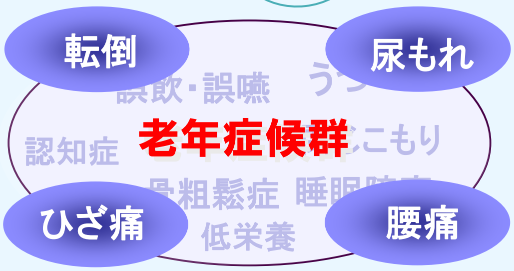
監修／(独)東京都健康長寿医療センター
自立促進と介護予防研究チーム　研究副部長　金 憲経

イキイキ ステップUP 体操 ハツラツ

はじめに

　この冊子では、Health　Walkで評価される、「転倒」「ひざ痛」「腰痛」「尿もれ」「筋力低下」の5つ症状 について紹介します。「転倒」「ひざ痛」「腰痛」「尿もれ」は “老年症候群” と呼ばれ、これらの原因の一つに筋力低下があります。この冊子では、それぞれの症状における、原因と予防・改善について解説するとともに、効果的な体操を提案します。
　リスクの高かった症状だけではなく、全ての体操を是非行ってみてください。また、継続することで効果は現れてきますので、出来るだけ毎日体操を行うように心掛けましょう。



※筋力低下が原因の一つ

早期発見
早期対応
重要なカギ

ステップUP体操で
予防・改善

体操の行い方

準備体操

怪我を防ぐ効果があります。
反動をつけずに、ゆっくり気持ちよく伸ばしましょう。

筋力トレーニング

ステップ１⇒ステップ2⇒ステップ3

◇各体操：５～１５回程度
◇１日：２～３セット
　週３日以上を目指す

回数・セット数を少しずつ増やしましょう。

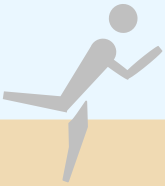
整理体操

疲労を軽くする効果があります。
力まずリラックスして行いましょう。

■体操のレベルアップ

　STEP1から始め、STEP1⇒STEP2⇒STEP3とご自身の身体レベルに合わせて体操のレベルアップを行って下さい。レベルアップする体操は筋力トレーニングの体操だけなので、準備体操と整理体操もしっかり行いましょう。

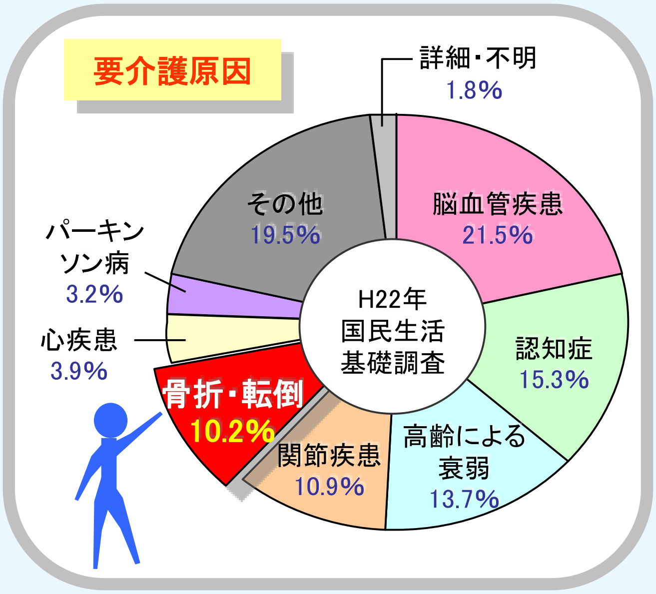
-転倒予防編-



転倒の危険性

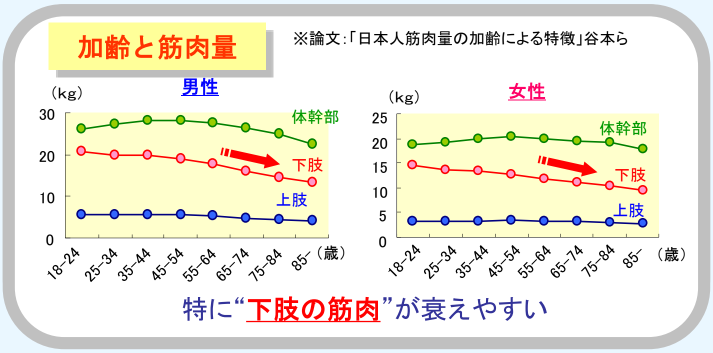
日本人の寿命はどんどんと長くなっていますが、介護を必要とする高齢者も年々増加しているのが現状です。

要介護になる理由はさまざまですが、“**転倒による骨折**”が原因となるケースが少なくありません。住みなれた家の中や何もない平らな道で転倒を引き起こし、**骨折、更にはそのまま寝たきりになる可能性**さえあるのです。



転倒はなぜ起こる？

転倒が起きる原因には、老化による“**筋肉量の減少**”が挙げられます。筋肉量が少なくなると筋力が弱まり、歩くときに足をうまく上げられなくなり、つまずいたり、バランスを崩したり…
こうして転倒がおきます。



転倒を防ぐには？

転倒を防ぐには、“**丈夫な足腰**”をつくることが重要となります。
転倒予防に効果的な運動は3つです。

①筋肉トレーニング（特に下半身）
②バランス訓練
③歩行訓練

「ステップUP体操」には、**3つの運動がバランスよく紹介されています**。積極的に取り組んでいきましょう！

準備体操

腕の内回し・外回し

①腕をまっすぐ伸ばす
②腕を内側に回した後、
外側に回す動作を繰り返す

腕の筋肉がほぐれます

腕上げ・横曲げ

①指を組んで、頭の上に上げる
②左右に曲げ、脇腹を伸ばす

反動をつけず、真横に曲げる

腰の前後曲げ

①両手を腰にあてたまま
上体をゆっくり後ろに曲
げた後、前に曲げる
②この動作を繰り返す

体操の目安

◇各体操
5～15回程度

◇1日の目安
STEPの体操を
2～3セット
週3日以上

＊回数・セット数を少しずつ増やしていく

体操終了後に筋肉が疲れていることを感じてみましょう。上手に筋肉が使えている証拠です。

整理体操

背中伸ばし

①背筋を伸ばす
②体を前に曲げた後、上体を
起こす

最初は腕の力で、慣れてきたら
背中の力で上体を起こす

足の裏側伸ばし

①片足を伸ばし、つま先を手前
にひく(①)
②上体を倒す(②)
③反対側も同様に行う

ふくらはぎの伸びを意識

転倒予防体操 STEP.1

つま先上げ下げ

①両足を肩幅に広げる
②かかとを軸につま先を上げて下ろす

すり足改善に効果的

片足上げ・ひざ伸ばし

①片足を上げ(①)、足首を手前にひいてひざを伸ばす(②)
②反対側も同様に行う

かかとを高く上げると効果的

片ひざ上げ・胸寄せ

①片足を上げ(①)、ももを胸の方へ引き寄せる(②)
②反対側も同様に行う

足に力をいれず腹筋を意識

ひざ合わせ足首開閉

①ひざを合わせ、両足を上げる(①)
②足首を開き(②)、閉じる動作を繰り返す

足首に力をいれない

体操時のポイント

1 呼吸を止めない

息を止めてしまうと血圧が上がってしまいます。自然な呼吸を意識しましょう。

2 無理をしない

無理せず、自分のペースで自分の為に行いましょう。

3 筋肉を意識する

筋肉を意識して行うことで効果があがります。
実際に筋肉を触ってみて、硬くなっていることを確認しながら体操を行ってみましょう。

イラストのオレンジ部分を意識しよう

電車の中でもできる体操です。座りながら行ってみて下さい。

転倒予防体操 STEP.2

両足上げ・ひざ伸ばし

①椅子に座り、両足を上げ、つま先を手前にひいた後、ひざを伸ばす（①）
②足首を前後に動かす動作を繰り返す（②）

両足を高く上げると効果的

両ひざ上げ・胸寄せ

①背筋を伸ばし、椅子の横をもつ
②両ひざを持ち上げ（①）、胸の方へ引き寄せた後（②）、力を緩める
③この動作を繰り返す

！寄せるときに足に力を入れない

かかと上げ・下げ

①椅子の背をもち、両足を揃えて立つ
②かかとを上げ静止後、下げる動作を繰り返す

■椅子に過度によりかからない
■片足で行うと効果的

片足体重かけ

①足を前後に開き、手を腰にあてる
②足の裏を床につけたまま、前足に体重をかけて止める。この動作を繰り返す
③反対側も同様に行う

！ひざが痛い人は無理をしない

片足立ち

①両足を揃えて、手を腰にあてる
②片足を前に持ち上げ維持した後、足を下ろす
③反対側も同様に行う

！不安な場合は、テーブル等に手をつきバランスをとりながら行う

豆知識 こんな人が転びやすい!?

こんな人は要注意！？転倒予防体操で転ばない身体作りに励みましょう！

●歩く速さが遅い人

歩く速さが遅くなってきた人は筋力が低下している証拠です。歩く速さが遅い人は速い人に比べて3倍近く転びやすいという報告があります。

●一度転んだことのある人

既に体が転びやすくなっている証拠です。一度転んだことのある人が再び転ぶ確率は転んだことのない人の3.8倍にも達しています。

転倒予防体操 STEP.3

かかとの上げ・下げ

①両足を揃えて立つ
②かかとを持ち上げ、下げる動作を繰り返す

ゆっくりと行うと効果的

片足体重かけ

①椅子の背をもち、足を大きく開いてひざを曲げる
②片方の太ももに体重をかけ、反対側の太ももに体重を移す動作を繰り返す

■腰は低くしたまま体重を移動させる
■手を腰に当てて行うと効果的

軽いスクワット

①腕を胸の前で組み、ひざを曲げて伸ばす
②徐々に深く曲げる
③この動作を繰り返す

■ひざが痛い人は行わない
■椅子に座るイメージ
■ひざがつま先よりでないように

足の上げ・下げ

①椅子の背をもち、椅子から遠い方の足をひざから持ち上げキープした後下ろす。この動作を繰り返す
②反対側も同様に行う

足に力は入れずに、足の重みを感じながら持ち上げる

タンデム歩行

①足を揃えて立つ
②片方のつま先に反対側のかかとをつけ、一直線上を歩く

■足はかかとからつけ、足裏に体重をかけていく
■ひざを少し曲げるとバランスがとりやすくなる

体操を続けるには？

筋力は使わなければどんどん衰えていきます。逆に、使えば使っただけ筋力はついていくのです。筋肉を育ててあげるつもりで体操に励んでみて下さい。

運動を始めるのに決して遅すぎるということはありません。そして継続できるかはあなたの気持ち次第です。強い気持ちで体操に取り組んで下さい。ステップUP体操でいつまでも心も体も元気なあなたを目指しましょう！

-ひざ痛予防編-

ひざ痛はなぜ起こる？

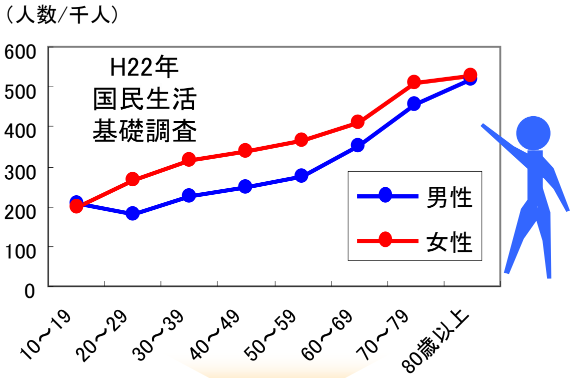
加齢とともに、身体に何らかの痛みを感じる人は増えています。その中でも、関節痛、特に“**ひざの痛み**”を抱えている人は多いようです。

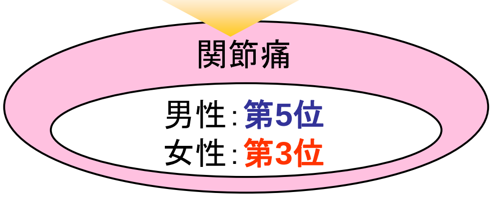
では、なぜひざ痛が起こるのでしょうか？大きな原因として、“**加齢による筋力低下**”と、“**体重増加**”によるひざへの負担増が挙げられます。

ひざ関節をサポートする**筋力は加齢とともに衰え**、ひざへの負担が大きくなります。**過体重**ももちろんひざに負担がかかる原因となります。ひざへの負担が大きくなると、ひざの**軟骨が擦り減り**やすくなり、ひざ痛が生じるのです。

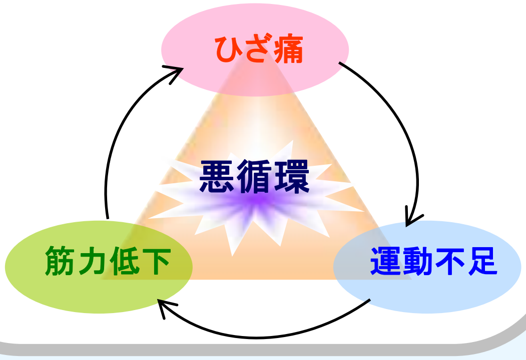
ひざ痛に悩んでいる人の中には、「痛みのために運動をしなくなる」という人もいます。しかし、これではひざの筋力がますます落ちてしまい、ひざの痛みを更に悪化させてしまう**悪循環**を引き起こす可能性があります。

身体に何らかの痛みを抱えている人





ひざ痛の悪循環



ひざ痛の予防・改善

ひざ痛を予防・改善するには、“**ひざを支える筋力アップ**”と“**減量**”が効果的です。

ご自身の無理のない範囲で筋肉を鍛え、肥満度が高い方は減量にも励みましょう。

体操例

「ステップUP体操」で、ひざの痛みに悩まない身体を目指しましょう！

体操時のポイント

① 呼吸を止めない

息を止めてしまうと血圧が上がってしまいます。自然な呼吸を意識しましょう。

② 無理をしない

無理せず、自分のペースで自分の為に行いましょう。

③ 筋肉を意識する

筋肉を意識して行うことで効果があがります。
実際に筋肉を触ってみて、硬くなっていることを確認しながら体操を行ってみましょう。

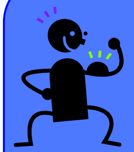
イラストのオレンジ部分を意識しよう

体操の目安

◇各体操
5～15回程度

◇1日の目安
STEPの体操を
2～3セット
週3日以上

＊回数・セット数を少しずつ増やしていく



体操終了後に筋肉が疲れていることを感じてみましょう。上手に筋肉が使えている証拠です。

準備体操

片足上げ・前後振り

①片足を軽く上げ、前後に振る
②足を替えて同じ動作を行う

足の裏側伸ばし

①片足を伸ばし、つま先を手前にひく(①)
②上体を倒す(②)
③反対側も同様に行う

ふくらはぎの伸びを意識

整理体操

手の開き閉じ

①ひじを曲げる
②腕を開く(①)、閉じる動作(②)を繰り返す

開く際、肩甲骨を寄せるように意識

腕上げ・横曲げ

①指を組んで、頭の上に上げる
②左右に曲げ、脇腹を伸ばす

反動をつけず、真横に曲げる

ひざ痛予防体操 STEP.1

片足上げ・ひざ伸ばし

①片足を上げ(①)、
足首を手前にひいて
ひざを伸ばす(②)
②反対側も同様に
行う

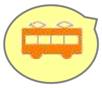
かかとを高く上げると効果的

片ひざ上げ・胸寄せ

①片足を上げ(①)、
ももを胸の方へ引き
寄せる(②)
②反対側も同様に
行う

足に力をいれず腹筋を意識

つま先上げ下げ



①両足を肩幅に
広げる
②かかとを軸に
つま先を上げて
下ろす

すり足改善に効果的

足上げ交差

①両足を持ち上げ
(①)、足を交差させ
る(②)
③反対側も同様に
行う

太もも、内太もも、腹筋を意識

片足持ち上げ・ひざ伸ばし

①片足を両手で持ち上
げ(①)、ひざを伸ばし、
足首を手前にひく(②)
②反対側も同様に行う

辛い場合、ひざの高さで行う

電車の中
でもできる
体操です。
座りながら
行ってみ
て下さい。

ひざ痛予防体操 STEP.2

足首の曲げ伸ばし

①ひざを伸ばして座る
②足首を前後に動かす動作を繰り返す

足首を手前に曲げる際、かかとを持ち上げる感じで行うと効果的

片足上げ･ひざ伸ばし

①ひざを立て片足を上げる
②つま先を手前にひき（①）、かかとを押し出すようにしてひざを伸ばす（②）
③反対側も同様に行う

慣れてきたらかかとを高く上げて行う

両足上げ･ひざ伸ばし

①椅子に座り、両足を上げ、つま先を手前にひいた後、ひざを伸ばす（①）
②足首を前後に動かす動作を（②）、繰り返す

両足を高く上げると効果的

足の裏を合わせて上げ下げ

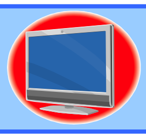
①足裏を合わせる
②両足を持ち上げ数秒キープした後、下げる動作を繰り返す

足に力をいれず、後ろに寄りかからない

足の開き･伸ばし

①手で椅子の横をもつ
②両ひざを上げて足を開く（①）
③ひざを伸ばし、足首を手前に引いて足を閉じる（②）
④この動作を繰り返す

後ろに寄りかからない



テレビを見ながらでもできる体操です。
コマーシャルに入ったら、やってみましょう！

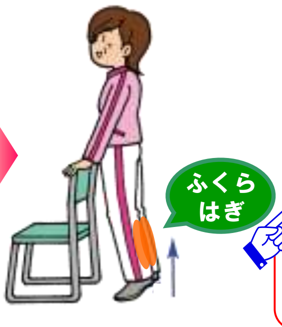
ひざ痛予防体操 STEP.3

両ひざ上げ・胸寄せ

①背筋を伸ばし、椅子の横をもつ
②両ひざを持ち上げ(①)、胸の方へ引き寄せた後(②)、力を緩める
③この動作を繰り返す

寄せるときに足に力を入れない

かかと上げ・下げ



①椅子の背をもち、両足を揃えて立つ
②かかとを上げ静止後、下げる動作を繰り返す

■椅子に過度によりかからない
■片足で行うと効果的

かかと上げ・ひざ曲げ

①椅子の背をもち、かかとをゆっくり上げ(①)、ひざを軽く曲げてキープする(②)
②かかとを上げたまま、ひざを伸ばし、かかとを下ろす
③この動作を繰り返す

ひざが痛い人は行わない

足の上げ・下げ

①椅子の背をもち、椅子から遠い方の足をひざから持ち上げキープした後、下ろす。この動作を繰り返す
②反対側も同様に行う

足に力は入れずに、足の重みを感じながら持ち上げる

片足上げ・斜め前伸ばし

①椅子の背をもち、椅子から遠い方の足をひざから持ち上げる
②足首を手前に曲げたら(①)、斜め前方へ足を伸ばしキープした後(②)、元に戻す。この動作を繰り返す
③反対側も同様に行う

体操を続けるには？

筋力は使わなければどんどん衰えていきます。逆に、使えば使っただけ筋力はついていくのです。**筋肉を育ててあげるつもり**で体操に励んでみて下さい。

運動を始めるのに決して遅すぎるということはありません。そして継続できるかは**あなたの気持ち次第**です。強い気持ちで体操に取り組んで下さい。ステップUP体操でいつまでも心も体も元気なあなたを目指しましょう！

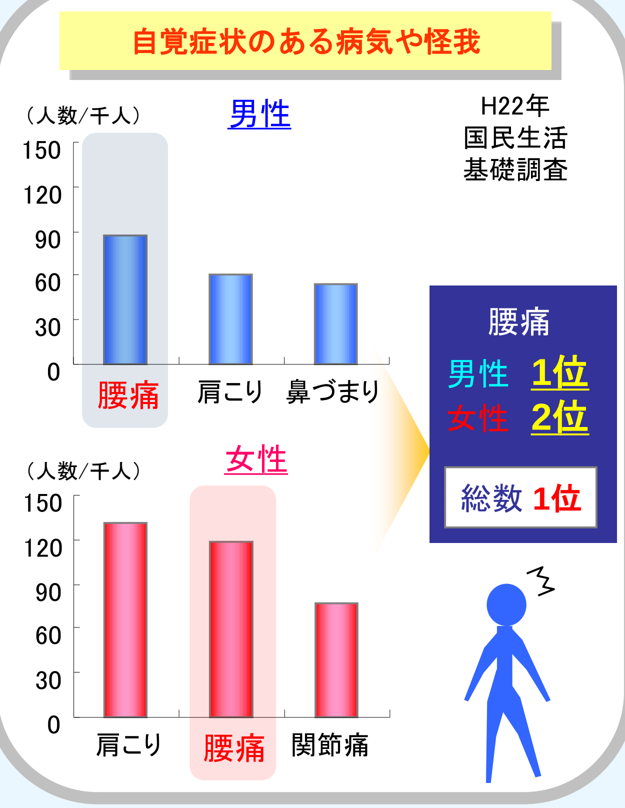
－腰痛予防編－

腰痛はなぜ起こる？

国民が抱える代表的症状の一つに“**腰痛**”があります。腰痛は、「自覚症状のある病気やけが」（厚生労働省調べ）の調査において、男性で1位、女性では2位、総数で1位となっており、今では国民の10人に1人が抱える症状となっているのです。

では腰痛はなぜ起きるのでしょうか？いろいろ原因はあるようですが、加齢による腰痛は、“**筋力低下**”と“**姿勢の悪さ**”が原因で引き起こされることが多いようです。

また、“**肥満**”も体重の重みが腰に負担をかけることになるため、腰痛の原因となります。腰痛にならない為にも適正体重を保つようにしましょう。



腰痛の予防･改善

腰痛は、日常生活の習慣を見直すことで予防・改善することができます。腰痛には、“**体操・姿勢・減量**”がカギとなります。

特に体操では、背骨をサポートする“**腹筋、背筋の筋力アップ**”と“**下半身の柔軟性**”を向上させるような体操が腰痛には効果的です。

姿勢は腰に大きな影響を与えます。立位、座位、歩行時と場面によって**正しい姿勢**をとるように心がけましょう！

体操

■筋力アップ
腹筋・背筋
■柔軟性アップ
下半身・体幹部

姿勢

いつもの何気ない姿勢が腰に負担をかけている可能性があります。場面によって正しい姿勢をとるように心がけましょう。 →P27

減量

肥満の方は減量しましょう。

BMI＝体重÷身長÷身長
[kg]　[m]　[m]

判定
- ●～18.5；痩せ
- ●18.5～25.0；適正
- ●25.0～；肥満

「ステップUP体操」には、**筋力と柔軟性**を高める体操が含まれています。ステップUP体操で腰痛予防・改善に励みましょう！

体操時のポイント

1 呼吸を止めない

息を止めてしまうと血圧が上がってしまいます。自然な呼吸を意識しましょう。

2 無理をしない

無理せず、自分のペースで自分の為に行いましょう。

3 筋肉を意識する

筋肉を意識して行うことで効果があがります。
実際に筋肉を触ってみて、硬くなっていることを確認しながら体操を行ってみましょう。

イラストのオレンジ部分を意識しよう

体操の目安

◇各体操
5～15回程度

◇1日の目安
STEPの体操を
2～3セット
週3日以上

＊回数・セット数を少しずつ増やしていく

体操終了後に筋肉が疲れていることを感じてみましょう。上手に筋肉が使えている証拠です。

準備体操

腕上げ・横曲げ

①指を組んで、頭の上に上げる
②左右に曲げ、脇腹を伸ばす

反動をつけず、真横に曲げる

背中伸ばし

①背筋を伸ばす
②体を前に曲げた後、上体を起こす

最初は腕の力で、慣れてきたら背中の力で上体を起こす

整理体操

腰の前後曲げ

①両手を腰にあてたまま、上体をゆっくり後ろに曲げた後、前に曲げる
②この動作を繰り返す

足の裏側伸ばし

①片足を伸ばし、つま先を手前にひく（①）
②上体を倒す（②）
③反対側も同様に行う

ふくらはぎの伸びを意識

腰痛予防体操 STEP.1

仰向け足の開閉

①仰向けで両ひざを立てる
②両ひざを開き、閉じる動作を繰り返す

STEP UP

仰向け足上げ・ひざの開閉

①仰向けで両足を持ち上げる（①）
②両ひざを開き、閉じる動作を繰り返す（②）

足を浮かせたまま連続で行うと効果的

仰向けひざ胸寄せ・頭上げ

①両ひざを立て、片足を胸にひき寄せる（①）
②頭を軽く持ち上げる（②）
③反対側も同様に行う

仰向けひざ伸ばし・曲げ

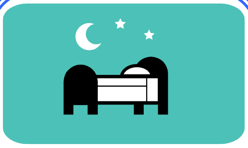
①両ひざを立て片足を上げる（①）
②つま先を手前にひき、ひざを伸ばす（②）
③反対側も同様に行う

慣れてきたら足を上下に動かす

仰向け足上げ

①両ひざを立て、ひざを伸ばしたまま片足を垂直に上げる
②反対側も同様に行う

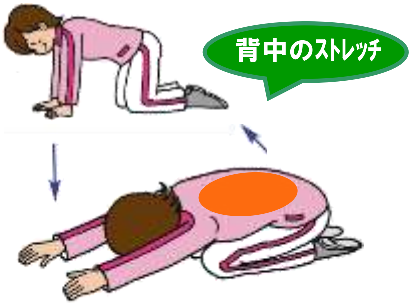
つま先を手前に引いて行うと効果が高まる



夜寝る前に手軽に行える体操です。軽く体操をしてから、寝る習慣をつけましょう。

腰痛予防体操 STEP.2

四つんばい背中伸ばし



①四つんばいの姿勢になる
②ひじを伸ばしたまま上体を後ろに引く

両ひざ左右倒し

①仰向けでひざを立て、ひざを左に倒し(①)、顔はひざと反対側に向ける(②)
②反対側も同様に行い、繰り返す

両ひざ胸寄せ

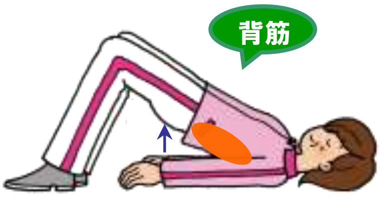
①仰向けでひざを立てる
②両ひざを両手で抱え、胸に押し付ける

ひざを胸に押し付ける時、頭を持ち上げると効果的

おへそ覗き運動

①仰向でひざを立てる
②へそを覗き込むように上体を起こす
③この動作を繰り返す

仰向け腰上げ・下げ



①仰向けでひざを立てる
②腰を上に持ち上げた後、腰を下ろす動作を繰り返す

■最初は浅く上げ、慣れてきたらおへそを高くもち上げる
■ 腰痛の人は無理をしない

肥満は腰痛の大敵！

腰は体を支えている大事な部分です。体についた余分な脂肪は、腰に荷物を背負っているのと同じことです。

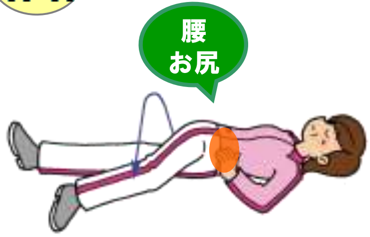
また、肥満の人は**腹筋**や**背筋**が低下している傾向にもあります。

“**食事**”と“**運動**”により**筋力アップ**を図り、適正体重を保ちましょう。

⇒体重チェックはP12へ

腰痛予防体操 STEP.3

腰のツイスト



①仰向けで片方の足を持ち上げ反対側の足に交差させる。この状態でキープした後、元に戻す
③反対側も同様に行う

上体が浮かないようにする

仰向け両足上げ

①仰向けになる
②ひざを伸ばしたまま両足を垂直に持ち上げキープした後、足を下ろす

つま先を手前に引いて行うと効果的

両足持ち上げ・引き寄せ

①仰向けでひざを立て、足を軽く持ち上げる(①)
②足をお腹の力で手前にひきつけて(②)、戻す動作を繰り返す

■腰痛の人は無理をしない
■つらい場合は足を持ち上げるだけでOK

おへそ覗き運動(上級)

ゆっくり行うと効果的

①仰向けの状態でひざを立て、両手を頭の後ろで組む
②おへそを覗き込むように上体を起こしキープした後、元に戻す動作を繰り返す

四つんばい片足上げ・下げ

①四つんばいの姿勢になる
②片足を持ち上げ、ひざを伸ばしキープした後、足を下ろす
③反対側も同様に行う

■腰痛の人は無理をしない
■腰が回転しないように行う
■慣れてきたらかかとを高く上げる

体操を続けるには？

筋力は使わなければどんどん衰えていきます。逆に、使えば使っただけ筋力はついていくのです。**筋肉を育ててあげるつもり**で体操に励んでみて下さい。

運動を始めるのに決して遅すぎるということはありません。そして継続できるかは**あなたの気持ち次第**です。強い気持ちで体操に取り組んで下さい。ステップUP体操でいつまでも心も体も元気なあなたを目指しましょう！

-尿もれ予防編-

尿もれはなぜ起こる？

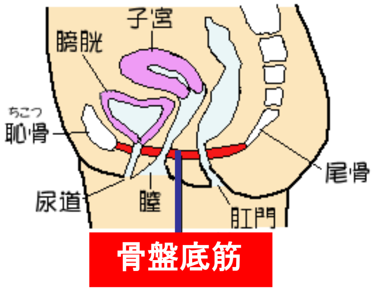
日常のふとした拍子に尿が漏れてしまう尿もれは、実は**40代以上の女性の3人に1人**に経験があるようです。尿もれを経験すると恥ずかしさから外出を控えたり、人と会うことをためらうようになったりと、**閉じこもり**を引き起こす危険性もあります。

尿もれは、“**骨盤底筋**”という筋肉のゆるみが主な原因で起こります。この骨盤底筋は、妊娠・出産、加齢、肥満、便秘などが原因で緩んでくるようです。

骨盤底筋とは？

骨盤の中にある筋肉です。尿道、膀胱、子宮、膣、直腸を支える筋肉で、**ハンモック状**になっています。

この骨盤底筋が緩んだ状態で膀胱が圧迫されると尿もれを生じます。



尿もれの予防・改善

尿もれは、**骨盤底筋**を毎日少しずつ鍛えることで改善していきます。**腹部**や**下半身の筋力アップ体操**も効果的です。

また、**生活習慣を改善**することも大切になります。右の4つのポイントを意識しながら日常生活を送りましょう。

骨盤底筋体操は、“**3ヶ月以上**”続ければ、“**半分以上**”の方が尿もれが改善するといったデータもあります。毎日こつこつ体操を続けることで、尿もれに悩まない身体を作りましょう。

尿もれ予防ポイント

1 排尿は3～4時間我慢

排尿は1日5回を目標にしましょう。
ただし我慢のしすぎは禁物です。

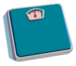
2 水分は十分に

水分不足により老廃物が排出されにくくなってしまいます。1～1.5ℓ以上はとりましょう。

3 規則正しい生活

便秘は膀胱を圧迫します。食事や就寝・起床時間を規則的にし、便秘にならないようにしましょう。朝食後の排便が理想的です。

4 適正体重を保つ



自分の標準体重を知り、肥満を防ぎましょう。

【適正体重】

身長［　.　］m × 身長［　.　］m × 22 =［　　　］kg

「ステップUP体操」には、**骨盤底筋体操**に始まり、**下半身の筋力アップ体操**や**腹部脂肪減少体操**も含まれています。

体操時のポイント

1 呼吸を止めない

息を止めてしまうと血圧が上がってしまいます。自然な呼吸を意識しましょう。

2 無理をしない

無理せず、自分のペースで自分の為に行いましょう。

3 筋肉を意識する

筋肉を意識して行うことで効果があがります。
実際に筋肉を触ってみて、硬くなっていることを確認しながら体操を行ってみましょう。

イラストのオレンジ部分を意識しよう

体操の目安

◇各体操
5～15回程度

◇1日の目安
STEPの体操を
2～3セット
週3日以上

＊回数・セット数を少しずつ増やしていく

体操終了後に筋肉が疲れていることを感じてみましょう。上手に筋肉が使えている証拠です。

準備体操

足踏み

①椅子に浅く腰掛け、左右交互に足踏みをする

足を高く上げると効果的

骨盤の前後曲げ

①両手で骨盤を後ろに倒し腰を丸めるようにした後、骨盤を起こし腰を少しそらせるようにする
②この動作を繰り返す

整理体操

腕上げ・横曲げ

①指を組んで、頭の上に上げる
②左右に曲げ、脇腹を伸ばす

反動をつけず、真横に曲げる

背中伸ばし

①背筋を伸ばす
②体を前に曲げた後、上体を起こす

最初は腕の力で、慣れてきたら背中の力で上体を起こす

尿もれ予防体操 STEP.1

骨盤底筋体操　―尿もれの予防・改善には骨盤底筋体操が効果的！―

行い方

1. 肛門・尿道を2～3秒締め、5秒緩める動作を繰り返す
2. 1より少し長めに肛門・尿道を締めた後（6～8秒）、10秒かけてゆっくり緩める動作を繰り返す
3. 1と2をそれぞれ5回ずつ。慣れてきたら、2を10回程度に増やしてみる。1日3セットが目安です

○おしっこやおならを我慢するような気持ちで行う
○“締めているとき“と”緩めているとき”のメリハリをつける
○締めているときには息を止めない
○尿道をギュッと締めて、体の余分なところには力を入れない
○締め続ける時間よりも緩める時間を長くする

●座位姿勢

①手をひざ上に置き、足を肩幅に開く
②体をリラックスさせ、骨盤底筋をイメージしながら骨盤底筋体操を行う

片ひざ上げ・胸寄せ

①片足を上げ（①）、ももを胸の方へ引き寄せる（②）
②反対側も同様に行う

足に力をいれず腹筋を意識

ひざ合わせ

①両ひざを合わせる
②ひざ頭に力を入れて、緩める動作を繰り返す

ひざの間に枕やクッションを挟むと行いやすい

片足上げ・閉め

①片足をやや高く上げ（①）、内太ももを押し合うように寄せて（②）、緩める動作を繰り返す
②反対側も同様に行う

足を完全に組まないように

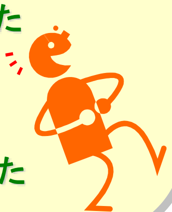
豆知識　腹圧性尿失禁かも？

中高年の女性による尿もれは、“腹圧性尿失禁”とよばれるものが多いです。

女性は男性に比べ尿道が短いため、それだけ腹部に圧力がかかることで尿が漏れやすい体の作りになっています。

■ こんな場合は“腹圧性尿失禁”かも？

- せき、くしゃみの時に漏れた
- 大笑いしたら漏れた
- スポーツの最中に漏れた
- 重い物を持ち上げようとしたら漏れた



尿もれ予防体操 STEP.2

骨盤底筋体操　―尿もれの予防・改善には骨盤底筋体操が効果的！―

行い方

1. 肛門・尿道を2～3秒締め、5秒緩める動作を繰り返す
2. 1より少し長めに肛門・尿道を締めた後（6～8秒）、10秒かけてゆっくり緩める動作を繰り返す
3. 1と2をそれぞれ5回ずつ。慣れてきたら、2を10回程度に増やしてみる。1日3セットが目安です

○おしっこやおならを我慢するような気持ちで行う
○“締めているとき“と”緩めているとき”のメリハリをつける
○締めているときには息を止めない
○尿道をギュッと締めて、体の余分なところには力を入れない
○締め続ける時間よりも緩める時間を長くする

●立位姿勢

①足を開き、テーブル等に手を置く
②体重を腕にかけ背筋を伸ばし骨盤底筋体操を行う

骨盤の前後持ち上げ・下げ

①足を肩幅に開き、手を腰に当て、ひざを少し曲げる
②骨盤を斜め前方に持ち上げ（①）、次に斜め後方に上げる（②）
③この動作を繰り返す

体重の持ち上げ・下げ

①足を開き、背中を伸ばし、ひざを曲げて深くしゃがむ
②ひざを90°くらいに戻した後、更に深く曲げる動作を繰り返す

！ひざに痛みがある人は無理に行わない

ひざ曲げ伸ばし

①椅子の背を持ち、足を肩幅に開く
②ひざを曲げながらお尻を斜め後ろに落とす動作を繰り返す

！ひざに痛みがある人は無理に行わない

ひざ上げ・開き閉じ

①椅子の背をもつ
②片足を上げ（①）、ひざを横に開いた後（②）、閉じる動作を繰り返す
③反対側も同様に行う

尿もれ予防体操 STEP.3

骨盤底筋体操

●仰向け

①仰向けで、ひざを軽く曲げ、足を肩幅に開く
②全身を楽にして、骨盤底筋体操を行う

足の裏を合わせて上げ・下げ

①仰向けで足裏を合わせる
②そのまま足を上に持ち上げキープした後、下げる動作を繰り返す

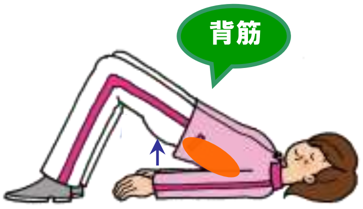
呼吸を止めない

仰向け足上げ・ひざの開閉

①仰向けで、足裏を合わせ、上に持ち上げる(①)
②ひざを開いたり、閉じたりする動作を繰り返す(②)

足を下ろさず、浮かせたまま続けて行うと効果的

仰向け腰上げ・下げ



①仰向けでひざを立てる
②腰を上に持ち上げた後、腰を下ろす動作を繰り返す

■最初は浅く上げ、慣れてきたらおへそを高くもち上げる
■ 腰痛の人は無理をしない

おへそ覗き運動

①仰向けでひざを立てる
②へそを覗き込むように上体を起こす
③この動作を繰り返す

手を頭の後ろで組んでやると効果的

体操を続けるには？

筋力は使わなければどんどん衰えていきます。逆に、使えば使っただけ筋力はついていくのです。**筋肉を育ててあげるつもり**で体操に励んでみて下さい。

運動を始めるのに決して遅すぎるということはありません。そして継続できるかは**あなたの気持ち次第**です。強い気持ちで体操に取り組んで下さい。ステップUP体操でいつまでも心も体も元気なあなたを目指しましょう！

-筋力低下予防編-

虚弱と筋力低下

65歳以上の高齢者が要介護状態に陥る主な原因の一つに“**高齢による衰弱（虚弱）**”があります。虚弱は男性よりも**女性に多く**、女性では**75歳**、男性では**80歳**以降に増えます。

虚弱は、健康や日常生活の動作においてなんらかの障害を起こす可能性が高い状態にあります。**筋力の低下**から、**転倒・骨折**に繋がる可能性もあるのです。

虚弱に陥ると、活動量減少→エネルギー消費量の減少→食欲不振（低栄養状態）→筋量の減少→筋力・体力の低下→歩行能力（歩行速度）低下→更なる活動量減少…という**悪循環**を引き起こす可能性があります。

右の虚弱チェックでご自身の状態を確認してみましょう。

虚弱チェック

①. 体重減少（いずれかに該当）
1)6ヵ月間で2～3kg以上の体重減少
2)BMI18.5以下

②. 筋力低下
握力　男性:29.0kg以下
　　　女性:17.0kg以下

③. 歩行機能低下
通常歩行速度1.0m/sec以下

④. 活動量の減少（3つ以上に該当）
1)散歩は週1回以下
2)運動していない
3)趣味や稽古ごとをしない
4)老人クラブ活動、奉仕活動、ボランティア活動をしない

⑤. 易疲労（いずれかに該当）
1)(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする
2)毎日のように疲れを感じたり、気力がないと感じる

①～⑤の3つ以上に該当する…

虚弱の可能性　大

筋力低下の予防･改善

虚弱にならないためには、**筋力の低下**を防ぐことが重要となり、筋力低下を予防・改善するためには、“**食事**”“**運動**”がカギとなります。

「健康のためには粗食が一番」という思い込みは危険です。**バランスの良い食事**が大切なのです。

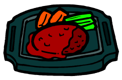
“**筋力トレーニング**”も筋力アップには重要ですので、運動に取り入れると良いでしょう。

「ステップUP体操」で筋力をつけて、日常生活における活動量もアップさせましょう。

食事のポイント

10の食材を偏らず「まんべんなく」摂取するようにしましょう。

- 肉
- 魚介
- 卵
- 海藻
- 油脂
- いも
- 果物
- 大豆や大豆製品
- 緑黄色野菜
- 牛乳・乳製品



「ステップUP体操」には、全身を鍛える体操が紹介されています。積極的に取り組んでいきましょう！

体操時のポイント

① 呼吸を止めない

息を止めてしまうと血圧が上がってしまいます。自然な呼吸を意識しましょう。

② 無理をしない

無理せず、自分のペースで自分の為に行いましょう。

③ 筋肉を意識する

筋肉を意識して行うことで効果があります。
実際に筋肉を触ってみて、硬くなっていることを確認しながら体操を行ってみましょう。

イラストのオレンジ部分を意識しよう

体操の目安

◇各体操
5～15回程度

◇1日の目安
STEPの体操を
2～3セット
週3日以上

＊回数・セット数を少しずつ増やしていく

体操終了後に筋肉が疲れていることを感じてみましょう。上手に筋肉が使えている証拠です。

準備体操

腕上げ･横曲げ

①指を組んで、頭の上に上げる
②左右に曲げ、脇腹を伸ばす

❗ 反動をつけず、真横に曲げる

腰の前後曲げ

①両手を腰にあてたまま、上体をゆっくり後ろに曲げた後、前に曲げる
②この動作を繰り返す

整理体操

背中伸ばし

①背筋を伸ばす
②体を前に曲げた後、上体を起こす

最初は腕の力で、慣れてきたら背中の力で上体を起こす

足の裏側伸ばし

①片足を伸ばし、つま先を手前にひく(①)
②上体を倒す(②)
③反対側も同様に行う

ふくらはぎの伸びを意識

筋力低下予防体操 STEP.1

指先の曲げ伸ばし

①第2関節を軸に、力を入れながら指を曲げ、ゆっくりと伸ばす
②この動作を繰り返す

■指だけを曲げる(完全にグーにはしない)
■指の力が鍛えられ日常の生活動作が楽に

つま先上げ下げ

①両足を肩幅に広げる
②かかとを軸につま先を上げて下ろす

すり足改善に効果的

片ひざ上げ・胸寄せ

①片足を上げ(①)、ももを胸の方へ引き寄せる(②)
②反対側も同様に行う

足に力をいれず腹筋を意識

片足上げ・ひざ伸ばし

慣れてきたらかかとを高く上げて行う

①ひざを立て片足を上げる
②つま先を手前にひき(②)、かかとを押し出すようにしてひざを伸ばす
③反対側も同様に行う

足の前後交差

①両手で、上体を支える
②両足を同時に上げ(①)、前後へ交互に動かす動作(②)を繰り返す

■足に力はいれず、腹筋で動かすイメージ
■ゆっくり行うと効果的

電車の中でもできる体操です。座りながら行ってみて下さい。

筋力低下予防体操 STEP.2

両足上げ・ひざ伸ばし

①椅子に座り、両足を上げ、つま先を手前にひいた後、ひざを伸ばす（①）
②足首を前後に動かす動作を（②）、繰り返す

両足を高く上げると効果的

両ひざ上げ・胸寄せ

①背筋を伸ばし、椅子の横をもつ
②両ひざを持ち上げ（①）、胸の方へ引き寄せた後（②）、力を緩める
③この動作を繰り返す

寄せるときに足に力を入れない

かかと上げ・ひざ曲げ

①椅子の背をもち、かかとをゆっくり上げ（①）、ひざを軽く曲げてキープする（②）
②かかとを上げたまま、ひざを伸ばし、かかとを下ろす
③この動作を繰り返す

ひざが痛い人は行わない

片足横上げ

①椅子の背をもち、片足を横に上げキープした後、ゆっくり下ろす動作を繰り返す
②反対側も同様に行う

ひざ曲げ上体回し

①足を開き、両ひざを軽く曲げる
②胸の前で大木をかかえるような感じで、中指を軽く合わせる
③上半身を左右に回す動作を繰り返す

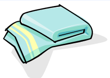
下半身を固定して、上半身のみを回す

豆知識　サルコペニアって？

加齢に伴い筋力が著しく低下していることを“**サルコペニア**”と呼びます。サルコペニアは高齢者の**転倒→骨折→寝たきり**の原因となっています。
サルコペニアにならないためにも体操で筋力アップを目指しましょう！

■ **こんな人は要注意！**

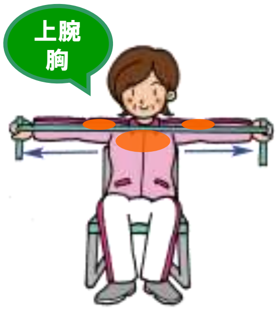
- **転倒したり、つまづくことがある**
- **立ち上がる時はしんどいので机などに手をつく**



チューブやゴムバンドがない場合は、
フェイスタオルを使いましょう！

筋力低下予防体操 STEP.3

水平開き



①手首とひじを伸ばして胸の前でバンドを肩幅くらいに握る
②腕を横に引き、元に戻す動作を繰り返す

力を感じながら、ゆっくり戻すと効果的

腕の斜め伸ばし

①バンドを持ち、椅子の左側に左手をつける
②右手を斜め上にゆっくりと引っ張り、戻す動作を繰り返す
③反対側も同様に行う

腰伸ばし

①バンドの端を結び、輪を作り、足の土踏まずにかけて、両手で握る（①）
②ひじは伸ばしたまま、上体を起こし数秒キープした後（②）、元に戻す動作を繰り返す

腰痛の人は無理をしない

ひざ開き・閉じ

①2重の輪にしたバンドをひざの上まで通し、バンドが外れないように指で押さえる
②足首を合わせたまま、両ひざを開いてキープした後、閉じる動作を繰り返す

片ひざ上げ・胸寄せ

①バンドをひざにかける
②片足を上げ（①）、足を胸の方へ引き寄せ（②）、緩める動作を繰り返す
③反対側も同様に行う

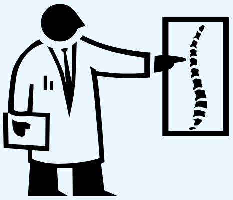
寄せるときに、上体に力を入れない

体操を続けるには？

筋力は使わなければどんどん衰えていきます。逆に、使えば使っただけ筋力はついていくのです。**筋肉を育ててあげるつもり**で体操に励んでみて下さい。

運動を始めるのに決して遅すぎるということはありません。そして継続できるかは**あなたの気持ち次第**です。強い気持ちで体操に取り組んで下さい。ステップUP体操でいつまでも心も体も元気なあなたを目指しましょう！

姿勢について



“姿勢は若さと健康の秘訣“

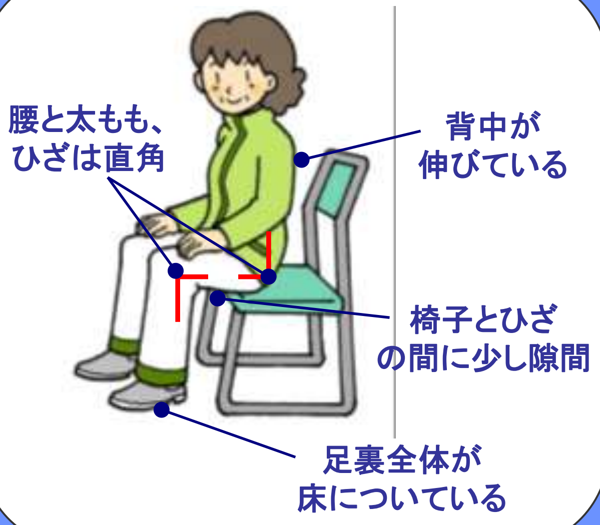
姿勢によって、若々しく見えたり、老けて見えたりと、姿勢一つで外見は大きく変わります。それだけではなく、姿勢は、健康面にも影響を与えます。

悪い姿勢は、姿勢を維持する筋肉が弱っている可能性があります。前かがみになったり、お腹が突き出たり、腰が反れたり・・・このような姿勢が続くと、血液循環が悪くなり、肩こりや腰痛を引き起こす可能性もあるのです。

座っている時、立っている時、歩いている時とそれぞれの状態で良い姿勢を身につけ、見た目も身体も若々しいあなたを目指しましょう。

姿勢が悪くなると？	●腰が曲がったりすることで背が低くなる ●老けてみられやすくなる（若さが失われる） ●肩こりや腰痛を引き起こす原因となる ●背筋・腹筋などが更に衰える

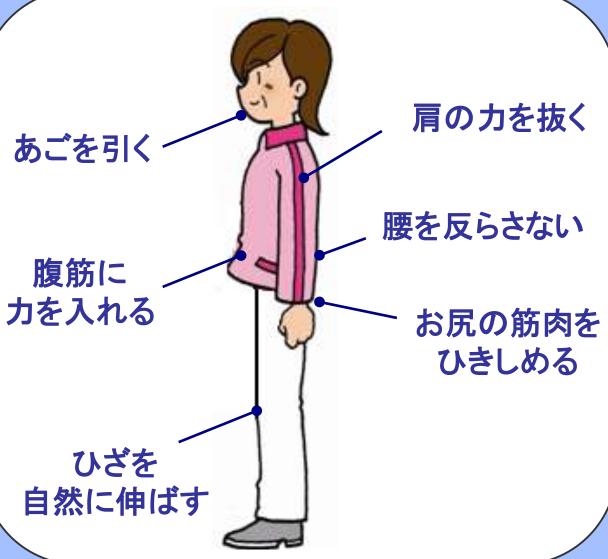
正しい座り方



●椅子に猫背で腰掛けない

●お尻を沈み込ませるように椅子に深く腰掛けない

正しい立ち方



●猫背にならない

●お腹を突き出さない

●腰はそらさない（一見姿勢良く見えますが、腰に負担がかかります）

歩き方

“歩行でいつまでも健康な身体作り“

転倒するのが怖いから…ひざが痛いから…と引きこもっていると、身体は、ますます弱ってしまいます。“歩行”は気軽に始められる運動です。

歩くことで筋肉が鍛えられたり、骨の減少を抑制したりと身体を健康にしてくれるだけでなく、心も前向きにしてくれるはずです。ご自身の身体の調子に合わせて少しずつ歩いてみてはいかがでしょう？

ただし、だらだら歩くのでは十分な効果は得られません。「ステップUP体操」が紹介する“歩き方ポイント”をしっかり抑えて、イキイキとした歩行を行いましょう。

歩き方ポイント

※歩く前にはこれまでに紹介した準備運動を十分に行って下さい。
また、歩く時には水分補給も忘れずに行いましょう。

歩行目安

歩行は連続しなくてもかまいません。時間をみつけていつもより多めに歩くように心がけ、
“1日合計 1万歩”
を目指しましょう！

- ひざや腰が痛い場合には無理をしないように。ひざを暖めると痛みが和らぎますよ。
- 尿もれが不安な方は、尿もれパッドがおすすめです。ナプキンサイズで薄型のものもあるので手軽に利用できます。

歩行時の靴の選び方

①靴ずれの心配がないものを選ぶ
②指先が余裕をもって動かせる
③土踏まずにパットがフィットする
④衝撃を十分に吸収できる靴底である