

永久保存版

with コロナ生活をおくる あなたに伝えたい！
ずっと元気でいるために今できること



- 1面…フレイル（虚弱）予防
こまえ体操作成者からのメッセージ
- 2・3面…みんなで取り組むフレイル予防！
体験！〇〇教室
- 4面…こまえ体操
①立位バージョン
②座位バージョン

～フレイル（虚弱）予防～

●外出自粛で高齢者が「フレイル」になるリスクが増加

フレイルって何？

フレイルとは、体力や気力、認知機能など、からだやこころの機能（はたらき）の低下によって要介護に陥る危険性が高まっている状態をいいます。

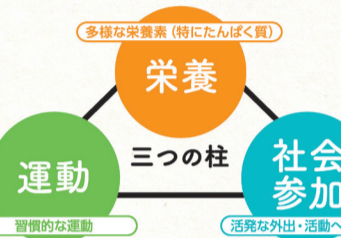
フレイルを少しでも先送りすることが、健康寿命を延ばすカギです。

フレイル対策は三つの柱をそろえること

フレイル対策の要（かなめ）は、栄養・運動・社会参加の3つです。

年を重ねてから、いざ始めようとしても難しいもの。若いころから始めて習慣化することが大切です。

フレイル予防の三つの柱



●フレイルは高齢者だけの問題ではない！

まずはフレイルチェック

指輪つかテストで、フレイルの大きな要因となるサルコペニア（加齢による筋力減少）の危険度をチェックしてみましょう。



出典 東京大学 高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」、飯島勝夫、田中友規ら (Tanaka T, et al. Geriatr Gerontol Int. 2018)

若いうちからフレイル予防

指輪つかテストで危険度が高いと判定された方は、フレイル予防を意識した生活をこころがけましょう。

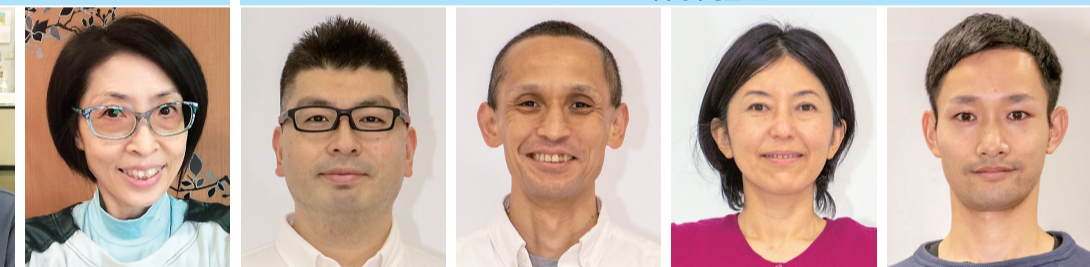
私たちがフレイル予防の取組を応援します！

体験！〇〇教室担当



健康運動指導士 宮崎正和さん 介護予防運動指導員 津田育子さん 管理栄養士 金子育子さん 歯科医師 島野清二郎さん 歯科医師 長谷川泰さん 健康運動指導士 原真奈美さん 理学療法士 三浦啓一さん 理学療法士 高橋仁さん 理学療法士 大井直子さん 理学療法士 三好諒さん

こまえ体操担当



夕方5時の市歌に合わせてやってみよう！

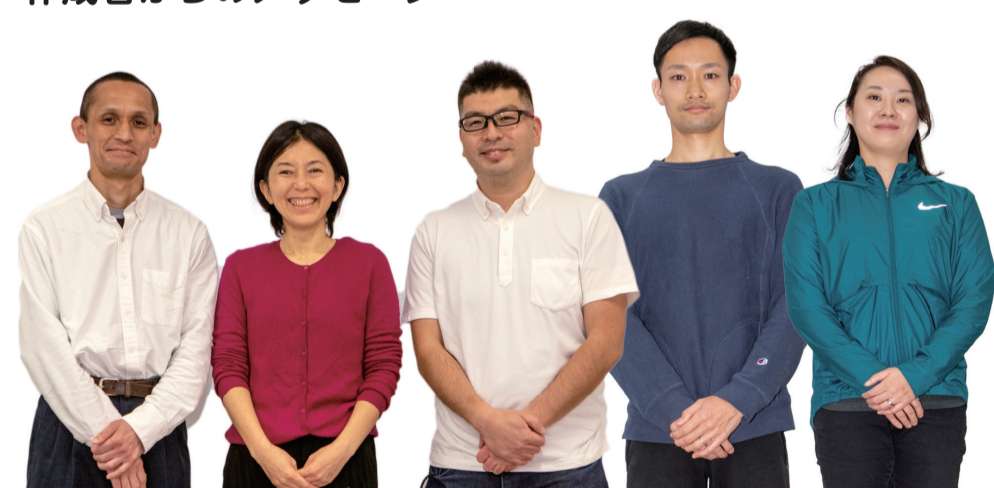
YouTube 狛江市公式チャンネルにて動画配信中！

URL : <https://youtu.be/Rxq0awlQlzo>

何かにつかまらなければ立ってられない方、歩行が不安定な方は「②座位バージョン」を行ってください。※運動に制限のある方は主治医に相談してから行ってください。

こまえ体操

作成者からのメッセージ



コロナ禍における運動不足により、あらゆる世代の方々に様々な影響が出ています。

この状況の改善に少しでもお役に立てるよう、夕方5時に流れるチャイム音「水と緑のまち」に合わせた体操を作成しました。今回は覚えやすいよう歌詞をイメージしながら振り付けを考え、特に肩・腰の痛みの予防改善につながる運動となっています。また、認知症予防に効果があるといわれている二重課題（二つの動作を一緒に行うこと）も取り入れています。

ぜひ歌詞を口ずさみながら、みんなで体操を行ってみましょう。

狛江市リハビリ連絡協議会のみなさん

左から：
慈恵医科大学附属第三病院 高橋仁さん
デイサービスアグリシア 大井直子さん
こまえ正吉苑 三浦啓一さん
えん訪問看護リハビリステーション 三好諒さん
こまえ正吉苑二番館 橋本佳美さん



記念写真のポーズに、ぜひ使ってみてください！

私たちがおすすめします。



介護予防・フレイル予防推進員のみなさん

左から：
地域包括支援センターこまえ正吉苑 下村千亜紀さん
あいとびあ地域包括支援センター 門馬洋子さん
地域包括支援センターこまえ苑 片桐未来さん

今回、慣れ親しんだ市歌に合わせて体操を作成していただきました。座っていても立っていてもできる体操ですので、日常の中に気軽に取り入れていただけたら嬉しいです。

ウイルスに負けず、からだもこころも元気に過ごしましょう！

介護予防・フレイル予防の取組で困っていることがありましたら、ぜひ私たちにご相談ください！

こまえ体操

①立位バージョン

♪ たんざわのみね あおくかすみ ふじの や ま はるかに ひかる

かかとを上げ下げしながら手のツボ（合谷）を押します。

山を描くように手を曲げ伸ばします。

反対も同じように手を曲げ伸ばします。

かかとを上げ下げ

しっかりと伸ばして

目線は指先

かかわのなぐれ ゆたかに わがいのち かせにうたう ああ たたえよ ははなる たまがわ

お尻を後ろに突き出して

膝はつま先より前に出ないように

肩甲骨をくっつけるイメージで

肘をしっかりと後ろに引いて

膝を曲げてスクワットの状態です。手をまっすぐ前に押し出します。

膝は曲げたまま、腕を後ろにゆっくりと引きまわります。

もう一度繰り返します。

両手を大きく振りながら、曲に合わせて足踏みます。

足踏みしたまま手でハートの形を作ります。

足踏みしたまま手でこまえの「こ」の形を作ります。

♪ みずと みどりの わがこまえ みずと みどりの わがこまえ おしまい

膝はつま先より前に出ないように

左膝を曲げたまま右足を横に滑らせ、右足を元の位置に戻します。

反対側も同様に行います。

②座位バージョン

♪ たんざわのみね あおくかすみ ふじの や ま はるかに ひかる

かかとを上げ下げしながら手のツボ（合谷）を押します。

山を描くように手を曲げ伸ばします。

反対も同じように手を曲げ伸ばします。

かかとを上げ下げ

しっかりと伸ばして

目線は指先

かかわのなぐれ ゆたかに わがいのち かせにうたう ああ たたえよ ははなる たまがわ

お尻を後ろに突き出して

膝はつま先より前に出ないように

肩甲骨をくっつけるイメージで

肘をしっかりと後ろに引いて

手をまっすぐ前に押し出します。

押し出した手を後ろに引きまわります。

もう一度繰り返します。

両手を大きく振りながら、曲に合わせて足踏みます。

手でハートの形を作ります。

手でこまえの「こ」の形を作ります。

♪ みずとみどりの わがこまえ みずとみどりの わがこまえ おしまい

背筋をできるだけ伸ばしたまま

つま先をしっかりと上げて

右膝を前に伸ばして両手を太ももから足首までさするように進めます。

ゆっくりと元の姿勢に戻ります。

反対側も同様に行います。