運動：1秒×4回

いけいけ（床）体操（トレーナー用）

身体認識 体操の前後で体の違いを確認しましょう
 1. 接地面の確認：「寝ている状態でどこが床に着いていますか？どこが床から放れていますか？」
 2. 脚上げ：「膝を伸ばしたまま脚をあげてみましょう？」
 3. 起き上がりの確認：「横向きになってからゆっくり起き上がりましょう」

準備体操

1. 坐骨探し(あぐら)



目的：坐骨に坐って姿勢を整える
 動き：左右の坐骨を探し、出来る範囲で背筋を伸ばし、しっかりと坐る

2. 胸肩アイロン(あぐら)

目的：胸・肩を楽にし、呼吸しやすい体にする



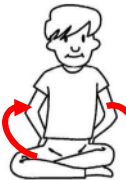
動き：
 ①左手で胸から肩をさする
 ②右肩峰を左手で少し後ろに押す(右掌は正面に向け、横に垂らす)
 *反対側も同様に8秒保

3. 左右ゆらゆら運動(あぐら)



目的：
 1. で整えた姿勢でリラクゼーションを図る。
 動き：
 坐骨から左右に小さく揺れる

4. まるゆらゆら運動(あぐら)



目的：
 座面を確認した上で、体幹の可動性を獲得する。
 動き：
 おへそで円を描くように丸く揺れる

5. 腹式呼吸(あぐら)

目的：体幹の安定・深層筋の活性化



動き：
 吐くとき→おなかを凹
 吸うとき→おなかを凸

6. 口すぼめゆっくり呼吸(あぐら)

目的：腹圧を高め、



動き：
 息を吐く時に口をすぼめ、ゆっくり息を吐き出す。
 吸う：吐く 1:2(3)
 (吐く方を長く)

7. からだ軸運動(あぐら)

目的：体幹の回旋運動をうながす
 動き：両腕を肩幅の範囲で、右・真ん中・左と動かす
 その腕の動きに、頭と目を組み合わせて動かす
 4カウントで動き、4カウントで戻す左右2セットずつ



8. おっ呼吸1

8. おっ呼吸2

目的：腹圧を高め、体幹を安定させる



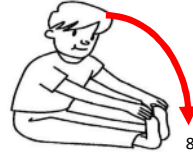
①おっおっ
 「おっおっ」と短く10回
 息を吐く



②お～
 「お～」と長く
 息を吐く

床で行える運動

1. 太ももの裏ストレッチ(脚を投げ出して座る)

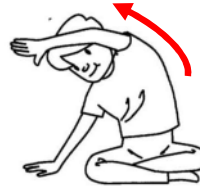


目的：太ももの裏の筋肉をストレッチする

動き：ゆっくりと上半身を前方に倒す
 膝は曲がってもよい

8カウントずつ2回

2. 体幹の側屈(あぐら)

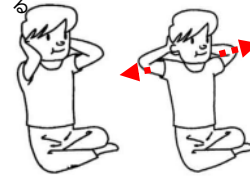


目的：
 体幹の柔軟性を保つ

動き：
 右手を床に着き、左側の脇腹を伸ばすようにして上半身を右側へ倒す
 反対側同様に行う
 8カウントずつ 左右2セット

4. 指組腕上げ、胸反らし(あぐら)

目的：肩関節、肩甲骨周辺の筋肉をやわらかくする
 動き：背筋を伸ばし、指を組み、腕を頭の上まであげる



肘を後ろへ引き、4カウントで胸を張り、4カウントで戻す
 計2セット

手を頭の後ろへ回す

3. 足指・足首ストレッチ(あぐら)

目的：足関節・足趾周囲の筋肉をストレッチする



動き：
 くるぶし上と足の甲を持ち、足首を回す(左右)



動き：
 足の甲と足趾を持ち1本ずつ曲げ伸ばし(左右)

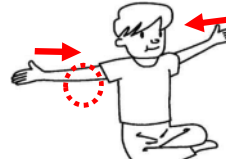
5. 両肩を抱いて肩甲骨をグイッ(あぐら)

目的：肩甲骨周辺の筋肉をやわらかくする



動き：肘を上下に重なるよう両肩を抱き、肘を正面に押し出す。
 肩甲骨の間が開いているのを意識する。
 →腕を組みかえて行なう

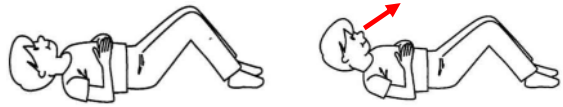
6. 肘を曲げて肩甲骨をグイッ(あぐら)



目的：肩甲骨周辺の筋肉をやわらかくする
 動き：両腕を、肘を伸ばして横に広げ、そこから肘を背中の後ろへ向けて曲げ、肩甲骨の間を狭める
 4カウントで肘を曲げ、4カウントで戻す 計2セット

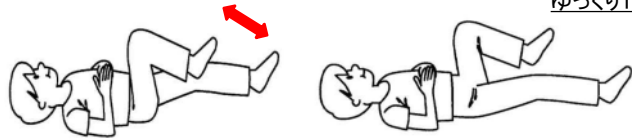
7. 頭部挙上(仰向け)

目的: 首の筋肉と上部の腹筋を鍛える
動き: 仰向けに寝て、頭を上げておへそをのぞき 4カウントで頭を上げ、4カウントで戻す。計2セット



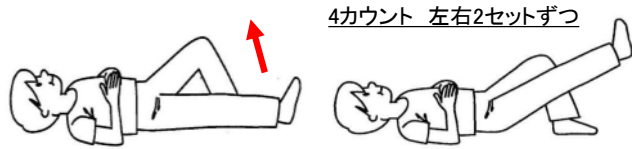
8. 自転車漕ぎ(仰向け)

目的: 股関節周囲と下部腹筋を鍛える
動き: 仰向けに寝て空中でペダルを漕ぐように脚を動かす 4カウント 左右2セットずつ ゆっくり10回



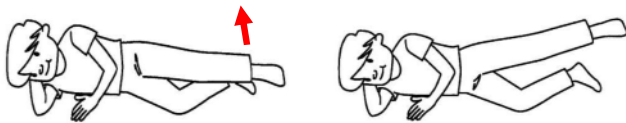
9. 膝伸ばして脚挙げ(仰向け)

目的: 大腿前面の腸腰筋、大腿四頭筋を鍛える



10. 横向きで脚上げ(横向きでねる)

目的: 中殿筋を鍛え、歩く際骨盤を安定させる
動き: 横向きになり、脚を後ろ上方へ上げる。つま先が天井を向かないようにする 4カウント 左右2セットずつ



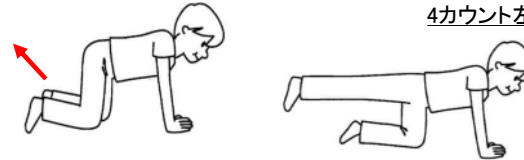
11. cat&dog(四つ這い)

目的: 脊柱の可動性向上
動き: 四つ這い姿勢で①背中を丸める、②背中をそる 4カウントで背中を丸め、4カウントで真ん中に戻す 2回 4カウントで背中を反り、4カウントで真ん中に戻す 2回



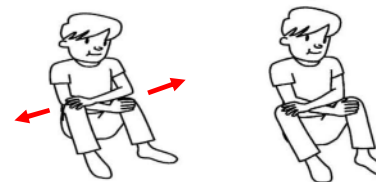
12. 四つ這いでの脚上げ(四つ這い)

目的: 大殿筋の筋力を鍛える
動き: 四つ這い姿勢で片方の脚を後ろへ伸ばす。左右交互に行う。 4カウント左右2回ずつ



13. 脚に両手を挟んで膝をキュツ(体育座り)

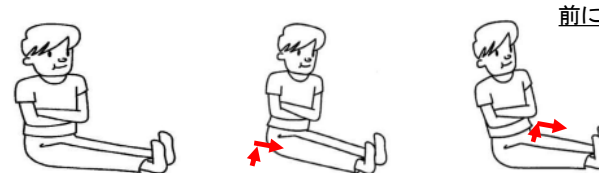
目的: 股関節の内側の筋肉を鍛えて、歩く際の膝への負担を軽減する
動き: 手をクロスして両膝の間に入れ、手で抵抗を掛けながら両膝を内側へ引き寄せる 4カウントで膝を押し、4カウントで戻す 2回



* 体育座りが大変な方は、仰向けで膝を立てて行う
仰向けでは両手を挟むのは大変なため、枕やクッション、タオルなどを挟んで行う

14. お尻歩き(脚を投げ出して座る)

目的: 腸腰筋の筋力を鍛え歩く能力を高め、さらに身体のバランス感覚を養う
動き: 腕は胸の前でクロスする、左右のお尻を交互に浮かせながら前にすすみ、更に後ろに戻る 前に8歩後ろに8歩2往復



浜松いきいき体操

体操の前後で体の歪みを
確認しましょう。
椅子に座って行います。

○両手挙げ(ハシライ)
左右どちらの手が
あがりやすいですか？

○立ち上げ
足踏みをしましょう。左右どちらの
椅子からゆっくり
立ち上がってみましょう。

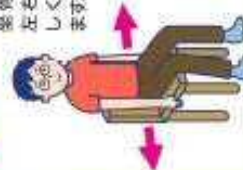
準備体操

1 坐骨探し



お尻の下に手をいれ
て、硬い骨があるのを
確認しましょう。それ
が坐骨です。
坐骨をみつけたら、坐
骨にしっかりと体重
がのるようになりま
しょう。

2 左右ゆらゆら運動



坐骨から
左右に過
しく揺れ
ます。

3 まるからゆら運動



おへそで円
を描くように
丸く揺れま
しょう。

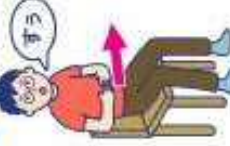
4 胸肩アイロン



①手で反対側
の胸を肩に
むかってさす
りましょう。

②さすった肩を手で後ろへ押し
胸の前胸を8秒維持しましょう。

5 腹式呼吸



すう

ぷう

吐くときーおなかを凹
歌うときーおなかを凸

6 からた輪運動



①真上へ
視線を
戻す

②真下へ
視線を
戻す

スタートは胸の高さまで手を合わせ両腕を
のばします。このままゆっくりと右、真ん中、
左へ4カウントづつ動かしましょう。

7 口すばめゆっくり呼吸



息を大きく吸って、息を
強く胸に口をすばめ、
ゆっくり息を吐き出し
ましょう。
吸うとき、1:2(3)
(吐く方を長く)

8 おっ呼吸



①息を大きく吸
い込み、「おっ
ー」と長く息を
はききましょう。



②息を大きく吸
い込み、「おっ
おっ」と短く
10回息を吐
きましょう。

座って行える運動① (体幹・肩・両手)

1 体幹の前傾



両手を床につけるようにゆっくり
と体を前に倒しましょう。
(8カウントづつ 2セット)

2 体幹の側屈



体を左右へゆっくりと
倒しましょう。
(4カウントづつ 左右2セット)

3 片側おしり浮かし



体が傾かないように気をつけなが
ら、片方のお尻を浮かせましょう。
(4カウントづつ 左右2セット)

4 膝抱え片側お尻浮かし



片方の膝を両手で抱え、
お尻を浮かせましょう。
(4カウントづつ
右2回、左2回計2セット)

5 指組腕上げ、胸反らし



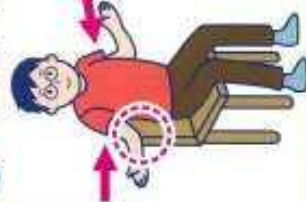
手を頭の後ろへ回し、肘を後ろへ引き、胸を張りましょう。
(4カウントで胸を張り、4カウントで戻す 2セット)

6 両肩を抱いて肩甲骨をグイッ



両肩を抱き、肘を正面に押し出
しましょう。肩甲骨の間が開いて
いるのを確認しましょう。→肘を
組みかえて、行ってみましょう。
(8カウント 2セット)

7 肘を曲げて、両肩帯をグイッ



両腕を横に広げま
しょう。そこから肘を
背中へ曲げま
しょう。肩甲骨の間が
狭まっているのを
確認しましょう。
(4カウントで肘を曲
げ、4カウントで戻す
2セット)

座って行える運動② (体幹・下肢バージョン)

8 骨盤の前姿勢



①お腹をへこませ、骨盤を後ろへ倒しましょう。
(4カウントで同じ、4カウントで戻す)



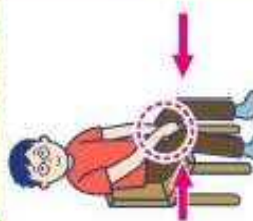
②骨盤を前へ起こして、おへそを前に出しましょう。
(4カウントで起こし、4カウントで戻す)

9 踵上げ・へそ強まで筋肉運動



おへそを強まごむように踵を引きながら踵を上げる。息をゆっくり吐きながら行う。
(4カウントづつ 2セット)

10 脚に両手を挟んで膝をキュウ



手をクロスして、手で踵筋を上げながら、両膝を押し合い内脚へ引き寄せる。
(4カウントづつ 2セット)

11 膝伸ばし保持



足先を上にもひけ、膝を伸ばししましょう。8カウント保持 (左右交互に計2セット)

12 足首組んで膝伸ばし



両足首を組んで、息を吐きながらゆっくりと膝を伸ばしましょう。
(4カウントかけて5回、4カウントで戻す 2回、左2回の計2セット)

13 肘と膝を空中でタッチ



両腕を胸の高さ上げます。片脚を上げ、肘と膝を近づける。
(4カウントづつ 左右2セット)

14 上体ひねり肘・膝空中タッチ



両腕を肩の高さ上げます。体を捻りながら、片側と反対側の肘を近づける。
(4カウントづつ 左右2セット)

立って行える運動

15 かかと挙げ



椅子の背をもち、かかとを挙げましょう。
(4カウントで戻す、4カウントで戻す 2セット)

16 つま先挙げ



椅子の背をもち、つま先を挙げましょう。
(4カウントで戻す、4カウントで戻す 2セット)

17 腰の引き上げ



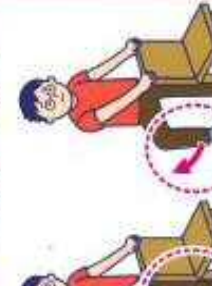
背筋を伸ばして立ちましょ。腰は伸ばし、そのまま、片方ずつ腰を引き上げましょ。
(4カウントづつ 左右2セット)

18 腰ひねり



踵はつけたまま、腰だけを後ろにひねりましょ。
(4カウントづつ 左右2セット)

19 片脚立ち→足閉脚



片脚を上げ、さらに横に開きましょ。
(4カウントづつ動かし、左右1セット)

20 バックステップ



片脚ずつ出来るだけ遠くへ、後ろにステップしましょ。お尻にキュウと力を入れましょ。
(4カウントづつ 左右2セット)

21 スクワット



お尻を後ろへ引き出すようにしながら、両膝をゆっくりと曲げましょ。膝がつま先より前へ出ないよう注意しましょ。膝が曲がりすぎないように。
(4カウントでお尻を後ろへ下げ、4カウントで戻す 2セット)

膝下おでこ体操

目的: 直ハ物を飲みこむ力を高める
動き: 顔に手を当てて強く下を向く
① 持続運動: 5カウント×2回(目安)
② 反復運動: 1秒×5回



* 掲載している体操は、運動機能維持・向上を目的とし、京都市リハビリテーション病院が考案した体操です。
【発行】令和5年8月 株式会社健康推進課 TEL.05-4-91-6125