

北九州市
オリジナル!

介護予防体操

きたきゅう 体たいそう操



「介護予防」って
なに?

介護予防とは、いつまでも住み慣れた地域で、いきいきと自分らしい生活が送れるよう、生活機能の低下をできるだけ防ぎ、たとえ介護や支援が必要な状態になっても、それ以上悪化しないようにすることです。難しく考えず「健康づくり」ととらえて、日頃の生活をちょっと見直してみることが大切です。

「きたきゅう体操」って
なに?

高知市のいきいき百歳体操を参考に、リハビリテーション専門家の助言のもと、独自の動きを加えて北九州市の「介護予防体操」として開発しました。

「きたきゅう体操」は、日常生活に必要な筋力や、転ばないためのバランス力のアップなどを目的として、日頃よくする動きが中心になっています。

身近な健康づくりの体操となるよう親しみをこめて、「きたきゅう体操」という愛称で呼んでいます。

きたきゅう体操は、20の体操から構成されています。

主な特徴は次の4つとなっており、体力に自信のない方から自信のある方まで、幅広い層で利用できる体操となっています。

- 1 椅子(車椅子)に座ったままでも行うことができる体操です。体力に応じて誰もが気軽に取り組むことができます。
- 2 転倒しない立ち上がり方など、生活に必要な動きを取り入れています。
- 3 おもりを使って、効果的な筋力アップがはかれます。
- 4 動きを覚えることで、脳の活性化としても効果が期待されます。

体操は自己管理で

安全に配慮して継続することが大切です。無理のない範囲で楽しく行いましょう。

スピードに気をつけて

体操はゆっくりの方が効果的です。ケガの予防にもなります。

おもりについて

最初はおもりが無い状態から始めましょう。慣れてきたら、おもりは軽いものからはじめ、数回無理がないことを確認してから、徐々に増やしましょう。

お互いに楽しく

週に1回は行いましょう。仲間と一緒に、楽しく取り組んでみましょう。

きたきゅう体操に関する
お問い合わせ先

TEL 093-522-8721

窓口 福祉用具プラザ北九州

設置場所 北九州市小倉北区馬借1-7-1 総合保健福祉センター1階

KITAKYU TAISOU

介護予防体操

やってみよう!
北九州市
オリジナル!

きたきゅう体たいそう操

無理せず楽しく健康づくり! さあ、みんなで取り組みましょう!

リーフレットを見ながら運動しやすいように、イラストと説明は左右が逆になっているところがあります。



準備体操

1 肩かたのストレッチ



- 両手を組んで「1, 2, 3, 4」で上にあげて、肩の周囲を伸ばします
- 「5, 6, 7, 8」で元に戻します
- 2回行います

ポイント 両手をあげ、肩のあたりをしっかりと伸ばします

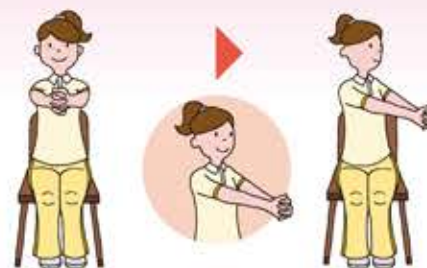
2 わき腹わらのストレッチ



- 両手を組み、上にあげます
- 「1, 2, 3, 4」で右に身体を倒します
- 「5, 6, 7, 8」で元に戻します
- 左右2回ずつ行います

ポイント 体が棒のようにならないように、わき腹のあたりをしっかりと伸ばします

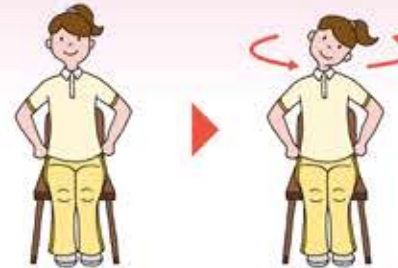
3 身体からだをひねる運動うんどう



- 両手を組み、肩の高さに腕をあげます
- 「1, 2, 3, 4」で、身体を右にひねります
- 「5, 6, 7, 8」で元に戻します
- 左右2回ずつ行います

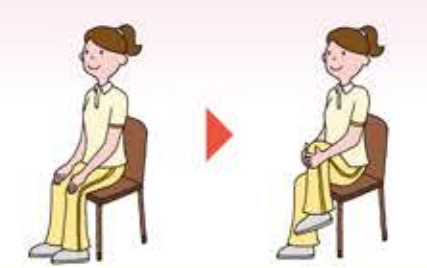
ポイント 手と同じ方向に顔を向けるとより効果的です

4 首くびのストレッチ



- 手を腰に当て、8呼吸数数える間に大きく首を右にまわします
- 「1, 2, 3, 4」で後ろまで廻し、「5, 6, 7, 8」で前まで廻します
- 左右2回ずつ行います

5 股関節こかんせつ・膝関節ひざかんせつを曲げる運動ま



- 「1」で右膝を上にあげて、「2, 3, 4」で右膝を身体に引き寄せ、お尻の筋肉を伸ばします
- 「5, 6, 7, 8」で元に戻します
- 左右2回ずつ行います

ポイント 背もたれから身体を起こして行うようにしましょう

6 アキレス腱けんのストレッチ



- 「1」で右足を1歩前出し、「2, 3, 4」で右膝を曲げ重心をうつし、左足のアキレス腱を伸ばします
- 「5, 6, 7, 8」で右足を元に戻します
- 左右2回ずつ行います

ポイント かかとが浮かないようにしましょう

「きたきゅう体操」を
はじめるまえに



筋力向上体操 おもりをつけて行くと効果的です

7 腕を前にあげる運動

- 「1, 2, 3, 4」で腕を前にあげます
- 「5, 6, 7, 8」でゆっくり戻します
- 4回を2セット行います

ポイント 手は肩の高さ以上あげないようにしましょう

8 腕を横にあげる運動

- 「1, 2, 3, 4」で腕を横にあげます
- 「5, 6, 7, 8」でゆっくり元に戻します
- 4回を2セット行います

ポイント 手は肩の高さ以上あげないようにしましょう

9 膝伸ばし運動

- 「1, 2, 3, 4」でゆっくり膝を伸ばします
- 「5, 6, 7, 8」でゆっくり元に戻します
- 左右4回ずつ2セット行います

ポイント つま先をあげると効果的です

10 足の後ろあげ運動

- 「1, 2, 3, 4」でゆっくり右足を後ろにひきます
- 「5, 6, 7, 8」でゆっくり元に戻します
- 左右4回ずつ2セット行います

ポイント 体が前に倒れないように、しっかり起こしておきます

11 足の横あげ運動

- 「1, 2, 3, 4」でゆっくり右足を横にあげます
- 「5, 6, 7, 8」でゆっくり元に戻します
- 左右4回ずつ2セット行います

ポイント 体が横に倒れないように、しっかり起こしておきます

バランス・協調体操

12 立ち・すわり運動

- 両手を組んで、肩の高さにあげます
- 「1, 2, 3, 4」でお辞儀をしながら、重心を前にかけ、お尻が浮いたら膝を伸ばして立ちあがります
- 「5, 6, 7, 8」でゆっくり座ります
- 4回を2セット行います

13 つま先立ち・かかと立ち

- 「1」でかかとをあげて「2」で下ろします。これを8呼吸2回行います
- 「1」でつま先をあげて「2」で下ろします。これを8呼吸2回行います

14 バランスステップ

- 前後ステップ**
 - 「1」で右足を前に出し、「2」で左足をそろえます
 - 「3, 4」で元に戻り、「5, 6, 7, 8」はその繰り返しです
 - 左右2回ずつ行います
- サイドステップ**
 - 「1」で右足を横に出し、「2」で左足をそろえます
 - 「3, 4」で元に戻り、「5, 6, 7, 8」はその繰り返しです
 - 2回行います
- 2歩サイドステップ**
 - 「1」で右足を横に出し、「2」で左足をそろえます
 - 「3」でさらに右足を横に出し、「4」で左足をそろえます
 - 「5, 6, 7, 8」で元に戻ります
 - 2回行います

15 交叉歩き

- 「1」で右足を横に出し腕を開きます
- 「2」で左足を右足に交叉させ腕も交叉させます
- 「3, 4」はその繰り返しです
- 「5, 6, 7, 8」で左足から交叉歩きで元に戻ります
- 2回行います

ポイント 足と手が連動するようにバランスよく行いましょう

整理体操

16 肩・肘のストレッチ

- 右手を前に出し、左手で右肘を持ち、「1, 2, 3, 4」でゆっくり引き寄せます
- 「5, 6, 7, 8」で元に戻ります
- 左右2回ずつ行います

17 腕・肩まわし

- 両肘をまげて腕を肩の高さにあげ、肘を大きく後ろからまわします
- 「1, 2」で一周し、続けて「3, 4, 5, 6, 7, 8」も同じように行います
- その後前まわしを行います

ポイント 肘が円を描くように動かしましょう

18 ふともも裏のストレッチ

- 右足を1歩前に出して踵をつけ、つま先を立てて、右膝を伸ばします
- 左手で右膝を押さえながら、右手を脛から足首に「1, 2, 3, 4」と近づけて膝の裏を伸ばします
- 「5, 6, 7, 8」で元に戻ります
- 左右2回ずつ行います

19 足首まわし

- 右足を1歩横に出し、つま先を地面につけたまま、足首を外側に大きくまわします
- 「1, 2」で一周し、続けて「3, 4, 5, 6, 7, 8」も同じように行います
- その後内側まわしを行います

20 深呼吸

- 背筋を伸ばして両手を広げながら、大きく息を吸い込みます
- 腕を閉じながら、しっかり息を吐きます
- 2回行います

ポイント 吸う時間より吐く時間を倍の時間をかけて行いましょう