

# とっとり方式認知症予防プログラム ～運動プログラム～

とっとり方式認知症予防プログラム（運動プログラム）を実践していただくにあたり、各運動の効果やポイントをまとめたパンフレットです。認知症の予防には、運動が大切です。

この運動プログラムは、準備体操・有酸素運動・筋力運動・整理体操で構成されていて、体力に自信のない方でも安全に行えるように考えられています。

ご自分の体調に合わせて、楽しんで行ってください！

【監修】 とっとり方式認知症予防プログラム検討委員会 運動部会

## 目次

<b>1. 準備体操</b> .....	<b>2</b>		
①大きく深呼吸	②肩甲骨運動	③胸のストレッチ	④座って前屈運動
⑤ひねり運動	⑥ひざ裏のばし		
<b>2. 有酸素運動+頭の体操</b> .....	<b>5</b>		
①座って足踏み	②立って足踏み	③右片脚立ち	④立って足踏み
⑤左片脚立ち	⑥立って足踏み	⑦足踏み+拍手	⑧歩行
<b>3. 筋力運動+頭の体操</b> .....	<b>9</b>		
⑨膝伸ばし	⑩椅子スクワット	⑪つま先立ち	⑫サイドステップ
⑬足踏み+グーパー(1)		⑭足踏み+グーパー(2)	
⑮足踏み+グーパー(3)		⑯足踏み+グーパー(4)	
<b>4. 整理体操</b> .....	<b>13</b>		
①肩甲骨運動	②胸のストレッチ	③座って前屈運動	④ひねり運動
⑤ひざ裏のばし	⑥大きく深呼吸		

# 準備体操

～運動前に体をならしましょう～

## ① 大きく深呼吸



1～4のカウントで上げて、  
5～8のカウントで下げる

3回繰り返す

## 効果

大きく深呼吸をすることで胸の動きが改善するだけではなく、リラックス効果、血流の改善、便秘の改善など様々な効果が期待できます。

## Point !

腕は指先までよくのばし、前から上まであげて胸を大きく広げます。呼吸はしっかりと行いながら、ゆっくり大きく動かすことが重要です。

## ② 肩甲骨運動



前方へ8カウント伸ばす

## 効果

この運動は肩の後ろ側の柔軟性改善に効果的なトレーニングです。肩の後ろ側の柔軟性向上は、肩の動きが良くなるだけでなく、家事や農作業、日常動作の改善につながります。

## Point !

目線は下を向きながら、体は大きく丸めます。大きく息を吐きながら、ゆっくり大きく動かし伸ばすことが重要です。

### ③ 胸のストレッチ



後方へ8カウント伸ばす

②と③を2回ずつ  
前 ▶ 後 ▶ 前 ▶ 後

### 効果

この運動は肩の前側の柔軟性改善に効果的なトレーニングです。肩の前側の柔軟性向上は、猫背予防や、肩の動きが良くなるだけでなく、家事や農作業、日常動作の改善につながります。

### Point !

肘をしっかり伸ばしながら、胸を張りましょう。大きく息を吐きながら伸ばすことが重要です。

### ④ 座って前屈運動



両手を伸ばした状態で1～4カウントで行い、5～8のカウントでもとの位置に戻る

### 効果

腰部～股関節の柔軟性向上は、立ち上がりやすくなるだけでなく、腰痛の軽減、家事、農作業、日常動作の改善にもつながります。

### Point !

まっすぐ座った状態からスタートし、視線は前を向いたまま、腕は前方に伸ばしつつ体を倒していきます。呼吸はしっかりと行いながら、ゆっくり大きく動かすことが重要です。

## ⑤ ひねり運動



両手を伸ばした状態で1～4カウントで行い、5～8のカウントでもとの位置に戻る

④と⑤の運動  
前 ▶ 右 ▶ 左  
2回繰り返す

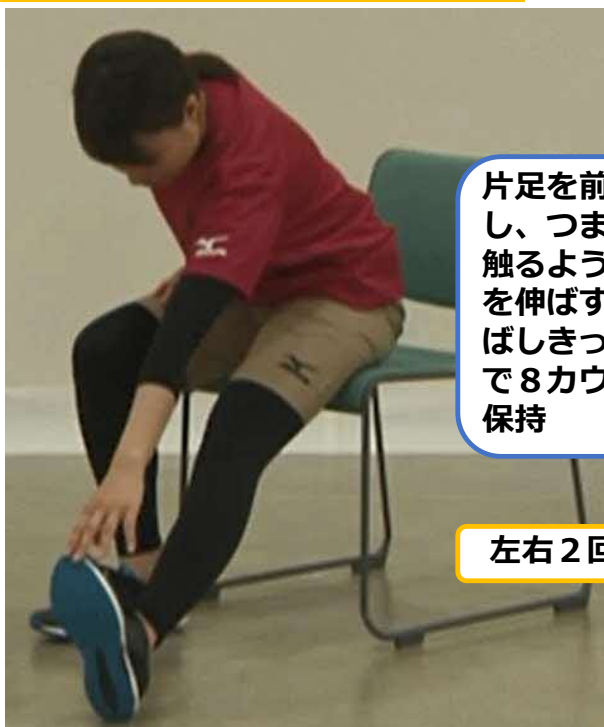
## 効果

上半身の柔軟性向上につながり、腰痛の軽減、家事、農作業、日常動作の改善にもつながります。

## Point !

顔と腕は同じ方向を向きながら体をひねっていきます。呼吸はしっかりと行いながら、ゆっくり大きく動かすことが重要です。

## ⑥ ひざ裏のばし



片足を前に出し、つま先を触るように手を伸ばす。伸ばしきった所で8カウント保持

左右2回ずつ

## 効果

膝裏の筋肉の柔軟性向上は、膝が曲がった状態での変形予防に効果的です。また、前屈動作がしやすくなり腰痛の軽減につながったり、家事、農作業、日常動作の改善にもつながります。

## Point !

膝はしっかり伸ばした状態で、つま先に向かって反動をつけず、手をゆっくり伸ばすことが大切です。しっかりひざ裏を伸ばした状態で、つま先を触り、息を吐きながら伸ばしましょう。

# 有酸素運動＋頭の体操

～息がやや弾む程度で行いましょう～

## ① 座って足踏み



30秒間  
足踏み

### 効果

この運動は、持久力の改善とともに、脚の付け根の筋肉のトレーニングになります。歩行時に脚が上がりやすくなり、姿勢の改善につながります。また、買い物や旅行などの外出がしやすくなります。

### Point !

できるだけまっすぐ座った状態で（腰が丸くならないように）体を起こし、脚は上げることが大切です。

## ② 立って足踏み



30秒間  
足踏み

### 効果

この運動は、持久力の改善とともに、脚の付け根の筋肉のトレーニングになります。歩行時に脚が上がりやすくなり、姿勢の改善につながります。また、買い物や旅行などの外出がしやすくなります。

### Point !

ふらつく場合は椅子を持って足踏みをしましょう。痛みが伴う場合は、無理せず休憩しながら行うか、座った状態で足踏みを試みましょう。



### ③ 右片脚立ち



30秒間  
右脚で立つ



### 効果

この運動は、持久力の改善とともに、お尻と脚全体の筋肉のトレーニングになります。歩行時のバランスもよくなりふらつきが少なくなります。また骨に体重がかかることで骨粗鬆症の予防にもなります。

### Point !

安全のため椅子の背もたれに軽く手を添えた状態で行います。痛みが伴う場合は、無理せず休憩しながら行いましょう。途中で休んでも大丈夫ですが可能な限り続けてチャレンジ。

### ④ 立って足踏み



30秒間  
足踏み



### 効果

この運動は、持久力の改善とともに、脚の付け根の筋肉のトレーニングになります。歩行時に脚が上がりやすくなり、姿勢の改善につながります。また、買い物や旅行などの外出がしやすくなります。

### Point !

ふらつく場合は椅子を持って足踏みをしましょう。痛みが伴う場合は、無理せず休憩しながら行うか、座った状態で足踏みを試してみましょう。

## ⑤ 左片脚立ち

30秒間  
左脚で立つ



## 効果

この運動は、持久力の改善とともに、お尻と脚全体の筋肉のトレーニングになります。歩行時のバランスもよくなりふらつきが少なくなります。また骨に体重がかかることで骨粗鬆症の予防にもなります。

## Point !

安全のため椅子の背もたれに軽く手を添えた状態で行います。痛みが伴う場合は、無理せず休憩しながら行いましょう。途中で休んでも大丈夫ですが可能な限り続けてチャレンジ。

## ⑥ 立って足踏み

30秒間  
足踏み



## 効果

この運動は、持久力の改善とともに、脚の付け根の筋肉のトレーニングになります。歩行時に脚が上がりやすくなり、姿勢の改善につながります。また、買い物や旅行などの外出がしやすくなります。

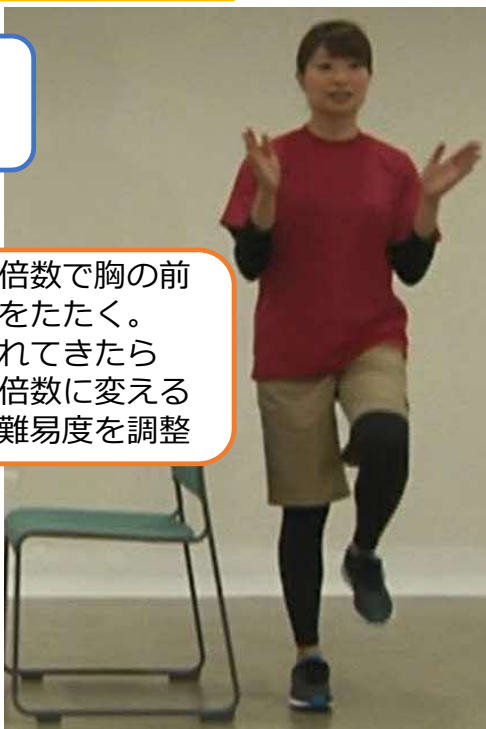
## Point !

ふらつく場合は椅子を持って足踏みをしましょう。痛みが伴う場合は、無理せず休憩しながら行うか、座った状態で足踏みをしてみましょう。

## ⑦ 足踏み+拍手

声を出して  
歩数を数えながら  
30歩足踏み

5の倍数で胸の前  
で手をたたく。  
※慣れてきたら  
3の倍数に変える  
など難易度を調整



## 効果

この運動は「コップの水をこぼさないように運ぶ」などの2つ以上の事柄を同時に行う能力の改善につながります。この能力の改善によって、買い物や旅行などの外出がしやすくなります。

## Point !

間違ってもよいので、一定のリズムで行い続けることが重要です。対象者に合わせて難易度調整を行い、やや間違いがあるくらいが効果的です。

## ⑧ 歩行

3分間  
自由歩行

終わったら  
1分間休憩



## 効果

この運動は、持久力の改善とともに、脚の付け根の筋肉のトレーニングになります。歩行時に脚が上がりやすくなり、姿勢の改善につながります。また、買い物や旅行などの外出がしやすくなります。

## Point !

1分間で約120歩、2分間で約240歩、3分間で約360歩ぐらいのペースが理想的です。きつくなったり、ついていけない場合、また痛みがある場合には、無理せず休憩しながら歩いてください。



# 筋力運動＋頭の体操

## ⑨ 膝伸ばし



1～4のカウントで膝を伸ばしていき、5～8のカウントでもとに戻す

右→左足の順に  
5回ずつ  
1セット行う

### 効果

この運動は太ももの筋肉を鍛える運動です。太ももの筋力強化は階段昇降など、様々な移動・移乗動作に効果があります。また膝関節痛の軽減効果もあります。

### Point !

できるだけまっすぐ座った状態で（腰が丸くならないように）体を起こし、足を伸ばした際に爪先は手前に向けるようにします。

## ⑩ 椅子スクワット



両手を前方に4カウントで伸ばしていき、4カウントで戻す

3回1セット  
行う

### 効果

この運動は太ももに加え足全体を強化する運動です。椅子からの立ち上がり動作などに効果があり、トイレ動作の改善にもつながります。

### Point !

しっかり両手を伸ばして行き、体が丸くならないようにします。椅子から立ち上がろうとして座面から少し離れた所（5 cm程度）で止めます。

## ⑪ つま先立ち

1～4カウントで踵を上げていき、5～8のカウントでもとに戻す

5回1セット行う



## 効果

この運動はふくらはぎを中心に脚全体の筋力を強化する運動です。ふくらはぎの筋肉は、立位保持・歩行に重要です。

## Point !

できるだけ姿勢をよくした状態で行い、踵を上げた際にお腹を前へと突き出さないように注意が必要です。バランスを崩さないように椅子の背もたれなどに軽く手を添えた状態で行います。

## ⑫ サイドステップ



左右交互に  
8ステップ×3セット行う

## 効果

この運動は、バランスの改善とともに、股関節外側の筋肉のトレーニングになります。歩行時にふらつきが無くなったり、姿勢の改善につながります。

## Point !

ふらつく場合は椅子を持って行いましょう。痛みが伴う場合は、無理せず休憩しながら行うか、座った状態で行っていきます。

## ⑬ 足踏み+グーパー (1)

声を出して  
歩数を数えながら  
30歩足踏み

片手は胸の前でグー、  
反対の手は伸ばして  
パーをする。  
5の倍数のタイミン  
グで右手と左手を入  
れ替える

### 効果

この運動は「コップの水をこぼさないように運ぶ」などの2つ以上の事柄を同時に行う能力の改善につながります。この能力の改善によって、買い物や旅行などの外出がしやすくなります。

### Point !

間違ってもよいので、一定のリズムで行い続けることが重要です。対象者に合わせて難易度調整を行い、やや間違いがあるくらいが効果的です。

## ⑭ 足踏み+グーパー (2)

声を出して  
歩数を数えながら  
30歩足踏み

今度は片手は胸の前  
でパー、反対の手は  
伸ばしてグーをする。  
5の倍数のタイミン  
グで右手と左手を入  
れ替える

### 効果

この運動は「コップの水をこぼさないように運ぶ」などの2つ以上の事柄を同時に行う能力の改善につながります。この能力の改善によって、買い物や旅行などの外出がしやすくなります。

### Point !

間違ってもよいので、一定のリズムで行い続けることが重要です。対象者に合わせて難易度調整を行い、やや間違いがあるくらいが効果的です。

## ⑮ 足踏み+グーパー (3)

声を出して  
歩数を数えながら  
30歩足踏み



(慣れてきたら難易度を上げて)  
3の倍数で胸の前で手をたたく



### 効果

この運動は「コップの水をこぼさないように運ぶ」などの2つ以上の事柄を同時に行う能力の改善につながります。この能力の改善によって、買い物や旅行などの外出がしやすくなります。

### Point !

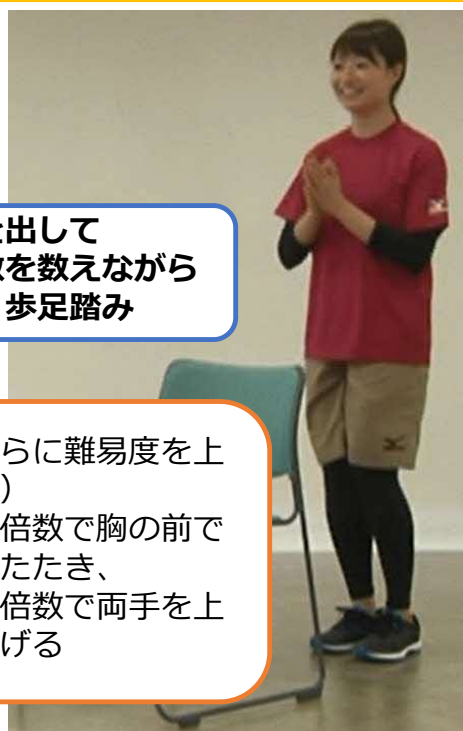
間違ってもよいので、一定のリズムで行い続けることが重要です。対象者に合わせて難易度調整を行い、やや間違いがあるくらいが効果的です。

## ⑯ 足踏み+グーパー (4)

声を出して  
歩数を数えながら  
30歩足踏み



(さらに難易度を上げて)  
5の倍数で胸の前で手をたたき、  
7の倍数で両手を上に上げる



### 効果

この運動は「コップの水をこぼさないように運ぶ」などの2つ以上の事柄を同時に行う能力の改善につながります。この能力の改善によって、買い物や旅行などの外出がしやすくなります。

### Point !

間違ってもよいので、一定のリズムで行い続けることが重要です。対象者に合わせて難易度調整を行い、やや間違いがあるくらいが効果的です。



# 整理体操

～運動後のクールダウン～

## ① 肩甲骨運動



前方へ8カウント伸ばす

### 効果

この運動は肩の後ろ側の柔軟性改善に効果的なトレーニングです。肩の後ろ側の柔軟性向上は、肩の動きが良くなるだけでなく、家事や農作業、日常動作の改善につながります。

### Point!

目線は下を向きながら、体は大きく丸めます。大きく息を吐きながら、ゆっくり大きく動かし伸ばすことが重要です。

## ② 胸のストレッチ



後方へ8カウント伸ばす

①と②を2回ずつ  
前 ▶ 後 ▶ 前 ▶ 後

### 効果

この運動は肩の前側の柔軟性改善に効果的なトレーニングです。肩の前側の柔軟性向上は、猫背予防や、肩の動きが良くなるだけでなく、家事や農作業、日常動作の改善につながります。

### Point!

肘をしっかり伸ばしながら、胸を張りましょう。大きく息を吐きながら伸ばすことが重要です。

### ③ 座って前屈運動

両手を伸ばした状態で1～4カウントで行い、5～8のカウントでもとの位置に戻る



### 効果

腰部～股関節の柔軟性向上は、立ち上がりがしやすくなるだけでなく、腰痛の軽減、家事、農作業、日常動作の改善にもつながります。

### Point !

まっすぐ座った状態からスタートし、視線は前を向いたまま、腕は前方に伸ばしつつ体を倒していきます。呼吸はしっかりと行いながら、ゆっくり大きく動かすことが重要です。

### ④ ひねり運動

両手を伸ばした状態で1～4カウントで行い、5～8のカウントでもとの位置に戻る



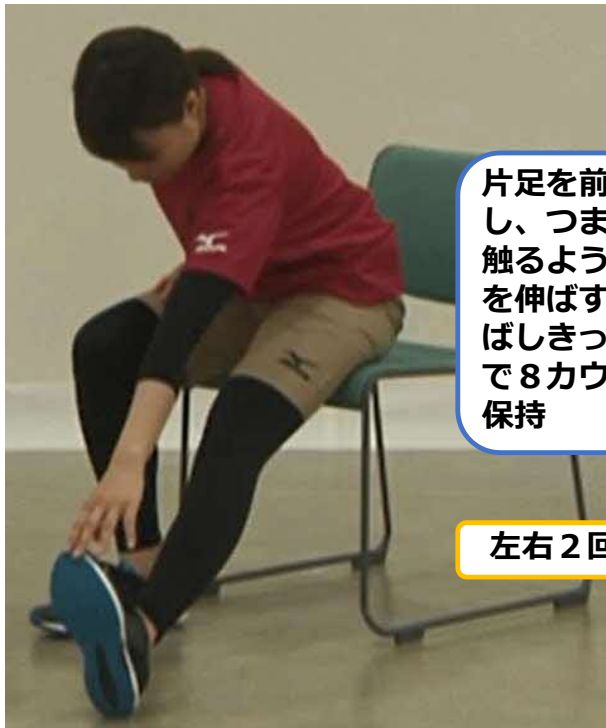
### 効果

上半身の柔軟性向上につながり、腰痛の軽減、家事、農作業、日常動作の改善にもつながります。

### Point !

顔と腕は同じ方向を向きながら体をひねっていきます。呼吸はしっかりと行いながら、ゆっくり大きく動かすことが重要です。

## ⑤ ひざ裏のばし



片足を前に出し、つま先を触るように手を伸ばす。伸ばしきった所で8カウント保持

左右2回ずつ

## 効果

膝裏の筋肉の柔軟性向上は、膝が曲がった状態での変形予防に効果的です。また、前屈動作がしやすくなり腰痛の軽減につながったり、家事、農作業、日常動作の改善にもつながります。

## Point !

膝はしっかり伸ばした状態で、つま先に向かって反動をつけず、手をゆっくり伸ばすことが大切です。しっかりひざ裏を伸ばした状態で、つま先を触り、息を吐きながら伸ばしましょう。

## ⑥ 大きく深呼吸



1~4のカウントで上げて、5~8のカウントで下げる

3回繰り返す

## 効果

大きく深呼吸をすることで胸の動きが改善するだけではなく、リラックス効果、血流の改善、便秘の改善など様々な効果が期待できます。

## Point !

腕は指先までよくのばし、前から上まであげて胸を大きく広げます。呼吸はしっかりと行いながら、ゆっくり大きく動かすことが重要です。