

# 家トレ

～お家でできるトレーニング～

町田・安心して暮らせるまちづくりプロジェクト推進協議会

# 家トレ～お家でできるトレーニング～でフレイル予防に取り組もう！

## <作成背景>

町田市では、新型コロナウイルス感染症に伴う活動自粛により、自主グループの活動が制限されたことによる高齢者の心身機能の低下が課題となっていました。2023年度になり、活動を再開するグループも少しずつ増えてきましたが、様々な理由で地域の活動に参加できない方もいます。

そこで、家で誰でも簡単にできる体操として「家トレ」を作成しました！

## <対象>

- 心身機能の低下などにより地域のグループ活動に参加できていない方
- 病院に通院されている方
- 施設に入所されている方 など

## <内容>

飲み込み力の強化、転倒予防、下半身強化などをテーマに、町田市リハビリテーション連絡会がフレイル予防の観点から取りまとめたものです。無理のない範囲で、できる体操から始めましょう！ぜひ、お家でフレイル予防に取り組んでみましょう！

町田・安心して暮らせるまちづくりプロジェクト推進協議会

※町田・安心して暮らせるまちづくりプロジェクト推進協議会とは、高齢者の在宅医療を支える様々な取り組みを行っている協議会です。

# 目次

目次	p1
こんな時の組み合わせ	p2
①ボール体操	p3
②パタカラ体操	p4
③つま先を引き上げる運動	p5
④座って足踏み＋認知課題	p6
⑤足の横上げ	p7
⑥パテラセッティング	p8
⑦立ち座り運動	p9
⑧机を利用した立ち座り運動	p10
⑨椅子に座って裏もも伸ばし	p11
⑩椅子に座ってお尻伸ばし	p12
⑪グーパー運動	p13
家トレにプラスで、もっと効果あり！	p14
高齢者支援センター一覧	p15

## こんな時の組み合わせ

- 飲み込みづらさを予防したい.....①②
- 誤嚥を予防したい.....①②
- 歩く時の躓きを予防したい.....③⑤⑦⑨⑩
- 物忘れ予防をしたい.....④
- 膝の痛みを予防したい.....⑥⑧⑨⑩
- 転倒予防をしたい.....③④⑤⑥⑦⑨⑩
- 姿勢を良くしたい.....②⑤⑦⑨⑩
- 柔軟性を維持したい.....⑨⑩
- 握る力を維持したい.....⑪

# ①ボール体操（飲み込み力強化）

- ボールをあごと首ではさむ

①強くはさむ - 休む - はさむ - 休むを繰り返す

②強くはさんだ状態を10秒間持続して休むを繰り返す

それぞれ5~10分/日実施



【効果】 飲み込み（嚥下）に必要な筋肉の強化  
→ 食事時の飲み込み辛さ、のどに残る感覚の軽減

## ②パタカラ体操

(そしゃく・飲み込み力強化)

### ①それぞれ10回発音

「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ10回発音  
最後に「パタカラ」を連続で10回発音する



パタ  
カラ

### ②「パ」「タ」「カ」「ラ」の入った言葉をはっきり発音

「パ」	パラソル	ぱらぱら	ぱぺぴぷぺぽば
「タ」	たのしい	たこあげ	たてちつてとた
「カ」	かにさん	かさこそ	かけきくけこか
「ら」	らくだい	ライオン	られりるれろら

※発音時それぞれの口の動きを意識する

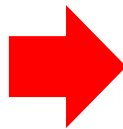
パ：唇が閉じる　タ：舌先が拳上　カ：舌奥が拳上　ラ：巻き舌

【効果】発話やそしゃく・飲み込み（嚥下）に必要な筋力の強化・低下予防  
→食べこぼしや口腔内残留の軽減、飲み込みやすさの改善

# ③つま先を引き上げる運動

(転倒予防)

- 浅めに椅子に腰かけ、両足を揃えて少し前へ足を出す
- 膝の上に体重を乗せ「1,2,3,4」でつま先をしっかりと上げ、「5,6,7,8」で丁寧に戻す。
- つま先を床に着けずに繰り返す 8カウント×10回

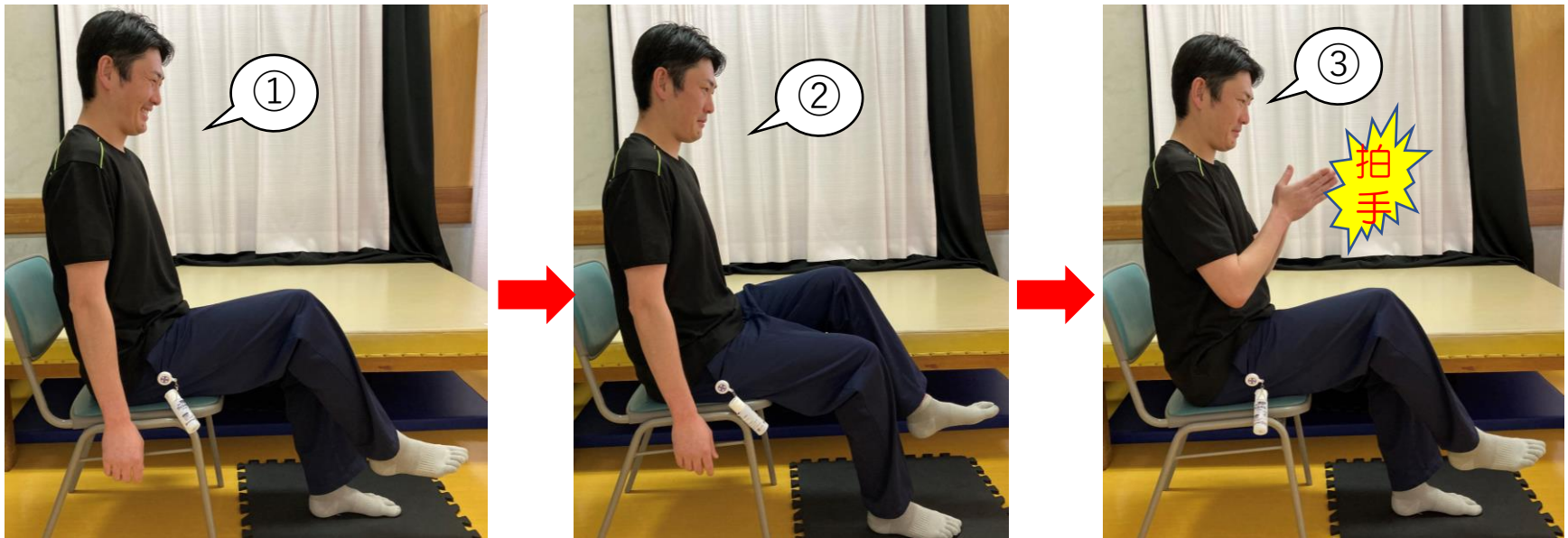


【効果】つま先を上げるためのすねの筋肉を鍛える  
→ 転倒予防、歩行の改善（歩き方）

# ④座って足踏み＋認知課題

(認知症予防)

- 足踏み運動＋回数を数えながら「3の倍数」で手を叩く  
30までやってみましょう！



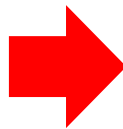
慣れてきたら、手を大きく振りましょう

【効果】足の筋力と注意力を同時に鍛える  
→ 認知症予防・歩行の改善



## ⑤足の横上げ（歩行安定性向上）

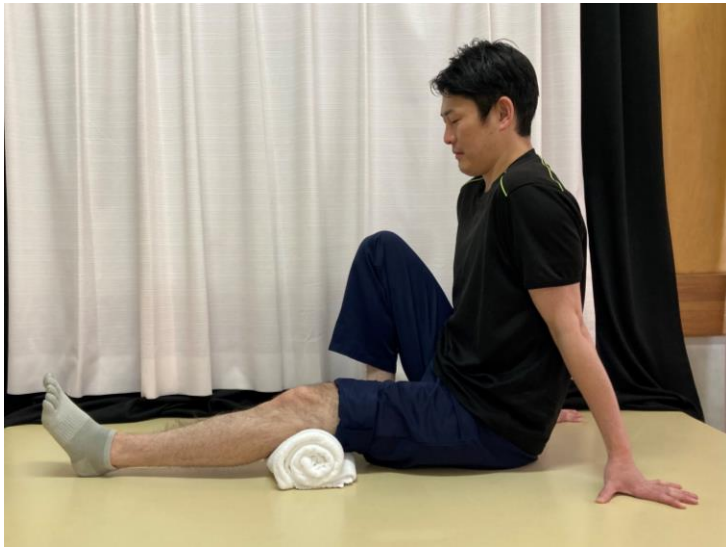
- 椅子の背もたれに軽くつかまり、右足を「1,2,3,4」で横に上げる。
  - 下ろすときは、「5,6,7,8」で力を抜かずに戻す
  - 左足も同様に行う
- 8カウント×10回×左右



【効果】 おしりの外側の筋肉を鍛える  
→ 歩行の改善（安定性の向上）、転倒予防

## ⑥パテラセッティング（太もも筋強化）

- ・クッションをつぶすように5秒間押し付け、緩めます。
  - ・この時、太ももの前の筋肉に力が入っていることを確認。  
※痛みのない範囲で！
- 5秒×10回×左右



※反対側の膝は立てる

【効果】 関節運動が少ない中で、太ももの前の筋肉（大腿四頭筋）の強化  
→ 自動運動により、膝関節の動きの改善

## ⑦立ち座り運動（下半身強化）

- 浅めに椅子に腰かけ、手を胸の前でクロスさせる
- ゆっくりと立ち上がる。背中が丸まらないように。
- 3秒くらいかけてゆっくりと座る。 10回×2セット

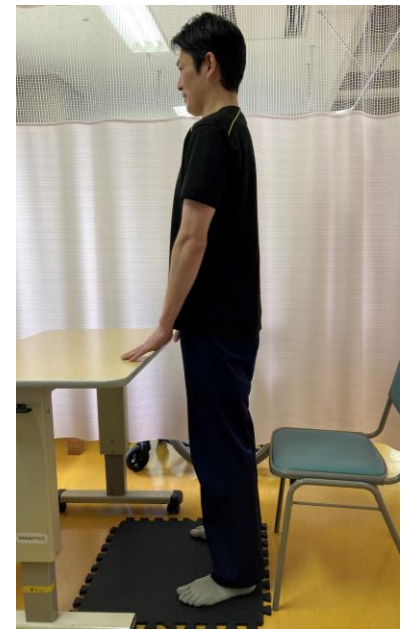


【効果】 足全体、特に太ももの前の筋肉やお尻の筋肉の強化  
→ 立ち上がり、歩行の改善

# ⑧机を利用した立ち座り運動

(負荷を減らした下半身強化)

- テーブルに両手をついて、ゆっくりと立ち上がる。
- 立った時は、できるだけ背の高い状態へ。
- 両手をついて、ゆっくりと座る。 10回×2セット

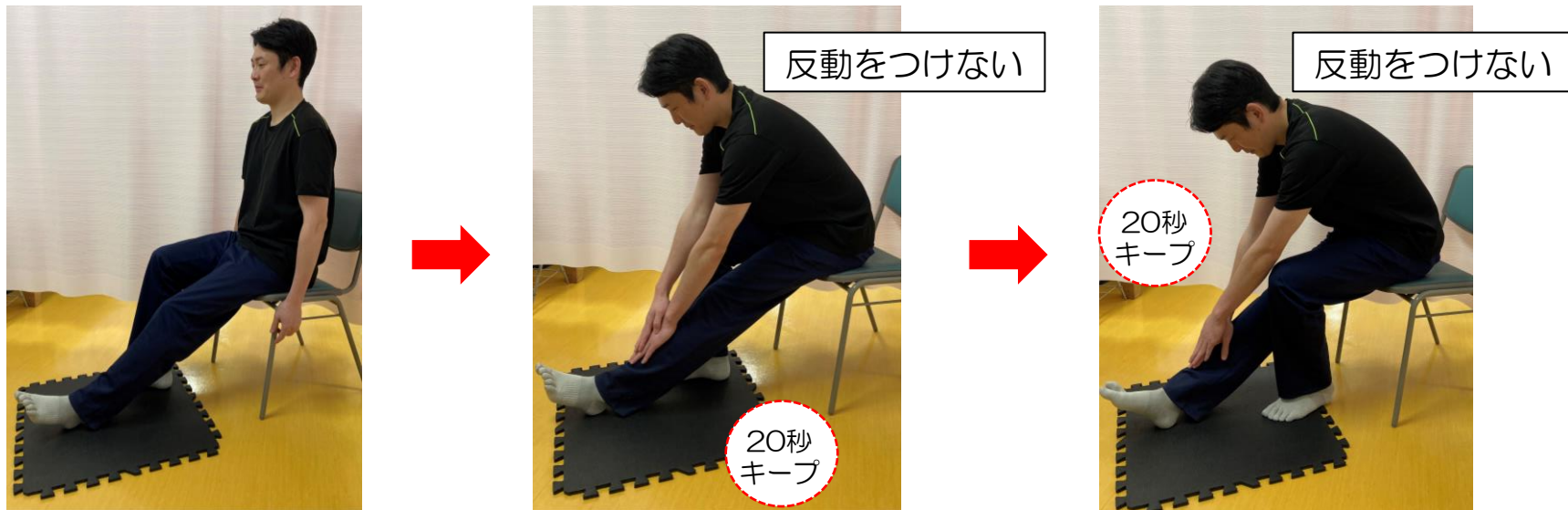


【効果】 足全体、特に太ももの前の筋肉やお尻の筋肉の強化  
→ 立ち上がり、歩行の改善

# ⑨椅子に座って裏もも伸ばし

(背面の柔軟性向上)

- 椅子に浅く腰掛け、片方の足を伸ばす。
- 伸ばした方の足のつま先を立て、上体をゆっくり倒して20秒キープ。息は止めず自然な呼吸で。
- 足を入れ替えて同じように行う。 左右20秒×2セット



【効果】 裏ももやふくらはぎの柔軟性を向上  
→ 腰痛や膝痛の軽減、転倒予防

# ⑩椅子に座ってお尻伸ばし

(股関節周囲の柔軟性向上)

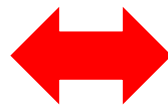
- 椅子に座り、片方の足をもう一方の太ももの上にのせる。
- 背筋を伸ばし、上体をゆっくりと倒して20秒キープ。
- 足を入れ替えて同じように行う。 左右20秒×2セット



【効果】 身体の中で大きなお尻の筋肉の柔軟性を向上  
→ 腰痛・股関節痛・膝痛予防、転倒予防

## ⑪グーパー運動（握力の強化）

- 手を前方に伸ばし『1,2』でしっかりとこぶしを握る。
- 『3,4』で手のひらをしっかりと広げる。
- 指先まで伸ばし、指と指の間を広げる。 4カウント×10回



【効果】 ものを握る力（握力）の強化、手関節周辺の強化

# 家トレにプラスで、もっと効果あり！

## ～ご近所のグループにも参加しませんか？～

### もっと体操がしたい方！

ご近所の方々と継続的に体操を行うことができるのが、  
町田市オリジナルの体操である

**町トレ** です！



←詳しくは  
市のHPで！

### 体操以外の運動がしたい方！

体操以外にもウォーキングや  
ユニカール、スポーツ吹き矢など、  
様々な自主グループ  
があります！



### 栄養面をプラスしよう！

皆さんは毎日たんぱく質を摂っていますか？  
町田市には栄養のトレーニングである

**Eトレ** があります。



←詳しくは  
市のHPで！

### 運動以外の活動がしたい方

編み物や絵手紙、ボランティアなど、  
様々な活動が  
あります！



### 口腔ケアをしよう！

最近、食べることや話すことがうまくいかないことが  
ありませんか？町田市にはお口を元気  
にするトレーニングである

**口トレ** があります。



←詳しくは  
市のHPで！

ご興味がありましたら、お近くの高齢者支援センター（詳しくは次項）または、高齢者支援課（TEL：042-724-2146）、  
「口トレ」については保健予防課（TEL：042-725-5437）へお問合せください。



# 高齢者支援センター一覧

名称	所在地	電話番号
堺第1高齢者支援センター	相原町2373-1	042-770-2558
堺第2高齢者支援センター	小山ヶ丘1-2-9	042-797-0200
忠生第1高齢者支援センター	下小山田町3580	042-797-8032
忠生第2高齢者支援センター	山崎町2200 山崎団地3-18棟101号	042-792-1105
鶴川第1高齢者支援センター	薬師台3-270-1	042-736-6927
鶴川第2高齢者支援センター	能ヶ谷3-2-1	042-737-7292
町田第1高齢者支援センター	森野4-8-39	042-728-9215
町田第2高齢者支援センター	本町田2102-1	042-729-0747
町田第3高齢者支援センター	玉川学園3-35-1	042-710-3378
南第1高齢者支援センター	南町田5-16-1	042-796-2789
南第2高齢者支援センター	金森東3-18-16	042-796-3899
南第3高齢者支援センター	西成瀬2-48-23	042-720-3801
医療と介護の連携支援センター	木曽西4-12-22 KISOコミュニティベース1F	042-794-6527

家トレ～お家でできるトレーニング～

発行年月：2023年9月

発行：町田・安心して暮らせる

まちづくりプロジェクト推進協議会

編集：町田市いきいき生活部高齢者支援課

042-724-2146

この冊子は7,500部印刷し、1部あたりの単価は80円です。（職員人件費を含みます。）

リサイクル適性 

この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。