



やった効果が実感できる！

生活に取り入れやすい！

誰でも簡単に取り組める！

立ち座りなどが楽になる！

いつでも、どこでも、すこしでも

練馬区オリジナルロコモ体操

「ねりま ゆる×らく体操」の紹介

# 「ねりま ゆる×らく体操」の**目的**は？

## ロコモティブシンドロームの**予防**！

いくつになっても元気に  
自分のことは自分でできる  
生活を送れるよう、  
ロコモ予防は大切です。



# ロコモティブシンドロームとは？

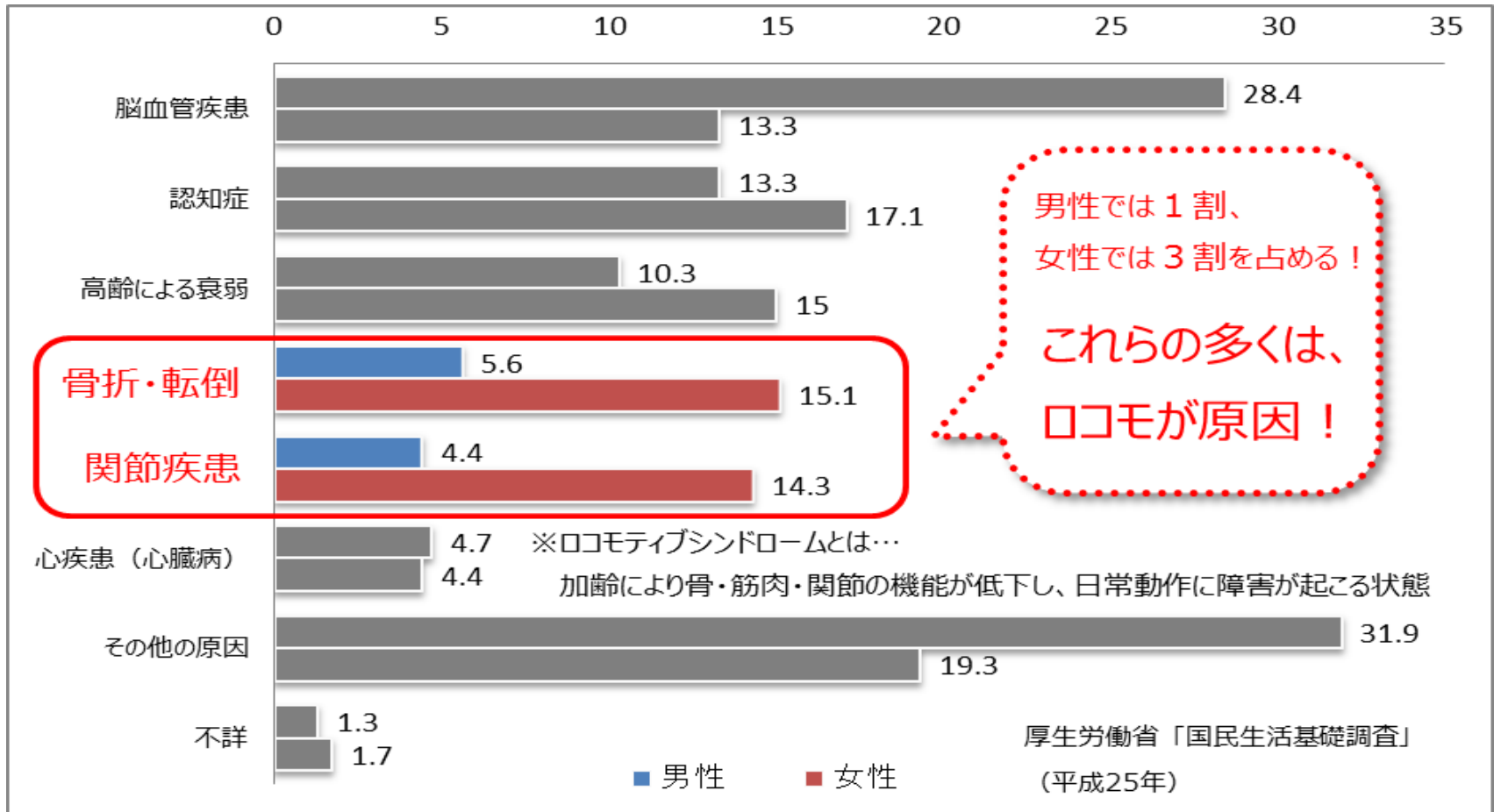
骨、関節、軟骨、椎間板、筋肉といった運動器のいずれか、または複数に障害が起こり「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。

進行すると、普段の生活にも影響が出ます。



# ロコモを予防する理由は？

## 介護が必要になる原因【男女別】



いつまでも元気に生活していくために、ロコモ予防は大切です。

# 7つのロコモチェック！

心当たりはありませんか？

こんな症状があったら、ロコモに該当する可能性があります。

片足立ちで  
靴下がはけない

2kg程度の  
重い物をして  
持ちかえるのが  
困難である

家の中で  
つまずいたり、  
すべったりする

15分くらい  
続けて  
歩くことが  
できない

階段を  
上がるのに  
手すりが必要である

横断歩道を  
青信号で  
渡り切ることが  
できない

家の  
やや重い仕事が  
困難である



# 「ねりま ゆる×らく体操」は どんな人向けの体操なの？

元気な方から

要支援 1・2レベルの体力の方まで



# 「ねりま ゆる×らく体操」の内容は？

## 【時間】

約10分（一連の動作を行った場合）

## 【内容】

- 筋トレとストレッチ
- 31の動作
- 椅子とタオルを使った動き
- 全部しなくてもOK

（ちょっとした空き時間に少しずつするのもOK）



# 「ねりま ゆる×らく体操」には どんな**効果**があるの？

ふだんの生活動作が楽になる・改善する  
効果が期待できます！

- ・ 椅子から立ち上がれるようになる
- ・ 椅子に座りやすくなる
- ・ 歩きやすくなる
- ・ 転倒しにくくなる
- ・ 関節痛を改善する





# こんな効果も！！

特に、今、動くことに困っていない人も、  
関節を正しく動かし、  
普段行っていない動作をすることによって、

将来起こるかもしれない痛みや  
動きにくさを予防できる  
効果が期待できます！



# なぜ、生活動作が楽になる効果が生まれるの？

ゆる×らく体操には、

筋トレ・ストレッチに加え **「姿勢動作改善」の視点をプラス！**

関節を正しく動かし、普段使っていない動作をする



動作の改善につながる

痛みがある場合、改善するために動かなさいのも動かし過ぎるのも良くない



小さくでも動かし続けることが大切

ゆる×らく体操は、

**正しく・無理なく・やさしく動かす動作**

なので、生活動作を楽にする効果が生まれるのです。

# 「ねりま ゆる×らく体操」の動作を ひとつずつ見てみよう！

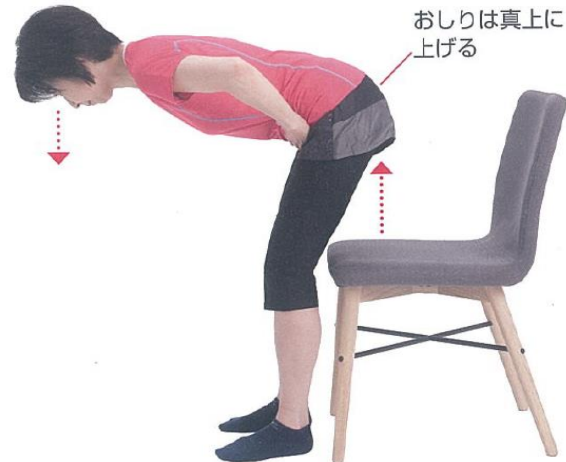
## ひざに負担をかけない立ち上がり方 「こんにちは・どっこい・しょ」



足の付け根に  
手のひらを上に  
向けて当てる  
(体の折れ線！)



「こんにちは」  
股関節を軸に  
背中を伸ばして  
前傾する



「どっこい・・・」  
ひざを伸ばして  
お尻を上げる



「・・・しょ」  
体を起こす

実際に「ねりま ゆる×らく体操」を  
3カ月間取り組んだ方の**結果**を見てみよう。

## 【参加した方】

いきがいデイサービスを利用している11名の方

※このうち体操実施前後の比較ができた人は5名

平均年齢：76歳



## 【体力測定の内容】

- ・ 握力
- ・ 開眼片足立ち
- ・ 歩行速度（通常、最大）
- ・ タイムアップ&ゴー

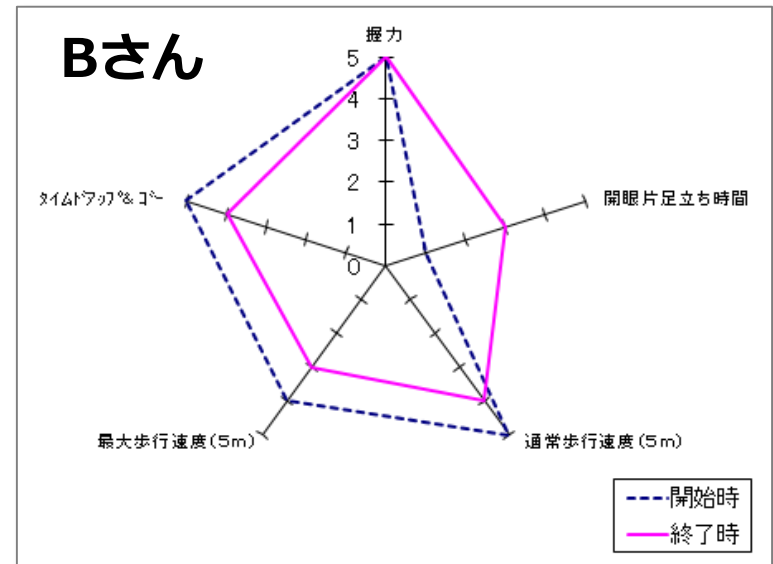
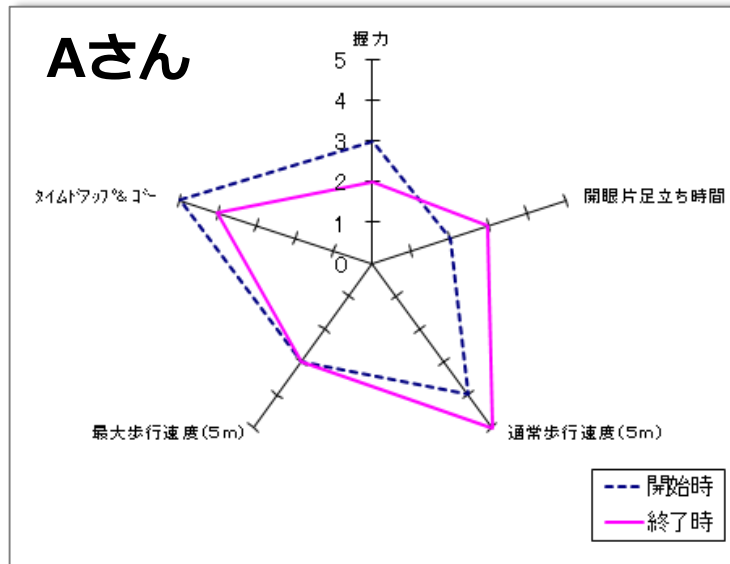


【開眼片足立ちの様子】



【歩行速度測定の様子】

# 実際に「ねりま ゆる×らく体操」を 3カ月間取り組んだ方の**体力測定結果**は？



### ● 開眼片足立ち

	Aさん	Bさん
3月1日	6.7秒	3.9秒
7月5日	<b>19.2秒</b>	<b>10.0秒</b>

### ● 通常歩行速度

	Aさん	Bさん
3月1日	4.0秒	3.5秒
7月5日	<b>3.5秒</b>	<b>3.8秒</b>

# 実際に「ねりま ゆる×らく体操」を 取り組んだ人のアンケート結果から

### 体操の感想

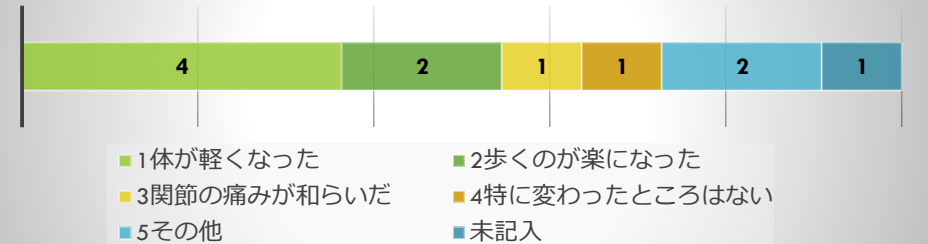


### 体操の難易度

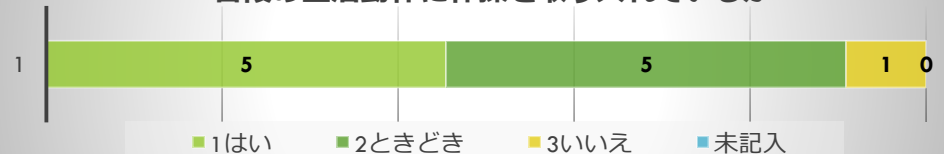


体操を**簡単だ**と思う人が多く、  
また**効果を実感**できる人が多い  
結果となった。

### 体操実施前との変化



### 普段の生活動作に体操を取り入れているか



ふだんの動作に体操の動きを  
取り入れている人も多かつ  
た。

# 「ねりま ゆる×らく体操」を している方々のひとこと感想

部分的に取り入れて  
実施していますが、  
体がよく動くように  
思います。

体を動かした後、  
気持ちよくな  
りました。

毎日少しずつでも  
続けていきたいと  
思います。

時に応じて  
思い出して  
やっています。





# 利用者のこえ その1

お母さんのためにDVDを購入されたTさんのおはなし



自分が体操をしてみて  
よかったので、  
母にDVDを買って  
渡しました！



午前中に家事を  
一通り終わらせた後、  
毎日、体操しています。  
簡単だし。



# 利用者のこえ その2

敬老館などにて、みんなで体操をしている方のおはなし



敬老館に行くまでの  
道のり(20分程度)が、  
楽になりました！

ゆる×らく体操  
スキです！

座りっぱなしに  
ならなく  
なりました！

毎日して、  
生活にメリハリが  
つくようになりました。



# 「ねりま ゆる×らく体操」を見たいときは？

- 練馬区のホームページ
- ゆる×らく体操DVD

からご覧いただけます。



# DVD・CDの貸し出しについて

## 【貸し出し】

- 保健相談所 6か所
- 図書館 13か所
- 健康推進課（区役所内）

貸し出しは**無料**です。  
貸出期間は**2週間**です。



# DVD・CDのお渡しについて

## 【お渡しできる条件】

- ①区内で活動している団体や施設で、「ゆる×らく体操」をみなさんで実施していただける場合
- ②健康推進課に取りに来ていただける場合

上記の条件を満たす団体・施設に  
**無料**でお渡ししています。  
**パンフレット**もお渡しします。



# 練馬区からの応援 その1

地域リハビリテーション活動（自主活動支援）事業



皆さんが活動している場所に、  
理学療法士が伺い、健康に関する講座を行います。  
利用は**無料**です！

- **対象**：メンバーの半数以上が65歳以上の自主サークルなど
- **回数**：原則 年度内 2 回
- **内容**：膝痛・腰痛対策、認知症予防などテーマは自由  
「ゆる×らく体操」の講座ももちろんOKです。  
希望するサークルには、DVDまたはCD、パンフレット  
を差し上げます。

【申し込み・問い合わせ】

高齢社会対策課介護予防係 ☎ 03-5984-2094

# 練馬区からの応援 その2

ねりま ゆる×らく体操講習会



区民の方向けに区内施設で、  
「ゆる×らく体操講習会」を行っています。  
(申込制)

- **周知** : ねりま区報 (開催時期に合わせて掲載)
- **場所** : 保健相談所、まちかどケアカフェ  
※月によって場所は変わります。

詳しくは、  
ねりま区報にてご確認ください。

いつでも、  
どこでも、  
すこしでも、

自分のペースで  
続けましょう。

