整理体操

頑張った筋肉の疲れを取ります！

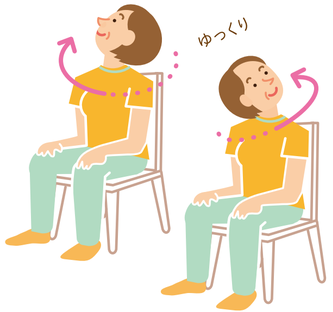
息を止めずに10～20秒程度
ゆっくりストレッチしましょう

1 腕・肩のばし

胸を開きながら腕や肩を
後方へ大きく伸ばしましょう

2 首のばし

時計回り・反時計回りに
ゆっくりまわします



3 足のばし

膝を伸ばしたまま、上体をゆっくり倒し、
ふくらはぎやももの裏側を伸ばします

4 深呼吸

腕を上げ胸を開きながら
鼻から息を吸いましょう

胸を閉じながら
ゆっくり息を
吐きましょう

＋プラス こつこつ！

● 運動後のこつこつ習慣！
記録は築きの足がかり

月 / 日	準備運動	筋力強化運動	整理体操	メ モ
9 / 15	○	① ② ④ ⑧	○	よっちゃんと
9 / 18	○	①～⑧	○	

● 暮らしの中のコツコツ（骨々）習慣！
ふとした時間、気付いた時に…

足ぶみ・つま先上げ・かかと上げなど
刺激（体重の負荷）が、骨力の向上に
つながると言われています。

● こちらもご活用ください！

中野区歌に合わせて行う「なかの元気アップ体操」を、朝の日課にしてみてはいかがですか？
筋力アップと認知症の予防に向けて、身体に目覚まし！！
なかの元気アップ体操（映像）は、中野区公式ユーチューブチャンネルでご覧いただけます。

YouTube なかの元気アップ体操

https://www.youtube.com/watch?v=-d5FzLDQZ6A

また、グループで「なかの元気アップ体操」に取り組んでいただける方には
DVD をお配りしています。

平成30年7月発行 / 令和6年4月改訂　中野区
中野区地域支えあい推進部 地域包括ケア推進課（電話 03-3228-8949 ファクス 03-3228-5620）
「なかの元気アップ運動」は、公益社団法人東京都理学療法士協会中野区支部の協力により作成しました。
R70 古紙パルプ配合率70%再生紙を使用

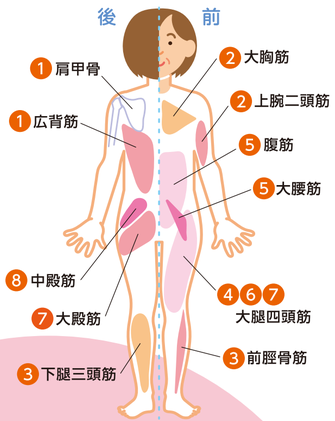
『転ばない』『転んでもケガをしない』笑顔の毎日に向けて！

なかの元気アップ運動

築き編

筋肉は年齢に関係なく運動で向上します
“柔軟性” そして **“ふんばれる筋力”** を貯えましょう！

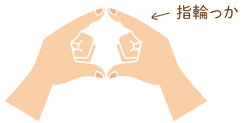
今動かしている筋肉の
名前を意識して運動を行うと
より効果的です



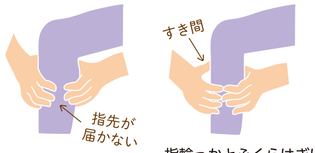
● ＝筋力強化運動に対応しています

指輪っかテスト

両手の親指と人差し指で作った輪で、
ふくらはぎをつかみ、
すきまができるか **チェック** します。



指先の間のすきま が筋肉の減少の目安です。



指輪っかで囲めない → 正常

指輪っかとふくらはぎに
すき間ができる → 筋肉量の減少

[引用元] Ishii S et al.: Development of a simple screening test for sarcopenia in older adults. Geriatr Gerontol Int. 2014 Suppl 1:93-101.

この体操は、自重（自分の身体の重さ）を利用しながら、無理のないペースで取り組んでいただけます。
翌日に疲れを残さない程度（目安は週に 2 回）の運動量が、着実な筋肉積み上げへの道です。
疾患をお持ちの方や、運動に痛みを伴う場合は医師に相談の上、体操を始めましょう。