

前橋地域リハビリテーション広域支援センター作成

ピンシヤンの達人

2025年 第5版

「歩くこと」の効果について
よりよく「歩くこと」の知識と対策
転倒予防の知識と対策
骨粗鬆症の知識と対策
栄養について
オーラルフレイルの原因と対策
座って・立って行う筋力強化



この冊子は、前橋市の「地域リハビリテーション活動支援事業」の一環として作成しています。

前橋地域リハビリテーション広域支援センター

フレイル予防のカギは、 歩くこと！

ウォーキングは手軽で効果的な健康法。

65歳以上の高齢者は「毎日40分以上身体を動かすこと」に加えて、ウォーキングやバランス運動、柔軟運動など多要素な運動を「週2～3日以上」持つことで様々な改善が期待できると言われています。

(健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023)

体力や筋力が
向上する
だけじゃない！

☑認知症予防

定期的な運動がBDNFと呼ばれるタンパク質を増やし、これが認知症の予防に効果があると言われています(Szuhany KL,et al.J Psychiatr Res.2015)

☑疾病予防

有酸素運動が高血圧や脂質異常、糖代謝異常などの生活習慣病の予防および治療に効果があると推奨されています(高血圧治療ガイドライン2019)

☑幸福度向上

歩行などのリズムカルな運動が「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンの分泌を促すと言われています(有田秀穂 Health and Behavior Science.2005)

いつまでも元気に歩くために

年齢を重ねると…



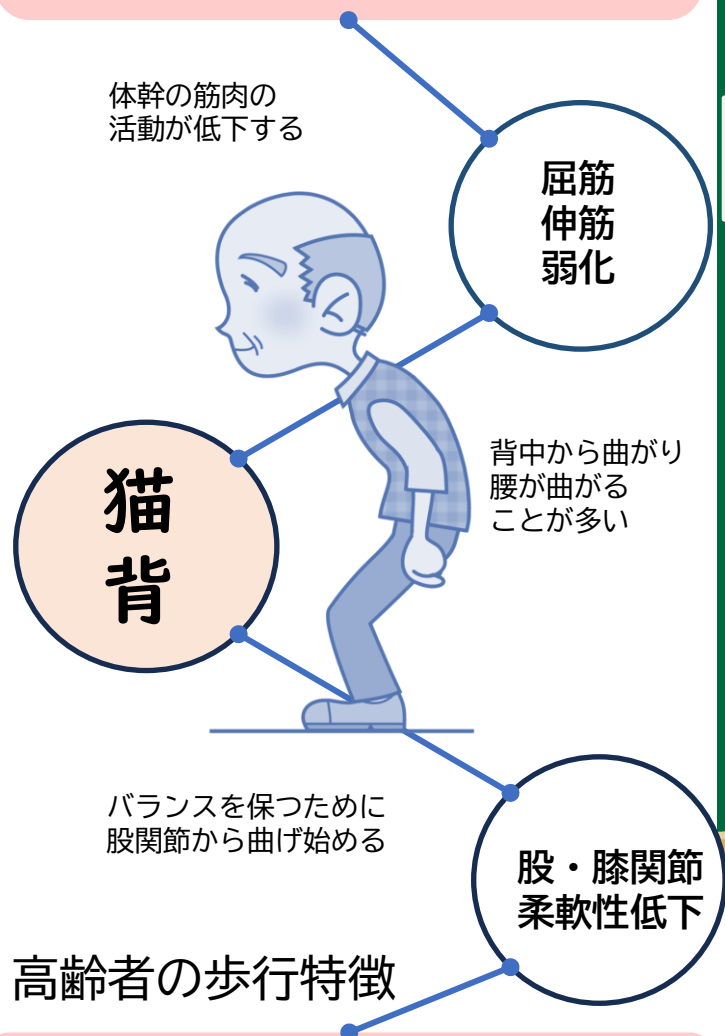
■ 筋力、バランス能力、手指機能の高い高齢者では、加齢による 歩行速度の低下率が小さいという研究報告があります。
(体力科学 地域高齢者の歩行能力-4年間の縦断変化- 杉浦 等)

■ 高齢者においても若年者と同様に筋肥大による筋力アップが多くの研究者によって認められている。
(体力科学 高齢者の筋特性と筋カトレーニング 久野 等)

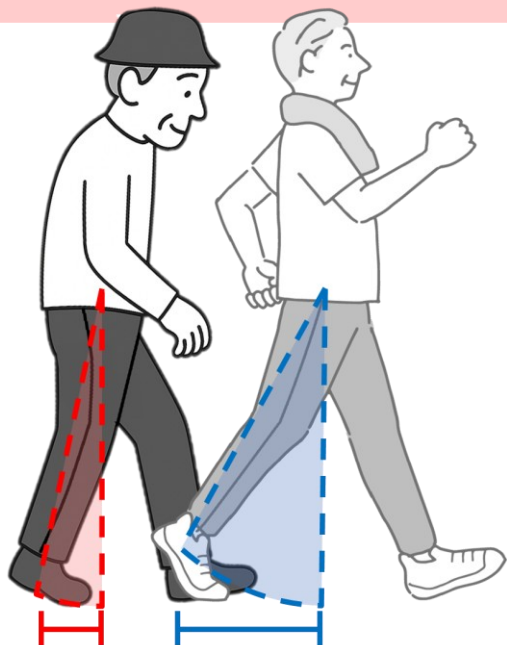
姿勢変化と歩行

前かがみ姿勢から始まる悪循環

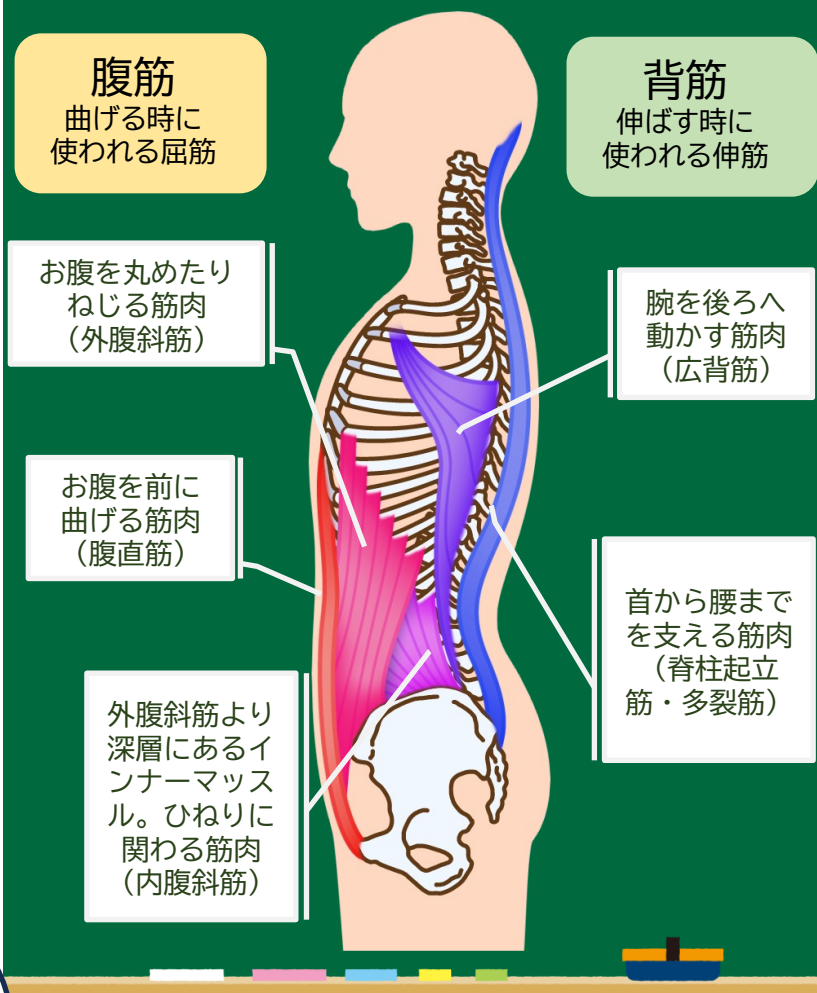
前屈みの姿勢を繰り返すと、身体が間違った姿勢が慣れてしまいます。猫背などの上半身の変化に合わせ、足の曲がりも変化します。結果として高齢者特有の姿勢や歩行となります。



加齢とともに後ろ足が減ると歩幅が小さくなります。歩幅が小さくなると前へ進む推進力も減少し、歩行速度が遅くなることに繋がります。



腹筋と背筋がバランスよく働きまっすぐな姿勢を保つ



歩行姿勢改善ポイント

1. 猫背（円背）対策の意義とアプローチ

- **姿勢を認識：**
自分の姿勢を確認しましょう。座位時も骨盤を立てて座る意識づけが大切です。
- **体幹と肩甲骨の可動域改善：**
体幹と肩甲骨は連動しています。肩甲骨の動きを使って胸を開きましょう。
- **背筋・腹筋を鍛える：**
特に背筋が不足している人が多いです。運動を「ちょい足し」しましょう。

2. 股関節の伸展可動域の確保

- **大腿前面のストレッチ：**
腸腰筋や大腿直筋のストレッチが◎。
- **歩行中の意識づけ：**
後ろ足を意識します。ふり出す足はしっかり前に出しましょう。

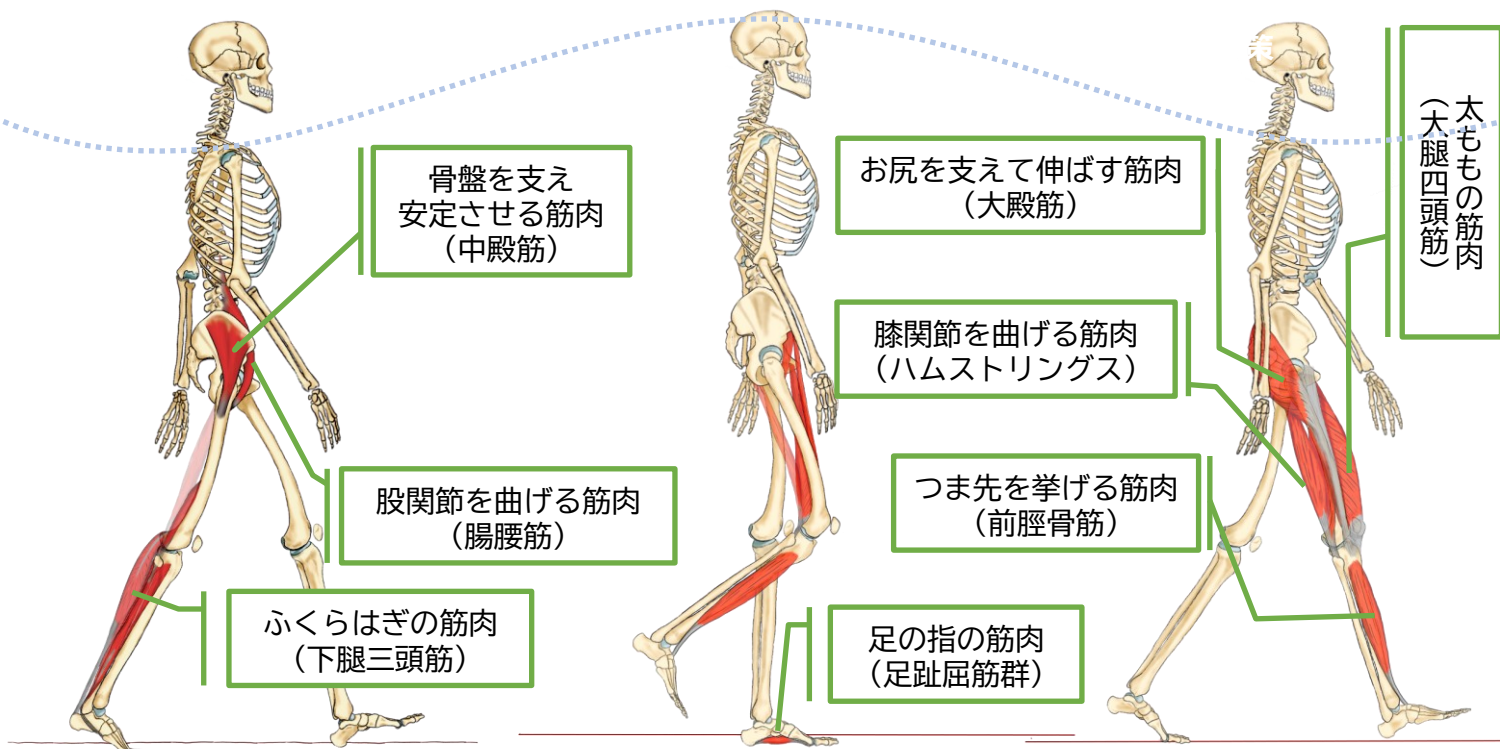
筋力と歩行速度

全身筋力



最大歩行速度

歩く際は、身体の筋肉のうち70-80%を使っていると言われます。先行文献と同様にピンシャン体操クラブでの体力測定とアンケートからも、全身筋力と歩行速度が関係している結果が出ました。歩行に関わる全身の筋力をしっかり使っていきましょう。ここでは、歩行に必要な足の筋力の一部を紹介します。



骨盤を支え
安定させる筋肉
(中殿筋)

お尻を支えて伸ばす筋肉
(大殿筋)

太ももの筋肉
(大腿四頭筋)

膝関節を曲げる筋肉
(ハムストリングス)

股関節を曲げる筋肉
(腸腰筋)

つま先を挙げる筋肉
(前脛骨筋)

ふくらはぎの筋肉
(下腿三頭筋)

足の指の筋肉
(足趾屈筋群)



ピンシャン！元気体操は、これら全身筋力を鍛えることができます。

バランス

立位バランスは、足の中に重心を置いておくこととも言え、歩行において重要な機能です。バランスの要素は沢山ありますが、**足部の筋力と可動性、足底感覚**は特に大切です。

○足部の可動性と筋力

足部は多数の骨・靱帯・筋が柔軟に動くことで、歩く際のバランスを取る役割を果たします。

また、足部の柔軟性は足趾の筋力と関連し、歩行を安定させます。

○安定して歩くには足底感覚も

安定して立ち、効率よく動くには衰えやすい足底感覚を刺激すると良いです。



足部可動性・足部筋力・足底感覚

足趾の筋力向上には以下の効果もあります

俊敏性向上、認知機能向上
歩行速度向上、捻挫予防

足趾の運動は、P21へ

ウォーキングのポイント



正しい靴の選び方



～正しい靴の履き方～

*椅子に座って履きましょう♪



ガバッと開く



かかとをトントン



ギュッと留める



靴ひも テープ スリッポン

どんな留め方でも **足首まわり**がしっかりと 固定されることが大切

ウォーキングなど健康行動を続けるコツがある

多くの研究から健康な行動を開始し継続するための有効な方法がわかってきています。沢山の方法がありますが、次の3つの評価が高いとされています。

● 行動のセルフモニタリング

健康手帳などの記録や、歩数計を活用して、客観的に評価すること。

● リスクコミュニケーション

家族や仲間と健康に関する良いこと悪いことについて話をすること。専門職の話を聞くことも有効です。

● 社会的サポートの利用

通いの場に参加する。健康教室に参加する。包括支援センターやサービスを利用する。

歩数計を持って、
体操クラブに参加して、
健康の話題で盛り上げ
れば良いのね？
簡単だわ！
もうやってるわ。



(参考 How to promote healthy behaviours in patients?: T. van Achterberg et al. Health Promotion International, 2010)



理学療法士 栗林さん

歩数計を持つだけで歩数が増える！？

歩数計を装着した人は、歩数計を装着しなかった人と比べて、平均で2491歩も歩数が増加していたとの報告があります(Bravata DM, et al. JAMA, 2007)。

歩数計を装着することで「歩数を測られている」という意識が生まれ、歩数の増加に繋がるそうです。

これを「ホーソン効果」と言います。

フレイル予防には1日6300歩を目安に、速度63m/分を目標に



ピンシャン体操クラブに参加している人の歩行速度平均 **76m/分** と速い結果が出ています。
(令和6年度歩行測定会データより)

自分の歩きにあった対策や健康状態をもっと詳しく知りたい



できるだけ自分の足で歩き続けたい、そのためには、自分の歩きを客観的に確認するのも良いでしょう。歩行測定会では、リハビリ専門職が、皆様の歩きを診て歩き続けるためのアドバイスをしています。定期的に歩きを確認することで、歩行能力を維持していきましょう。



歩行測定会を実施しています。

問い合わせ

前橋市役所 長寿包括ケア課

TEL:027-898-6133 FAX:027-223-4400

転倒は
どれくらい
起こっている!?

高齢者の年間転倒発生率

■全国の自宅生活の高齢者 約30%

(コロナ禍以前の先行研究より)

■ピンシャン体操クラブ参加者 約19%

(コロナ禍でのPTCアンケート回答者)

(※令和4年度PTCアンケート結果より)

転倒危険度チェック表

☐ 過去1年に転んだことはありますか?	(5点)
☐ 歩く速度が遅くなったと思いますか?	(2点)
☐ 杖を使っていますか?	(2点)
☐ 背中が丸くなってきましたか?	(2点)
☐ 毎日5種類以上薬を飲んでいますか?	(2点)

6点を超えると、転倒危険度が高くなります。

合計
_____点

コロナ禍での環境が、転倒率を高くしている可能性があります。
まずはあなたの現在の転倒危険度をチェックしましょう。

転倒したことがあると転倒率は3.8倍になり、再転倒は非常に起こりやすいと報告されています。

引用：鈴木隆雄(2003).転倒の疫学 日本老年医学会雑誌,40巻2号

転倒は寝たきりの原因に！

転倒による骨折で、寝たきりになったり、あるいは再び転倒することへの恐怖感で、閉じこもりがちになったりすることがあります。転倒を防ぐことは、人生の質を維持する上でとても大切なことです。

骨粗しょう症

からだの問題

転びやすさ

転倒

骨折

寝たきり
要介護状態

環境の問題

転倒恐怖感

閉じこもり
廃用症候群

筋力

バランス

歩行能力

敏捷性

姿勢

柔軟性

立って行う筋力強化

座って行う筋力強化

座って行うストレッチ

座って行うストレッチ

足踏み運動

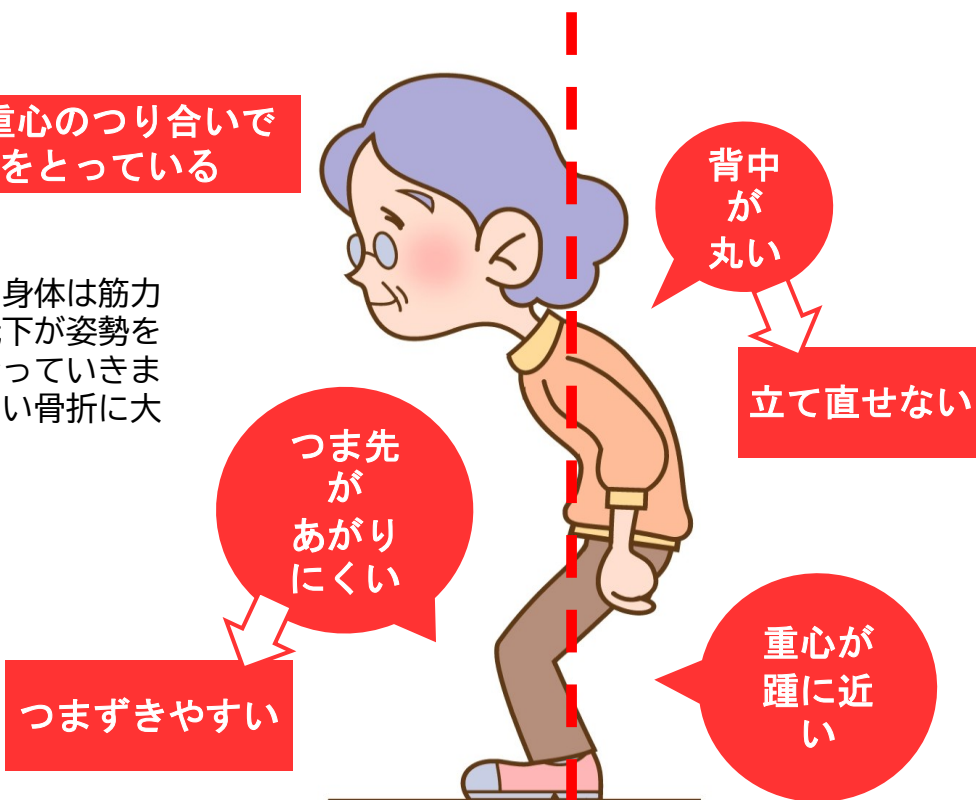
各運動機能に対応するピンシャン！元気体操

ピンシャン！元気体操をまんべんなく行う事で、転倒の対策になります。また、自分の苦手な所を確認し、重点的に行う事も可能です。後半に、ピンシャンに「チョイ足し運動」も紹介しています。

姿勢

筋力よりも重心のつり合いで
バランスをとっている

運動不足や加齢により、私たちの身体は筋力が低下していきます。そして筋力低下が姿勢を変化させて「転びやすい姿勢」になっていきます。この姿勢は高齢者に起こりやすい骨折に大きく影響します。



転倒方向割合

60% つまずいて前に
転んで手をつく

20% 後ろに転んで
尻もちをつく

20% 横に転んで
股関節を打つ

とうこつえんいたんこっせつ
橈骨遠位端骨折
(手首の骨折)

せきついあっぱくこっせつ
脊椎圧迫骨折
(背骨の骨折)

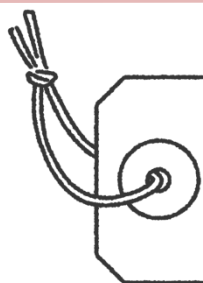
だいたいこつけいぶこっせつ
大腿骨頸部骨折
(足の付け根の骨折)

起こしやすい骨折



引用：東京都生活文化スポーツ局 高齢者の家庭内事故防止見守りガイドヒヤリハットレポートNo.14



しょう
骨粗鬆症を
知る

骨粗鬆症は、骨がもろくなって骨折しやすくなってしま病病です。わずかな衝撃で骨折を起こしてしまう事があります。

骨粗鬆症の人はどのくらいいるか

60代女性：31.8%

3人に1人



1280万人(女性980万人、男性300万人)

年齢の上昇に伴い増加し、特に閉経後の女性が多い。

70代↑女性：49.6%

2人に1人



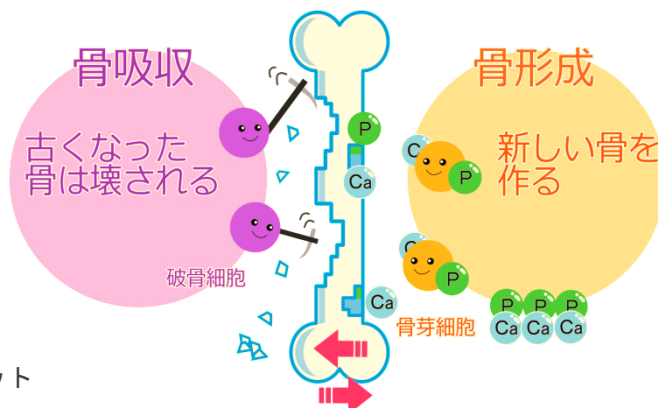
「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版」（一般社団法人骨粗鬆症学会）
骨密度70%未満の年代別症例数（総務省人口推計より推定：東京都健康長寿医療センター千葉優子）

骨粗鬆症の原因は

骨は、常に古いものを壊し、新しいものを作ることを繰り返しています(骨リモデリング)。このバランスが崩れ、壊される量のほうが作られる量よりも多くなった場合に、骨密度が低下し、骨粗鬆症になると考えられています。

骨リモデリングのバランスが崩れ、骨粗鬆症になる原因は、加齢による女性ホルモンの減少が一番多く、他に生活習慣や運動不足などがあります。また、他の疾患が原因となることもあります。

参考：公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット



骨粗鬆症の骨折が起こると

＊骨粗鬆症の骨折は、生活機能や生活の質を引き下げます。

背骨の骨折は「重い物を持ち上げる・1時間以上硬い椅子に座る・高い棚の物をとる」などが困難になる可能性が高くなります。また太ももの付け根の骨折をすると、1年後に半分近くの人が歩くことが困難になり、お風呂に介助が必要になると言われています。

Fukui N.et al.;J Orthop Trauma 26(3):2012

＊骨粗鬆症の骨折は、繰り返し易いため骨折予防が大切。

骨折すると次の背骨の骨折をする危険性が5倍に、足の付け根の骨折は、反対側を骨折する危険性が初めての骨折より6～9倍にもなります。

骨密度を 知る

前橋市

対象：40歳45歳50歳55歳60歳65歳70歳の女性

骨粗鬆症検診

骨密度を測定し、自分の骨の状況を知りましょう。

電話 (027)220-5784 前橋市健康増進課

対象年齢以外の方で、骨密度を知りたい方は、かかりつけやお近くの医療機関に電話相談後、受診しましょう。

骨粗鬆症は無症状

60代以降、加齢・閉経・生活習慣などが原因となって骨量（骨密度）は年々減少していきます。そのためまずは骨を検査して骨の状態を把握し、対策をすることが必要です。

対策を 知る

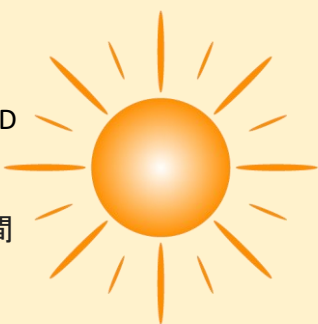
骨を強くするコツコツ栄養



←大人気の
栄養の
動画です。

日光浴

紫外線でもビタミンDが合成されます。
夏なら木陰で30分、
冬なら手や顔に1時間程度。



栄養

一日3食食べること(P12参照)
カルシウム、ビタミンD、タンパク質などの栄養素を適量に摂取する。

運動

転倒予防と骨密度上昇効果があります。
転倒予防には、複合的なプログラム、骨密度上昇には、荷重下での適度な衝撃が有効とされています。

まずは、転倒しやすい状態か評価し、運動と生活環境の整備を行う。
前半の転倒予防のページを参考に。



くすり

おくすりの種類は、

- ① 骨の吸収（骨が溶ける）を抑える薬、
- ② 骨の形成（骨をつくる）を助ける薬、
- ③ 骨の栄養素となる薬

があります。薬は錠剤と注射の二種類があります。
骨の状態によって最適な薬を選び、こつこつと治療を継続するがもっとも大切です。

治療が必要かどうかは、
整形外科の医療機関に相談しましょう。



元気ごはんのポイントは…

1日3食 食べること！

主菜（肉・魚・卵・大豆製品）

たんぱく質が
多く含まれるおかず。
毎食1～2品
とりましょう。

主食（ごはん・パン・麺類）

体を動かすエネルギー源。
毎食とりましょう。

間食

一度にたくさん
食べられない時は
乳製品や果物の間食を
とりましょう。

副菜（野菜・海藻類）

体の調子を整える
ビタミン・ミネラルを
含むおかず。



動画で観れる

エネルギー

毎日食べるものにチェック！

- ☐ いも類
- ☐ 油脂類
- ☐ 果物



チェックが1つ以下でエネルギー不足！

体を動かすためのエネルギーになるのは、
ごはん・パン・いも類・果物などの糖質と
油やマヨネーズなどの脂質です。

エネルギーが不足すると体重が減少し、体
力や免疫力が低下します。さらに、その他の
栄養素（たんぱく質やビタミン・ミネラル）
も本来の力が発揮できなくなります。

毎食の主食（ごはん・パンなど）に加えて、
芋類や果物も毎日の食事にとり入れ、しっか
りエネルギーを確保しましょう。

たんぱく質

毎日食べるものにチェック！

- ☐肉
- ☐魚介類
- ☐卵
- ☐乳製品
- ☐大豆製品



チェックが3つ以下でたんぱく質不足！

朝食・昼食はたんぱく質が不足しがち。
毎食意識してたんぱく質を取り入れましょう。
ちょっとの工夫でパワーアップ！！



骨や筋肉・血液など体のもとを作るのは
肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などのたんぱく質です。

たんぱく質の不足は、筋力低下や骨折を招きます。毎食1～2品、たんぱく質を含むおかずを摂りましょう。

1日に必要なたんぱく質
(日本人の食事摂取基準2020年版より)
・高齢者(65歳以上)：男性60g 女性50g
(体重1kgあたり1g程度)

例えばこのような食事だと...
合計約26g/日(必要量の半分程度)



朝：6g

昼：8g

夜：12g

※治療でタンパク質の摂取に制限がある方は主治医や管理栄養士にご相談ください。

カルシウム



骨粗鬆症予防のためには1日800mgが目標

乳製品の他にも、骨ごと食べられる魚や大豆製品、青菜に含まれています。

ビタミンD



カルシウムの吸収促進や筋肉の維持に関わる大事な栄養素。転倒・骨折予防に！

鮭・青魚・キノコ類に多く含まれています。
また、日光に当たることで皮膚でも合成されるので適度な日光浴もおススメです。



■家族や友人と食事を楽しもう

ひとりで食事は、簡単に済ませがちです。家族や友人と食事を楽しみましょう。新しい発見があるかもしれません。

■食べて動いて食べて体力アップ

運動と食事(特にたんぱく質)はゴールデンコンビ！体力を向上させるためには、食事だけでなく運動もとても大切です。買い物や散歩、掃除など、こまめに体を動かす習慣をつけましょう。運動して、しっかり食べて体力アップ！



3分動画で
オーラル
フレイル→



- 固いものが
食べにくい
- 口が乾く
- むせ込む

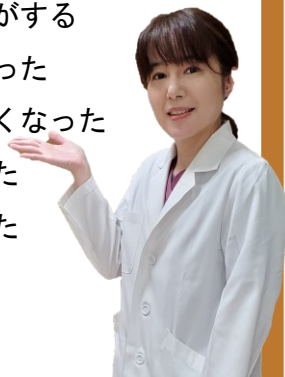
あなたのその症状…

オーラルフレイル かもしれません！

口腔機能低下症自己チェック

チェック

- ☐ 口の中が汚れている
- ☐ 口の中が乾く
- ☐ 食べ物が口の中に残ることがある
- ☐ 滑舌が悪くなった気がする
- ☐ 食べこぼすようになった
- ☐ 硬いものを食べにくくなった
- ☐ 飲み込みにくくなった
- ☐ むせ込むようになった



オーラルフレイル（口腔機能低下症）とは、固いものが食べにくい、口が乾く、むせる、食べこぼし、滑舌の低下など、口の機能が低下している状態のことです。加齢、病気、障害などにより引き起こされます。

放っておくと、噛めない、飲めないなど食事がうまくとれず、全身の健康状態に悪影響が出てしまいます。

オーラルフレイル自己チェックの結果、オーラルフレイルかな？と感じたら、歯医者さんに相談してみましょう。オーラルフレイルの予防のためにも、全身の健康を保つためにも、お口の機能を保ち、豊かな食事と楽しい生活を送りましょう！

次のページで
対策をチェック！

固いものが 食べにくい

固いものが食べにくくなるのは、咬み合わせの不良や歯周病の影響が考えられます。

歯医者さんで咬み合わせや義歯の状態をチェックしてもらうことができますし、歯周病の診断もできます。

また咀嚼訓練や食事形態の指導を受けるのも良いでしょう。



- ・ 歯科受診して
咬み合わせをチェック
- ・ 咀嚼の訓練
- ・ 食事形態の指導を受ける

無料

前年度中に75歳になった方が対象です。

75歳の歯科検診

口腔内の健康状態をチェックします。

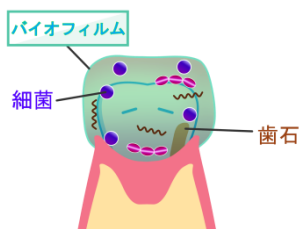
電話 (027)256-7113 群馬県後期高齢者医療広域連合

歯周病とは？

歯周病とはプラーク（歯垢）などの中にある細菌が歯肉に炎症を起こし、歯を支える骨を溶かしてしまう病気です。進行すると歯がグラグラになって抜けてしまうこともあります。

こんな症状があれば要注意！

- 歯肉が腫れている
- 歯肉が下がった気がする
- 口臭が気になる
- 歯肉から血が出る、膿が出る
- 歯が揺れている



歯周病を起こす原因は歯垢です。
歯垢はばい菌の集合体。ばい菌たちは
バイオフィルムという構造物を作り、
これが菌を集合させ守っています。

予防のためにできること

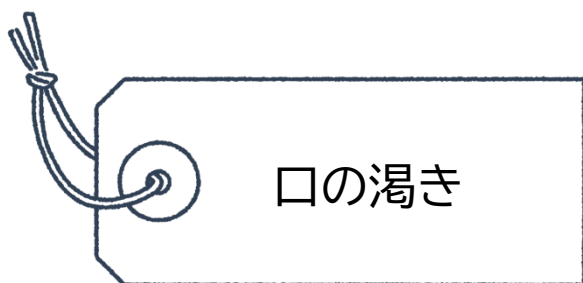
正しい歯磨きを毎日行うことが最も大切です。
歯垢を取り除き、きれいな歯にしておきましょう。

歯科衛生士による専門的なクリーニングは、自分
では取り除きにくい箇所の汚れを除去するのに有効
です。定期的な歯科受診を
受けるようにしましょう。

糖尿病や喫煙は歯周病の
リスクファクターになります！
全身の健康を維持する
ことも大切です。



歯科医師
戸谷さん



口の渇き

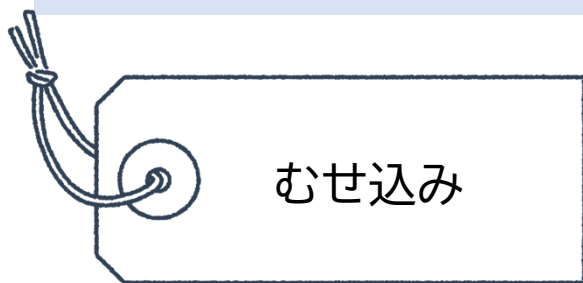
口が乾くのは、唾液腺の働きが落ちて唾液の量が減ってしまうのが原因。

唾液腺のマッサージをおこなったり、お口の保湿剤を使うのも有効です。



ドラッグストアで！

- ・口をよく動かす
- ・唾液腺マッサージを行う
- ・お口の保湿剤を使う



むせ込み

むせ込みが多くなるのは、食物を喉の奥へ送るための筋肉の動きや反応が低下してしまうことが原因。

お口アップ体操や嚥下体操で飲み込む力を鍛えましょう。



- ・飲み込む力を鍛える
- ・お口アップ体操や嚥下体操が有効

唾液腺マッサージ



耳の前の辺りに手を当てて
後ろから前へ
ぐるぐると回す(10回)



アゴの下から耳の下まで
親指で順番に押す(各5回)



アゴ骨の内側を真下から
突き上げるように押す(10回)

嚥下おでこ体操



- ① おでこに手の付け根を当てる
- ② ヘソをのぞき込むようにアゴを引き、おでこを下方向へ
- ③ 手とおでこで5秒間押し合うのど仏に力が入っていればOK

べろ出しごっくん体操



- ① 舌を少し前に出して、前歯で軽く挟んで、固定する
 - ② その状態を維持しながら、唾をごっくんと飲み込む
- * 舌をあまり出し過ぎないのがポイント！

『歩行速度の低下』を感じている方は、 『口腔機能の低下』も感じている傾向がありました。

令和4年度PTCアンケート結果より

歩行速度の低下と口腔機能の低下は、関係があると言われています。オーラルフレイルは、身体的フレイルやサルコペニアといった状態に陥りやすいことが知られており、軽視することができません。（右表）

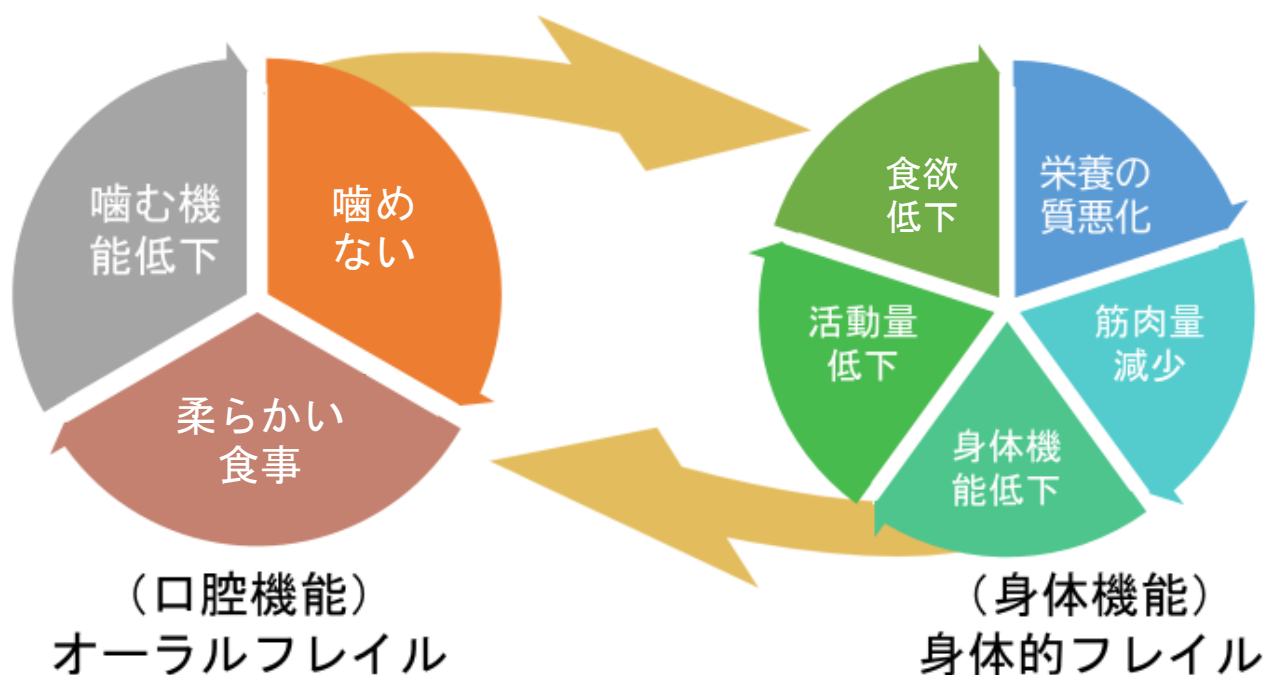
オーラルフレイルは、フレイルと同様に、可逆的であることから、適切な対策を早期に行うことで改善することができます。

嚙む機能の低下など、口腔機能低下により栄養の質の悪化が起こり、身体的フレイルのきっかけとなります。身体機能低下は、口腔機能に影響し、オーラルフレイルの悪化を招く危険性があります。負のサイクルを断ち切ることが大切です。（下図）

口まわりのささいな衰えを見過ごすと**約2倍**のリスク

オーラルフレイルの人が抱えるリスク	
身体的フレイル	2.4倍
サルコペニア	2.1倍
要介護認定	2.4倍

Tanaka T, Hirano H, Watanabe Y, Iijima K. et al. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2017. 一部改変



今回紹介した内容も参考にしながらいつものピンシャン「お口アップ体操」を続けることが大切です。

全身の運動とあわせて行えば、さらに効果的です！



言語聴覚士 金田さん

3分動画で
身体的フレイル
チェック方法→





座って行う筋力強化

運動を座って行う場合は、背筋を伸ばして座ることが大切です。

『両足は床にしっかりとつけ、おへそを正面に向けて骨盤を起こす』イメージで座ります。

骨盤が後ろに倒れないようにしましょう。

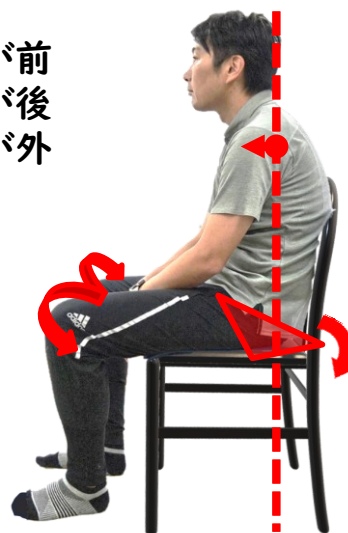


座って行う筋力強化をより効果的に行えるポイントを解説します。

完璧な姿勢の人はいません。

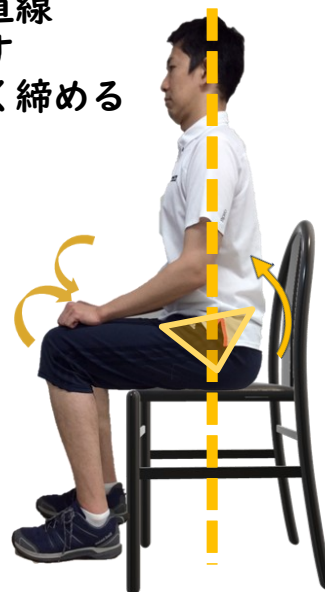
可能な範囲で注意点を意識し、継続して運動を行っていきましょう。

- ◆ 肩が前
- ◆ 腰が後
- ◆ 足が外



猫背になる特徴

- ◆ 耳肩腰が一直線
- ◆ 骨盤を起こす
- ◆ 内ももを軽く締める



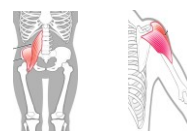
良い姿勢の特徴

◆ 良い姿勢で運動を行うとより効果的です

足踏み・腕振り

♪ 牧場の朝

意識する筋肉：
腸腰筋、三角筋



① はじめの姿勢

- ・ 背筋を伸ばし、あごを引く
- ・ 骨盤を起こす
- ・ 両足は床にしっかりとつける



②

- ・ 肘を後ろに引く
- ・ 膝が外に開かないようにする
- ・ 膝を高く上げる



③

- ・ 反対の肘を後ろに引く
- ・ 反対の膝を高く上げる
- ・ 体が左右に傾かないようにする



悩み

「足を上げるとき、身体が後ろに反ってしまう」

解決

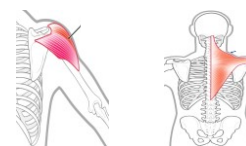
- ・ 膝を無理に高く上げない(浮くぐらいでもよい)
→ 背筋を伸ばすことが大切!
- ・ おへそを正面に向けるように意識する



腕の上げ下げ

♪牧場の朝

意識する筋肉：
三角筋、僧帽筋



①はじめの姿勢》

- ・背筋を伸ばす
- ・耳の横で軽くこぶしを握る
- ・肘は外側に開いて胸を張る



②

- ・こぶしを真っすぐ上げる
- ・両手のこぶしを軽く合わせる
- ・背筋は伸ばしたまま



③

- ・ゆっくり腕を下ろす
- ・耳の横までこぶしを戻す



悩み

「腕を上げた時に背中が丸まってしまう」

解決

- ・背中が丸まらない範囲で腕を上げる
- ・腕が耳の線から前に出ないとより効果的！



膝の曲げ伸ばし

♪牧場の朝

意識する筋肉：
大腿四頭筋



①はじめの姿勢》

- ・背筋を伸ばす
- ・骨盤をを起こす
- ・両足は床にしっかりつける



②

- ・つま先を上へ向ける
- ・膝をゆっくり伸ばす
- ・太ももごと持ち上げないように



③

- ・背筋は伸ばしたまま
- ・ゆっくり足を下ろす
- ・元の位置以上に膝を曲げる



悩み

「膝を伸ばす時に体が後ろに倒れてしまう」

解決

お尻を背もたれまでずらし、太ももが座面から離れないようにする





ピンシヤンの達人

立って行う筋力強化



*完璧な姿勢の人はいません。無理のない正し方で十分です。



こんな人は・・・
下腹とお尻を締める

立った時も、運動中も、
内股やガニ股にならない様に
注意が必要。
つま先と膝が
同じ方向になるように

解決策



こんな人は・・・
内ももを締める

つま先上げ

♪雨ふり

意識する筋肉：
前脛骨筋(すねの筋肉)



①はじめの姿勢

- ・背筋を伸ばして立つ
- ・上げる方の足は斜め前に1歩出す



②

- ・つま先を上げる時にお尻を引かない



③

- ・床を叩く時に体重を前の足に移動
- ・腰から体重を移動させる



悩み1 「膝が痛い」

解決1 体重の移動を減らし、お尻は動かさず、足首の動きに集中



悩み2 「お尻が引けてしまう」

解決2 上げる側のお尻触りながら行う

かかと上げ

♪もみじ

意識する筋肉：
下腿三頭筋



①はじめの姿勢

- ・足を肩幅に開く
- ・つま先は前に向ける
- ・背筋を伸ばす



②

- ・親指に力を乗せる
- ・お尻とお腹を締める
- ・踵を上げる



③

- ・しっかり上げる
- ・親指に体重が乗っているか確認!
- ・ゆっくり降ろす



悩み1 「足首が外に開いてしまう」

解決1 足の内側を意識、内くるぶし、太ももの内側を締める



悩み2 「身体が前に出てお辞儀してしまう」
逆に「背中が後ろに反ってしまう」

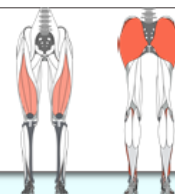
解決2 天井から一本の糸で吊られるイメージで行う!

いつものピンシヤン元気体操をより効果的に行えるポイントを解説しています。まずは、継続、そして達人への道をお伝えします。

膝の曲げ伸ばし

♪春の小川

意識する筋肉：
大腿四頭筋
大殿筋



①はじめの姿勢

- ・椅子に近すぎない
- ・足は腰幅程度
- ・つま先は、やや外向き
- ・視線は斜め下



②

- ・つま先と膝は同じ方向に
- ・お尻を突き出すように
- ・膝はつま先より前に出ない



③

- ・ゆっくり戻す
- ・お尻から戻してゆく
- ・膝は最後に伸ばす



悩み1 「お尻が出ないで膝だけ出てしまう」

解決1

- ・椅子から少し離れる
- ・視線は、前でアゴを引く
- ・便座に座るつもりで
お尻を突き出す

悩み2 「筋肉に効かない感じがする」

解決2

- ・最後に膝を伸ばしきらない
- ・上がったらずに下がる
- ・少し深く沈む



うしろ上げ

♪われは海の子

意識する筋肉：
大殿筋



①はじめの姿勢

- ・目線は手元
- ・身体が倒れ
すぎない



悩み1

「脚を上げるとき
一緒に身体が
前に倒れる」

解決1

脚だけを動かすよ
うにしましょう

②

- ・膝はピンと
伸ばす
- ・真後ろに
振り上げる



③

- ・膝は伸びたまま
- ・お尻がしまる
ように



悩み2

「脚を上げるときに
背中が反ってしまう」

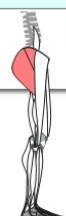
解決2

目線は手元を意
識して
みましょう

横上げ

♪われは海の子

意識する筋肉：
両足の中殿筋



①はじめの姿勢

- ・足を閉じて立つ
- ・つま先は30°開く



悩み1

「身体が左右に動いてしまう」

②

- ・踵から横に広げる
- ・無理なく上げられ
るところまで！



解決1

視線を前に向け
一点を見つめる
下腹をひっこめる

③ゆっくり戻す



悩み2

「お尻の横や後ろに
力が入らない」

解決2

踵を少し後ろに
移動する！

「ピンシャン！元気体操」（週二回以上）に5つの運動を『チョイ足し』。

安全に配慮したバランス練習、ウォーキングなどの有酸素運動を組み合わせることで、転倒予防や筋力低下予防となり、いつまでも長く元気に「歩くこと」を目指せます。

1 足ゆびの動きを活性化！足指運動



地面につく足ゆびの動きは、超重要

足でのバランス機能を良くすることで、歩行能力を向上させます。

左右2分

10回×2

足ゆび開きストレッチ

足指の間に手の指を深く入れ、足の指を上下へ動かし、足の裏と甲をしっかりと伸ばす。ゆっくり回すのも良い。

タオルつかみ

タオルを足の指で、たぐり寄せる踵でタオルを押さえ、指の曲げ伸ばしだけでタオルを引き寄せましょう



効果

足部の筋力と可動性がUP
推進力向上・転倒予防効果

余裕が出来たら美しく立つことを意識する

5 支えをしっかりと！片足立位保持

左右1分×3

安全配慮必須

不安な方は、手すりから始めます。

①はじめの姿勢

手すりなどに触れる
手を腰
上げる足は
ゆっくりと上げる

効果



支え足安定
ふらつき軽減
転倒予防効果



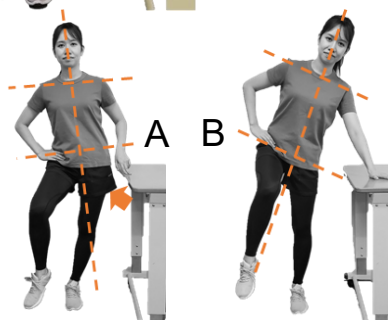
② 手は触れる程度

支え足の膝とお尻を伸ばす



間違い

A お尻が横に飛び出す
B 体が横に倒れ、手に頼る



解決

親ゆびに力に乗せる
鏡をみて姿勢をなおす
前の一点を見つめる

姿勢や柔軟性を高めることで効率の良い歩行が可能になります。歩く時に努力して動くことなく、前に進むことが可能で、より長く歩くことができ、心肺機能の向上にもつながりやすくなります。

2 姿勢を正す！ はばたき



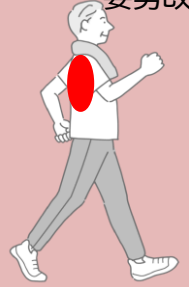
①はじめての姿勢》
あごを引き背骨を伸ばす
両手を頭の後ろに

10回×2



②
肘を開く
肩甲骨を引き寄せる

効果 猫背対策
姿勢改善



3 体幹を活性化！ 前方リーチ動作

①はじめての姿勢》
腕は床と水平に
骨盤を立て、腕を前に

効果 体幹安定
足の運び
改善



②
腕を下げずに
背中を伸ばし
手を前に伸ばす

10回



4 推進力強化！ 股関節伸ばし

左右10回×2

①はじめての姿勢》
片足を半歩を前に
反対の足をひく

②
後足のつま先をつけたまま
後足前面を繰り返し伸ばす

効果 後足を作り
歩幅拡大



間違い

身体が開くのに
注意！



間違い

後足を曲げてしまう
身体は
そらしすぎ



作成：前橋地域リハビリテーション広域支援センター

協力：公益財団法人 老年病研究所附属病院

前橋市長寿包括ケア課

発刊：第5版 2025年6月

