



彩の国 埼玉県

ご近所型介護予防 プログラム集

～簡易版～



埼玉県

目次

序章 プログラム集について	1
(1) プログラム集の目的	1
(2) プログラム集の構成	1
(3) プログラム集の利用方法	2
(4) リスク管理	2
第1章 生活動作を楽にして、安全にいきいき動く	5
(1) 転倒予防のトレーニング 筋力強化のトレーニングの継続	5
(2) 体操を行う際の3原則・ポイント	6
(3) 生活動作を楽にする体操<1> 床に寝て行う体操	7
(4) 生活動作を楽にする体操<2> 床に座って行う体操	12
(5) 生活動作を楽にする体操<3> 椅子に座って行う体操	17
(6) 生活動作を楽にする体操<4> 立って行う体操	22
(7) 筋力をつける・からだの柔軟性を高める体操	23
(8) 肩の痛みを予防する体操	24
(9) 肩と腕の筋肉を強くする体操	25
(10) 腰痛を予防する体操	27
(11) 膝痛を予防する体操	28
(12) 転倒を予防する体操	30
(13) 失禁を予防する体操	33
(14) 運動の組み合わせ	34
第2章 もの忘れチェックで安心生活	37
(1) 認知症予防体操<1> 座位で行うステップングエクササイズ	37
(2) 認知症予防体操<2> コグニステップ	38
(3) 認知症予防体操<3> リズミック・ステップング・エクササイズ	39
(4) 認知症予防体操<4> トレイル・ウォーキングエクササイズ	40
(5) 認知症予防体操<5> みんなで認知症予防体操	41

第3章 健口で食事をおいしく楽しく.....43

- (1) 口腔のストレッチ【個人編】<1> 膨らませ体操.....43
- (2) 口腔のストレッチ【個人編】<2> 咀嚼と嚥下体操.....44
- (3) 口腔のストレッチ【個人編】<3> 吸啜（きゅうてつ）体操.....45
- (4) 口腔のストレッチ【集団編】<1> お顔後出し負けじゃんけん.....46
- (5) 口腔のストレッチ【集団編】<2> 輪ゴムリレー.....48
- (6) 舌とのどの筋力トレーニング.....49
- (7) 呼吸筋ストレッチ.....50
- (8) 唾液腺マッサージ.....53

第4章 知って楽しむ食事と健康.....55

- (1) 食事ゲーム<1> 塩分あてゲーム.....55
- (2) 食事ゲーム<2> お菓子のカロリー並べ.....56
- (3) 食事ゲーム<3> 食欲増進ゲーム.....57

(1) プログラム集の目的

- ▶ 介護予防の取組は、継続することが大切です。
このプログラム集では、「ご近所型介護予防」の通いの場を、楽しく、効果的に継続できるよう、新しいプログラムを紹介しています。
- ▶ おもりを使う体操以外にも何かやりたい、といった声の上がっている通いの場がありましたら、ぜひこのプログラム集を活用してください。

(2) プログラム集の構成

プログラム集は、①転倒予防・生活動作改善に関するプログラム、②認知症予防に関するプログラム、③口腔ケア・誤嚥性肺炎予防に関するプログラム、④食事・栄養に関するプログラムの大きく4種類があります。

それぞれ色分けしていますので、ページの色をみながら活用してください。

プログラム集の構成	分野
序章 プログラム集について	
第1章 生活動作を楽にして、安全にいきいき動く	①転倒予防・生活動作改善に関するプログラム
第2章 もの忘れチェックで安心生活	②認知症予防に関するプログラム
第3章 健口で食事をおいしく楽しく	③口腔ケア・誤嚥性肺炎予防に関するプログラム
第4章 知って楽しむ食事と健康	④食事・栄養に関するプログラム

(3) プログラム集の利用方法

- 介護予防ボランティアの方や通いの場に参加している方たちが、ご自分たちで活用できるように作成しています。
- そのため、細かい正確さよりも、説明しやすい、理解しやすい、実践しやすい、ということを重視した内容になっています。
- **本テキストは、簡易版プログラム集として、全体版プログラム集のうち運動・ゲームの部分を抜粋したものです。**
- **ぜひ本プログラム集を活用して、ご自宅などでも運動を継続してください。**

(4) リスク管理

- 新しいプログラムを実施する場合には、転倒や衝突、体調の変化に気をつけましょう。以下に、確認ポイントを整理します。

運動前の確認ポイント

- 環境面
 - ・運動中に、周りの参加者と**ぶつからないような配置**を確認しましょう。
 - ・転倒しないように、床にある物を片付けておきましょう。
 - ・夏は熱中症、冬は急激な温度差による身体への負担に注意しましょう。
- 健康管理面
 - ・**運動前に体調や血圧の確認**などをしましょう。
 - ・体調が悪い場合や医師の指示がある場合などは、運動を控えましょう。
 - ・服薬の影響で眠くなり、転倒しやすくなる場合もありますので注意しましょう。

運動中の確認ポイント

- 適宜休憩を取るようにしましょう。
- 運動前や運動の区切りのタイミングで、水分補給の時間を作りましょう。
- 運動中に、周りの参加者とぶつからないように確認しましょう。
- **参加者の表情や動きを確認しましょう。**
 - ＜表情をチェックする＞
 - ・赤面していないか
 - ・呼吸は荒くなりすぎていないか
 - ・目はしっかりしているか 等
 - ＜動きをチェックする＞
 - ・動きが鈍くなっていないか
 - ・おぼつかなくなっていないか
 - ・急ぎすぎて危険になっていないか 等

- 仮に事故や体調不良者が発生した場合は、プログラムを中止します。必要に応じて救急車を要請しましょう。



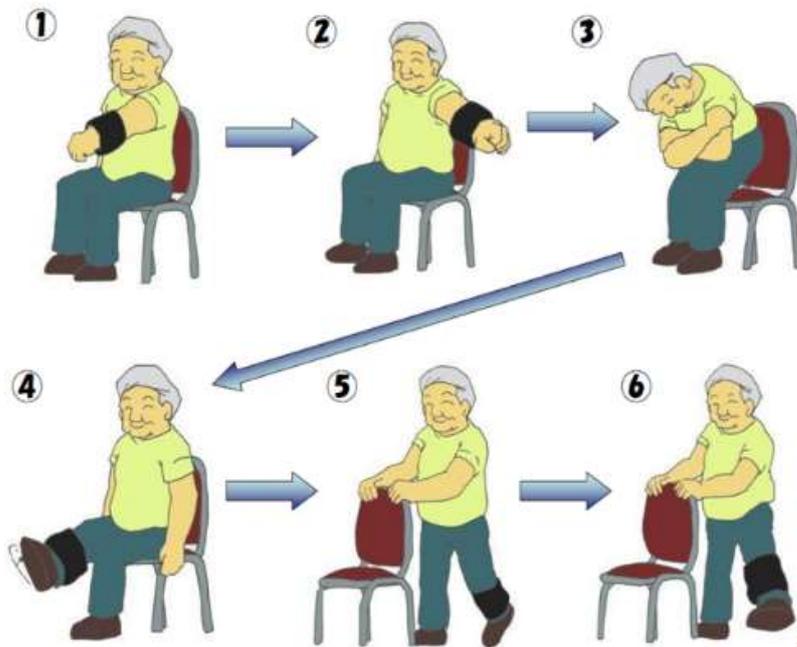
(1) 転倒予防のトレーニング 筋力強化のトレーニングの継続

●実施方法

移動能力の低下がみられている方には、まずは筋力強化が重要です。**ふだん行っている、おもりを使う体操などの全身を動かす体操を確実に行いましょう。**

特に、③～⑥の運動が転倒予防に効果的です。

現在、負荷が軽いと感じている方は、おもりを1つ足したり、回数を増やすことで筋力強化に適切な負荷にしましょう。



所要時間

40分程度

活用方法

主運動として

機能制限

膝などに痛みがある方

運動姿勢

立位・座位

必要物品

おもり・椅子

注意点・ポイント

実施にあたっては、ご近所型介護予防実践マニュアルを御確認ください。

それぞれの動きにポイントがありますので、動きの前に注意点を説明するとよいでしょう。

(2) 体操を行う際の3原則・ポイント

第1章

P.7 から紹介している体操は、生活に取り入れて少しずつでも続けることが大切です。

年とともに、体が弱ってきて、障害があっても、行える内容を紹介しています。「(14)運動の組み合わせ (P.34、P.35)」も参考にして、色々な体操を組み合わせると、効果的です。

第2章

1. 高齢者への体操・リハビリテーションの3原則

- ① 一度に、無理してがんばり過ぎないようにしましょう。
- ② 「よくなったから」といってやめないようにしましょう。
- ③ 効果が現れなくても、あきらめないで続けましょう。

第3章

2. 実施するときのポイント

- ① 何のために？
 - ② どの筋肉を使って？
 - ③ どの関節を動かしているか？
- を意識しながら実施しましょう。

第4章

生活動作を楽にする体操（※P.7～P.22）について

（名称：いきいきヘルス体操）

- この体操は、元々は片マヒの方のために考えられた体操です。
（障害があっても、一緒に行えます。）
- 「寝て」「床」「椅子」「起立」の、どの姿勢でも行えます。
- 体操監修：大田仁史（茨城県立健康プラザ）、シルバーリハビリ体操
出典：シルバーリハビリ体操指導士養成講習会テキスト

(3) 生活動作を楽にする体操 < 1 > 床に寝て行う体操

●実施方法

- 一度に全てを行うのではなく、目的に応じて選んで実施します。
- 左右均等に行いましょう。
- ストレッチは、呼吸を止めないでゆっくりと気持ちがいい程度で、15～20秒伸ばします。
- 強化の運動は、力を入れた状態を6秒間維持します。

所要時間

20分程度

活用方法

主運動として

機能制限

膝などに痛みがある方

運動姿勢

寝て

必要物品

ヨガマットなど

注意点・ポイント

股関節を柔らかく保てます。

第1章

第2章

第3章

第4章

蛙の股開き 運動番号①

目的 ● ないてんきんぐん 内転筋群のストレッチ

両足の裏を合わせ、股を開き保持します。



立て膝で体幹ひねり 運動番号②

目的 ● ふくしゃきん 腹斜筋のストレッチ

両膝を立て、片側に倒し、顔は反対側に向け、体をひねります。



注意点・ポイント

左右両方の向きにひねりましょう。

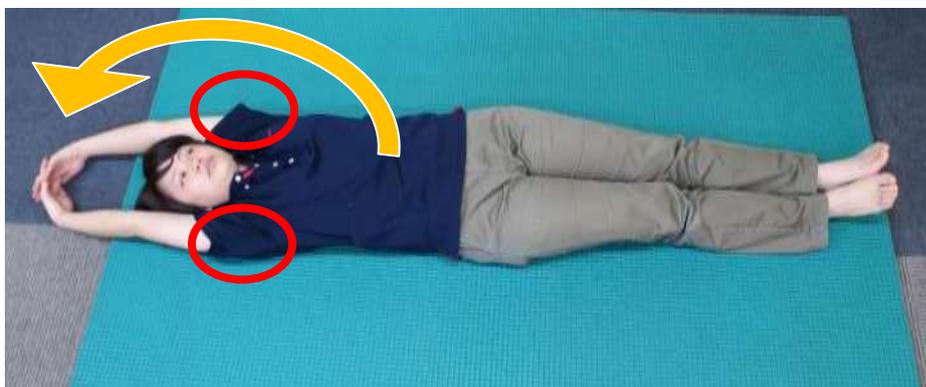
脊柱・股関節の動きをよくします。

腰痛の予防になります。

指組み肩のストレッチ 運動番号③

目的 ● 肩関節周囲を柔らかくする

指を組み、肘を伸ばしたまま、頭の上まで伸ばします。
○ の部分（肩関節の周囲）がゆっくりと伸びることを意識します。

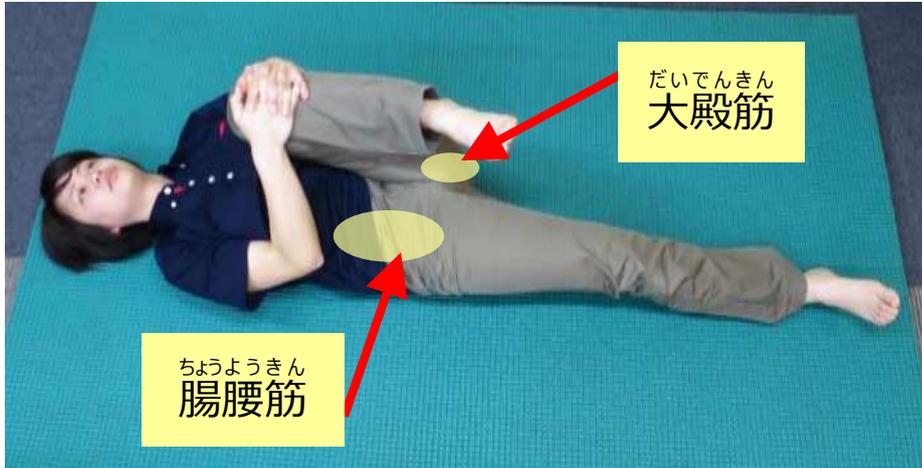


肩痛・肩こりの予防になります。

膝かかえ 運動番号④

目的 ● だいでんきん 大殿筋と ちようようきん 腸腰筋のストレッチ

片膝を曲げ、両手で抱きかかえます。



ブリッジ 運動番号⑤

目的 ● だいでんきん 大殿筋の強化

両膝を立て、お尻を持ち上げます。
(6秒間、力を入れて持ち上げましょう。)



注意点・ポイント

第1章

膝・股関節の柔軟性を高めます。

第2章

腰痛の予防になります。

第3章

だいでんきん 大殿筋とハムストリングスを強化します。

第4章

不安な人は、手を床について行ってもよいです。

足を組んで、片足で行うとより効果があります。

腰痛の予防になります。

肩甲骨外転 運動番号⑥

目的 ● 肩関節の筋力の強化

うつぶせに寝て、体を支えた肘で床を押し、体を持ち上げます。

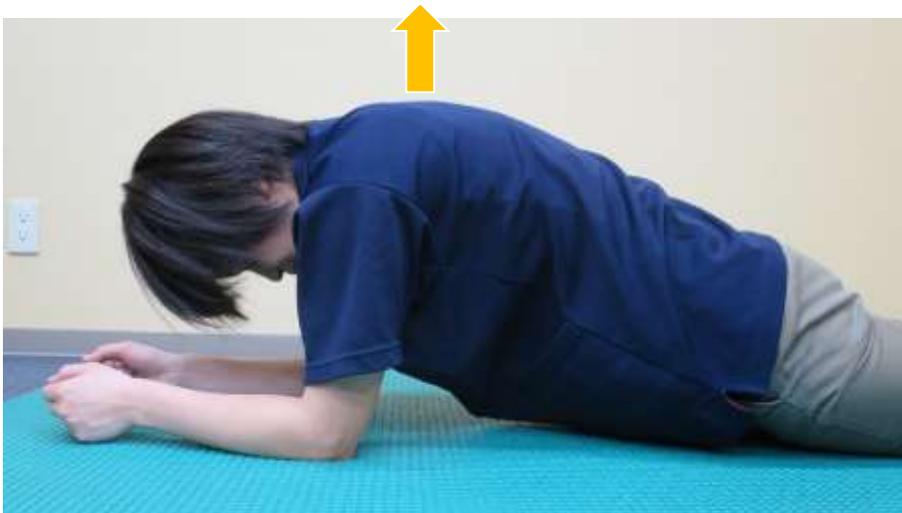
肩甲骨が外に広がるようなイメージで行います。



腹筋群強化 運動番号⑦

目的 ● 腹筋群の強化

⑥の運動のまま、体を持ち上げた状態でお腹をのぞき込みます。



注意点・ポイント

頭の位置は変えないように行います。

姿勢が辛い場合は、座布団を使用してもよいです。

腰痛の予防になります。

よつばいバランス 運動番号⑧

目的 ● バランス力の強化

よつばいの姿勢で、左右へと重心移動を行います。



肩の柔軟性を高める 運動番号⑨

目的 ● 肩関節の柔軟性を高める

よつばいの姿勢から、お尻を徐々に後ろに下げ、肩の関節を伸ばしていきます。



注意点・ポイント

体と首をまっすぐにしたまま、左右へと体重を移動します。

転倒の予防になります。

肩痛・肩こりの予防になります。

第1章

第2章

第3章

第4章

(4) 生活動作を楽にする体操 < 2 > 床に座って行う体操

第1章

第2章

第3章

第4章

●実施方法

- 一度に全てを行うのではなく、目的に応じて選んで実施します。
- 左右均等に行いましょう。
- ストレッチは、呼吸を止めないでゆっくりと気持ちがいい程度で、15～20秒伸ばします。
- 強化の運動は、力を入れた状態を6秒間維持します。

所要時間

20分程度

活用方法

主運動として

機能制限

膝などに痛みがある方

運動姿勢

座位

必要物品

ヨガマットなど

お足様 運動番号⑩

目的 ● 股関節周囲を柔らかくする

床での
基本体操

足をおへそに引きつけるように持ち上げます。

足全体をゆっくり持ち上げます。



注意点・ポイント

片あぐら 運動番号⑪

目的 ● ハムストリングスのストレッチ

床での
基本体操

片足を伸ばし、反対側の足は曲げて伸ばした足の下に入れます。お腹と太ももを近づけるように、太ももの裏側を伸ばします。



蛙のおじぎ 運動番号⑫

目的 ● ないてんきんぐん 内転筋群のストレッチ

床での
基本体操

両足の裏を合わせて股を開き、上半身を前に倒します。



注意点・ポイント

左右両方の足を伸ばしましょう。

腰痛予防になります。

からだの硬い人は座布団などをお尻の下に入れると体を前に倒しやすいです。

足部の位置を遠ざけると、楽に出来ます。

目線は組んだ指先を見ます。

第1章

第2章

第3章

第4章

立て膝尻上げ 運動番号⑬

目的 ● ようほうけいきん腰方形筋の強化

肩を水平にしたまま、一方へ体重を移します。

お尻を浮かすように床から上げます。

○の部分我真上に引き上げるイメージで行います。

ようほうけいきん
腰方形筋



注意点・ポイント

左右両方のお尻をあげましょう。

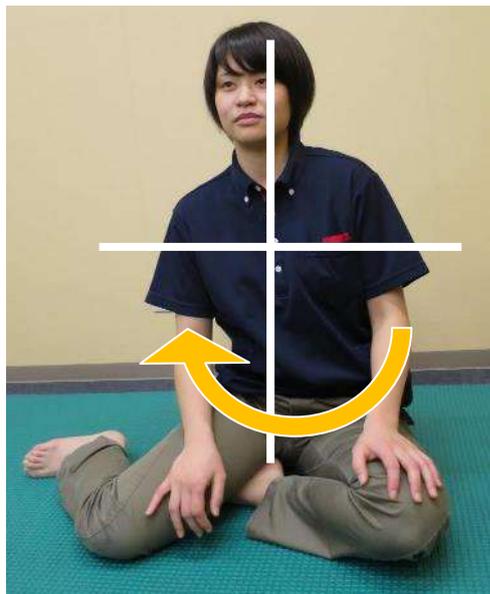
バランス力の強化、腰痛・転倒の予防になります。

横座り 運動番号⑭

目的 ● 股関節周囲を柔らかくする

一方の股関節を内ひねり（内旋）し、反対の股関節を外ひねり（外旋）します。

足をくずして、体の軸をそのままに上半身を矢印の方向にひねります。



左右両方の向きにひねりましょう。特に股関節の内ひねりは難しいので、つらければ上の足を後ろにずらします。

股関節の手術をした方は、膝を伸ばして、または正座で行いましょう。

ふくしゃきん腹斜筋のストレッチ・強化になります。

お尻歩き 運動番号⑮

目的 ● バランス力の強化

足を投げ出して座り、お尻を上げた状態から体をひねってかかとを前へ出し、下ろします。前方向・後ろ方向に歩きましょう。



お尻回転 運動番号⑯

目的 ● バランス力と脚力の強化

足を横に開いて、反対の足で追いかけていきます。1回に45°ずつ回転し、1回転しましょう。



注意点・ポイント

体を傾けないようにしましょう。

腰痛・転倒の予防になります。

足を上げないで回していきます。

左右に回転しましょう。

第1章

第2章

第3章

第4章

足の持ち上げ 運動番号⑰

注意点・ポイント

目的 ● バランス力と腸腰筋ちようようきんの強化

膝を下からかかえ、膝を胸に近づけるように持ち上げます。左右交互に行いましょう。



後ろに倒れないように注意しましょう。

第1章

第2章

第3章

第4章

(5) 生活動作を楽にする体操 < 3 > 椅子に座って行う体操

腕くみ上げ、胸反らし 運動番号⑱

目的 ● だいきょうきん大胸筋のストレッチ

椅子での
基本体操

①指を組んで
肘を伸ばします。



②ゆっくりと両腕を頭上に
上げ、十分に伸ばします。



③手の平を
頭上に乗せます。



④手の平を頭の後ろに
まわし、肘を開き、
胸を反らします。



所要時間

20 分程度

活用方法

主運動として

機能制限

肩などに痛み
がある方

運動姿勢

座位

必要物品

椅子

注意点・ポイント

床に座って行う事
も出来ます。

肩痛・肩こりの予
防になります。

第
1
章

第
2
章

第
3
章

第
4
章

上下腕組み肩つかみ、僧帽筋伸ばし 運動番号①9

目的 ● ^{そうぼうきん}僧帽筋のストレッチ

肩甲骨の周囲を柔らかくする

椅子での
基本体操

肘が上下に重なるように
両肩をつかみます。

上下に動かします。



からだをひねる 運動番号②0

目的 ● ^{ふくしゃきん}腹斜筋のストレッチ

肩をつかんで体をひねります。
息を止めないようにしましょう。



注意点・ポイント

肩をつかみこんで
いくと、肩甲骨の
間が広がります。

肘が上下になる
ように気をつけま
しょう。(肘が重
なるようにしま
す。)

肩痛・肩こりの予
防になります。

左右両方の向き
にひねりましょう。

車の運転時、後
方確認に役立ち
ます。

第1章

第2章

第3章

第4章

足指の運動（右・左） 運動番号⑳

目的 ● 足裏のケア

椅子での
基本体操

椅子にすわり、片方の足を
反対側の足の上にのせます。

足指を1本ずつ、曲げる・
反らす動作を繰り返します。
次に、全部の足指をまとめて、
曲げる・反らすを繰り返します。

最後に、足首を回します。



お足様 運動番号㉑

目的 ● 股関節周囲を柔らかくする

椅子での
基本体操

足をおへそに引きつける
ように持ち上げます。

足全体をゆっくり持ち
上げます。



注意点・ポイント

左右両方の足で
行いましょう。

床に座って行う事
も出来ます。

足部・爪の自己
管理になります。

たたみの上での
生活を楽にしま
す。

足指の踏ん張り
は転倒予防にな
ります。

左右両方の足で
行いましょう。

かかとをへそから
離さないようにし
ましょう。

第
1
章

第
2
章

第
3
章

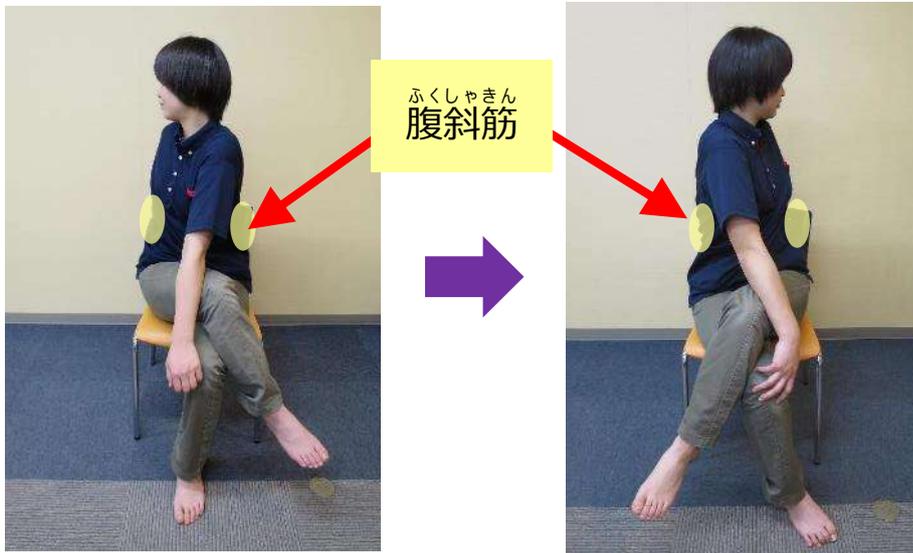
第
4
章

足組ひねり 運動番号⑳

目的 ● ふくしやきん 腹斜筋のストレッチ

足を組んで体をひねります。

椅子での
基本体操



立て膝でお尻をあげる 運動番号㉑

目的 ● ようほうけいきん 腰方形筋の強化

できるだけ肩を水平にしたままで、片方のお尻を浮かすように座面から上げます。



注意点・ポイント

左右両方の向きにひねりましょう。転倒の予防になります。

寝返る、歩く、走る時に役立ちます。

股関節の手術をしている人は、足を組まずにそろえて行いましょう。

腰痛のある人は無理をしないようにしましょう。

左右両方の足をあげましょう。

バランス力の強化、腰痛・転倒の予防になります。

第1章

第2章

第3章

第4章

体を前に曲げお尻を浮かす運動 運動番号②⑤

目的 ● 下肢の筋力強化

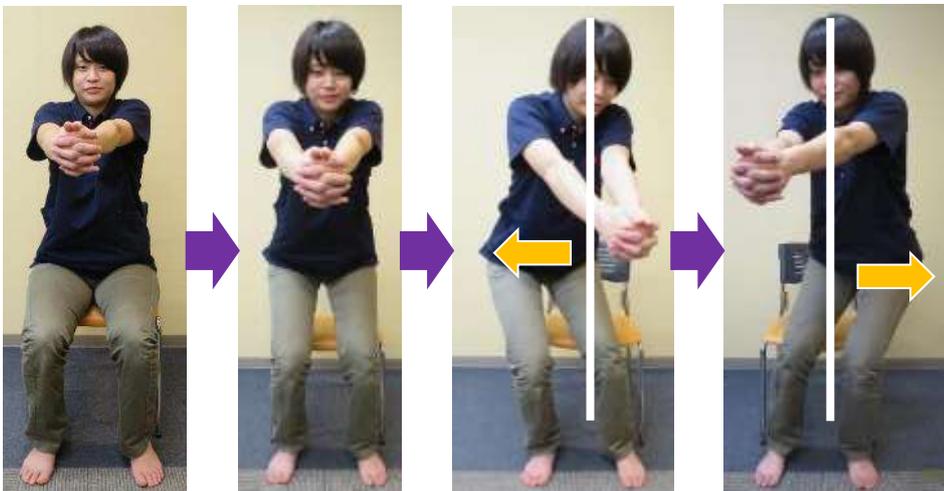
両手を組み、前方に伸ばします。
そのまま体を前に倒し、重心を前方に移動しながらお尻を浮かせます。



お尻を左右に振って下ろす運動 運動番号②⑥

目的 ● 下肢の筋力強化

両手を組み、前方に伸ばします。
そのまま体を前に倒し、お尻を浮かせます。
お尻を片側に振っておろします。次に反対側におろします。手が下にさがらないようにしましょう。



注意点・ポイント
バランス力の強化になります。

手が上下に動かないようにしましょう。

息はとめないで行いましょう。

お尻が浮いた状態で6秒維持します。

バランス力の強化になります。

何回行ってもよいですが、左右同じ回数行いましょう。

乗り移りの動作を楽しみます。

腰に不安のある人は、お腹に力を入れて固めると、負担が減ります。

第1章

第2章

第3章

第4章

(6) 生活動作を楽にする体操 < 4 > 立って行う体操

第1章

第2章

第3章

第4章

立って膝を曲げる運動 運動番号⑳

目的 ● 下肢の筋力強化

お尻を突き出さないようにして、膝を曲げます。

膝を曲げたまま動かさないように意識しましょう。

(スクワットではありません。)

曲げた位置で、6秒間姿勢を維持します。



所要時間

10分程度

活用方法

主運動として

機能制限

膝などに痛みがある方

運動姿勢

立位

必要物品

特になし

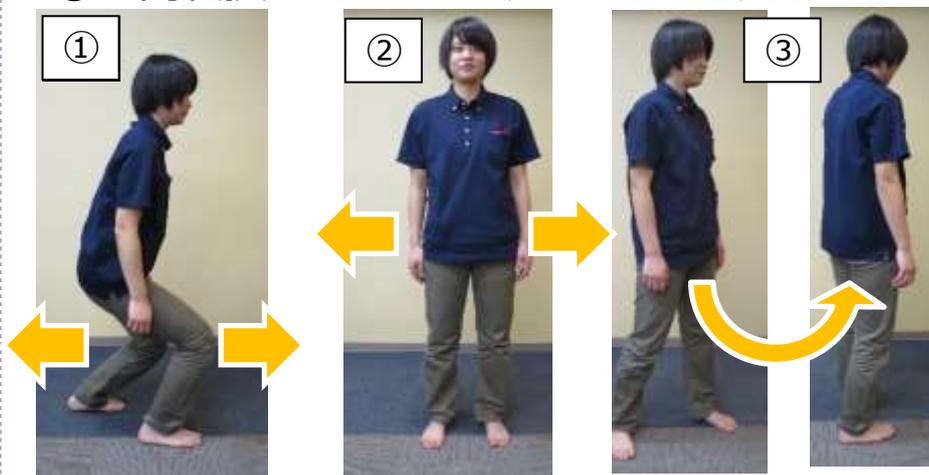
立って動く運動 運動番号㉑

目的 ● 下肢の筋力・バランス力の強化

膝をゆるめて立ち、①前後②左右に移動します。

足は、出してそろえるようにして各方向に進みます。

③方向転換は、90°ずつ、足を出して1周します。



注意点・ポイント

立って膝を曲げる運動は、かかとが浮かないようにしましょう。

転倒予防になります。

(7) 筋力をつける・からだの柔軟性を高める体操

以下は、P.24～P.33 の運動についての説明です。

●筋力をつけるための体操



号令のかけ方

- ①軽く息を吐いて
- ②思いきり吸って
- ③ゆっくり、吐きながら

『1』 『2』 『3』 『4』 『5』と

息を吐きながら、反動をつけずに6秒程連続的に力を入れます。

(5カウントは、ゆっくり6秒間くらいになるようにします。)

- ④楽にします。

●体の柔軟性を高めるための体操



勢いをつけずにゆっくりと15～20秒行います。

左右とも同様にして行います。

●その他の体操

体の動きに合わせた声かけでゆっくり行います。

筋力をつける・からだの柔軟性を高める体操 (※P.24～P.33) について (名称：いきいきヘルスいっぱい体操)

- この体操は、筋力をつけること、からだの柔軟性を高めるために、1日1回、目的とする関節や筋肉をねらって、動かす・力を入れるという意味があります。
- 道具を使わず、どのような姿勢でも、いつでも、どこでも、一人でも出来ますので、日常生活に心配事がある人は、目的に合わせて取り組む事が可能です。
- 体操監修：大田仁史(茨城県立健康プラザ)、シルバーリハビリ体操
出典：シルバーリハビリ体操指導士養成講習会テキスト

(8) 肩の痛みを予防する体操

第1章

第2章

第3章

第4章

指組み肘寄せ 運動番号②⑨

目的 ● 肩関節周囲を柔らかくする

椅子での
基本体操

指を組んで、両肘をつけます。



猿まね体操 運動番号③⑩

目的 ● 肩関節周囲を柔らかくする

椅子での
基本体操

手の平を常に顔・頭に向けて、左右および前後方向にゆっくりと大きく動かします。



所要時間

20分程度

活用方法

主運動として

機能制限

肩や肘に痛みがある方

運動姿勢

座位

必要物品

椅子

注意点・ポイント

指組み肘寄せは、肩痛・肩こりの予防になります。

猿まね体操は、常に手の平が中心（頭や顔）に向くように気をつけましょう。号令をかけずにゆっくり行います。

(9) 肩と腕の筋肉を強くする体操

第1章

第2章

第3章

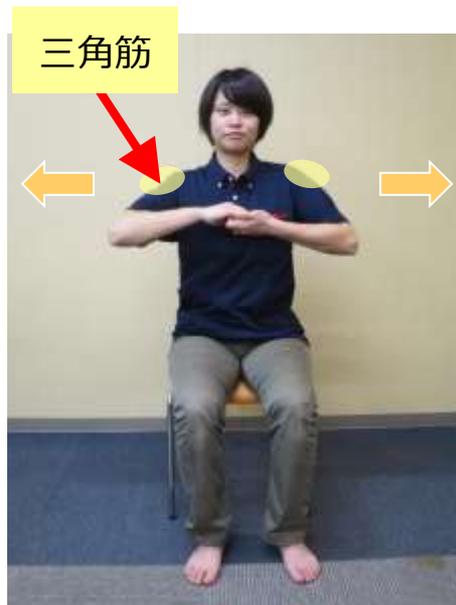
第4章

指引っ掛け 運動番号③①



目的 ● 握力と三角筋の強化

胸の高さで両手の指を引っ掛け、左右に引っ張り合います。



所要時間

20分程度

活用方法

主運動として

機能制限

肩や腕に痛みがある方

運動姿勢

座位

必要物品

椅子

大胸筋の強化 運動番号③②



目的 ● だいきょうきん大胸筋の強化

胸の高さで指を組み、手の平を合わせ、かけ声の間、押し合います。

肩を上げないようにしましょう。



注意点・ポイント

だいきょうきん大胸筋の強化は、出来る人は、前腕を水平にします。手首の痛い人は肘を下げます。

上腕の筋肉の強化 運動番号 ③③



目的 ● じょうわんにとうきん 上腕二頭筋と じょうわんさんとうきん 上腕三頭筋の強化

へその 20～30cm 前で、
手の平を顔の方へ向け、
反対の手で手首を握り、
押し合います。

じょうわんさんとうきん
上腕三頭筋

じょうわんにとうきん
上腕二頭筋



注意点・ポイント

肩が上がらないように気をつけましょう。

じょうわんにとうきん
上腕二頭筋は、
力こぶのところの、
肘を曲げる筋肉
です。

じょうわんさんとうきん
上腕三頭筋は、
肘を伸ばす筋肉
です。

第1章

第2章

第3章

第4章

(10) 腰痛を予防する体操

第1章

第2章

第3章

第4章

踵上げ・へそのぞき 運動番号③④



目的 ● 腹筋群の強化

へそをのぞきこむようにあごを引き、かかとをあげながら腹筋を働かせます。



所要時間

10分程度

活用方法

主運動として

機能制限

腰の痛みが強い方

運動姿勢

座位

必要物品

椅子

膝抱え 運動番号③⑤



目的 ● 股関節と膝関節を柔らかくする

片足を椅子にのせ、股関節と膝関節を十分に曲げます。膝を抱きかかえ、胸に引きつける意識をしましょう。



注意点・ポイント

膝抱えは、膝を顔でむかえに行かないようにします。左右交互に行いましょう。

(11) 膝痛を予防する体操

第1章

第2章

第3章

第4章

膝締め 運動番号③⑥



目的 ● ないてんきんぐん 内転筋群の強化とO脚を防ぐ

手を合わせて膝の間に
入れ、手をはさむように
膝を押し合います。



所要時間

20分程度

活用方法

主運動として

機能制限

膝の痛みが強い方

運動姿勢

座位

必要物品

椅子

下肢の筋肉の強化 運動番号③⑦

目的 ● だいたいしとうきん 大腿四頭筋とハムストリングスの強化

片足の下に反対の足を
すくうように入れ、足同
士で押し合います。



注意点・ポイント

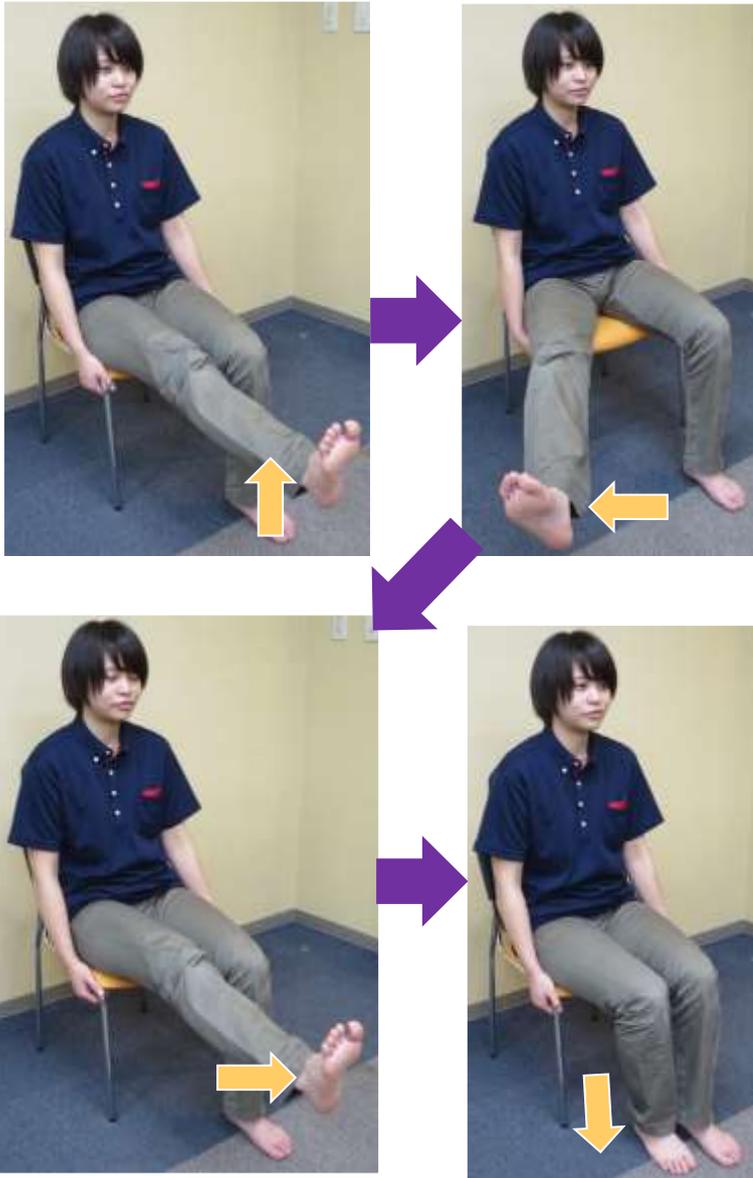
膝締めは、足幅は握りこぶし1つ分くらいにします。

下肢筋肉の強化は、両足が床から浮かないようにしましょう。

下肢の水平移動（右・左） 運動番号③⑧

目的 ● 下肢筋群の強化

下肢を前方に伸ばし、水平移動をゆっくりと行います。
膝頭が上を向いたまま行うようにします。



注意点・ポイント

両方の足でおこないません。

号令の例

- ①『1』で膝を伸ばします。
- ②『2』で外側に開きます。
- ③『3』で内側に（元）に戻します。
- ④『4』で膝を曲げて、元の姿勢に戻ります。

第1章

第2章

第3章

第4章

(12) 転倒を予防する体操

第1章

第2章

第3章

第4章

歩く能力を高める体操ステップ① 運動番号③⑨

目的 ● 腸腰筋ちょうようきんの強化



片側の太ももを持ち上げ、上から両手で押さえるように力を入れます。

(膝の位置は変えません。)



腸腰筋

所要時間

20 分程度

活用方法

主運動として

機能制限

関節に痛みがある方

運動姿勢

立位・座位

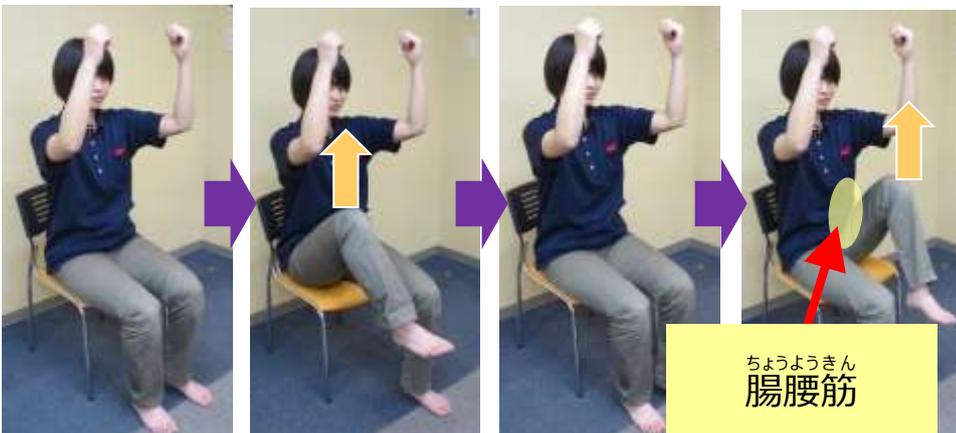
必要物品

椅子

歩く能力を高める体操ステップ② 運動番号④⑩

目的 ● 腸腰筋ちょうようきんの強化

肘を曲げ、胸の前で保持します。膝が肘につくように、左右交互に持ち上げます。(右膝→左膝→右膝…)



腸腰筋

注意点・ポイント

号令の例 1

『1』で膝を上げます。『2』で反対を上げます。

号令の例 2『1

23』で上げます。

『4』で下ろしま

す。 ※例 2 はついて来られない人がいる時などに有効です。

歩く能力を高める体操ステップ③ 運動番号④①

目的 ● 腸腰筋ちょうようきんと腹斜筋ふくしゃきんの強化

肘を曲げ、胸の前で保持します。肘が反対側の上げた膝につくように上体をひねり交互に膝を上げます。
(左肘と右膝、右肘と左膝がつくようにします。)



バランス能力を高める体操 運動番号④②

目的 ● 腰方形筋ようほうけいきんの強化

肩を水平にし、膝を伸ばしたままで足底を床から離します。
○の部分部分を真上に引き上げるイメージで行います。



注意点・ポイント
体をしっかりとひねります。

体をひねった側の足を持ち上げます。

肘でむかえに行かないようにします。

号令の例 1

『1』でつけます。

『2』で戻します。

『3』で反対をつけます。

『4』で戻します。

号令の例 2

『123』でつけま

す。『4』で下ろし

ます。

号令の例 1

『1』で上げます。

『2』で下ろしま

す。

号令の例 2

『123』で上げま

す。『4』で下ろし

ます。

※例 2 はついて来られない人がいる時などに有効です。

ペンギン体操 運動番号④③

ようほうけいきん
目的 ● 腰方形筋の強化

肩を水平にしたままお尻を上げる運動です。
左右のお尻を片方ずつ持ち上げます。
肩は水平を保ち、骨盤を引き上げるようにします。
○の部分を実上に取り上げるようにします。



手を前で組んでも
かまいません。



注意点・ポイント

号令の例 1
『1』で上げます。
『2』で下ろしま
す。『3』で反対を
上げます。『4』で
下ろします。

号令の例 2
『123』で上げま
す。『4』で下ろし
ます。
※例 2 はついて
来られない人がい
る時などに有効で
す。

第 1 章

第 2 章

第 3 章

第 4 章

(13) 失禁を予防する体操

第1章

第2章

第3章

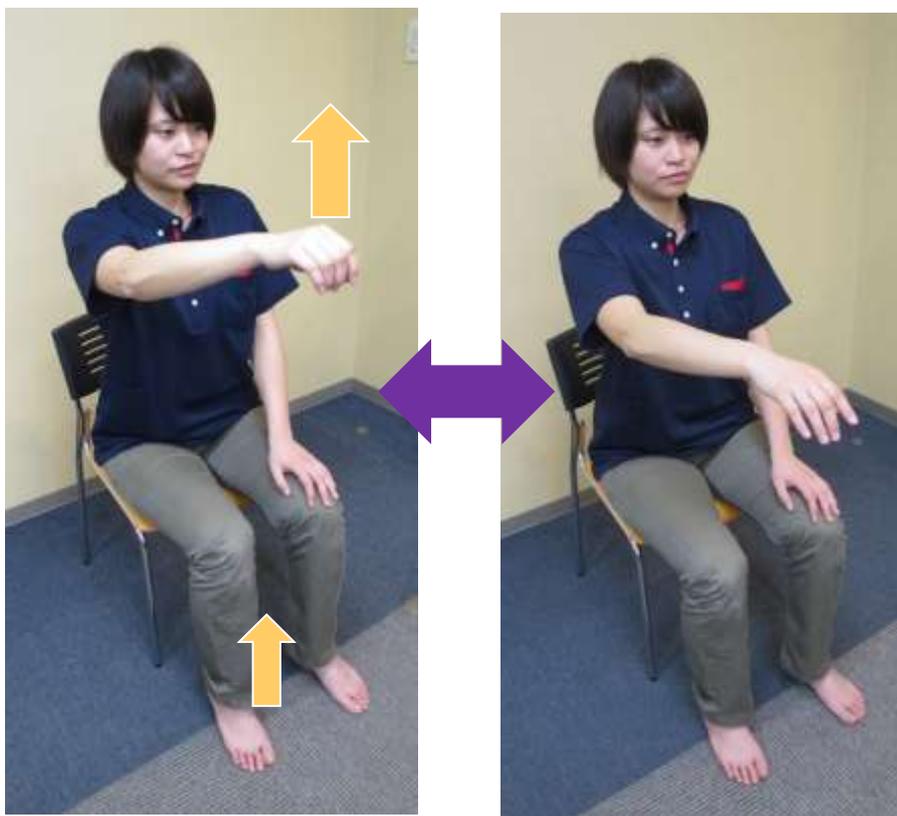
第4章

お焼香体操 運動番号④④

目的 ● こつばんていきんぐん 骨盤底筋群の強化

椅子に座った姿勢で、かかとを上げて、手を一緒にあげます。肛門を締めるように力を入れます。力を抜き、同時にかかとと手を下ろします。

動作は3～4回繰り返し行います。



号令の例

- ①「1」でかかとを上げ、手を一緒に上げます。この時に肛門を締めるように力を入れます。
 - ②「2」「3」で続けて力を入れます。
 - ③「4」で力を抜き、同時にかかとと手を下ろします。
- ①～③を3、4回繰り返し行います。

所要時間

5分程度

活用方法

主運動として

機能制限

関節に痛みがある方

運動姿勢

座位

必要物品

椅子

注意点・ポイント

こつばんていきんぐん 骨盤底筋群が弱くなると、おなかに力がかかっただけで尿失禁してしまうことがありますので意識して強化しましょう。

(14) 運動の組み合わせ

紹介した 44 種類の体操は、目的や環境に合わせ、組み合わせて行う事ができます。以下に、運動の流れをお示します。

第1章

● 椅子での体操 1

- 主に体を動かし始めるための、準備の運動を組み合わせています。
- 整理体操に取り入れても良いと思います。
- 開始姿勢

体操の時に椅子の座り方：両足を床につけ、背筋を伸ばします。

- 運動番号 ⑱→⑲→⑳→㉑→㉒→㉓

● 椅子での体操 2

- 『椅子での体操 1』に下肢の筋力を鍛える運動が加わっています。
- 力を使うので、途中休憩のために腹式呼吸でリラクゼーションをはさみます。
- 運動番号 ⑱→⑲→⑳→㉔→㉕→㉖→座ったまま腹式呼吸(休憩)→㉗

第2章

第3章

第4章

● 床での体操 1

- 主に、体の柔軟性とバランス能力の強化を行います。
- 運動番号 ㉑→⑩→⑬→⑭→膝立ち位で㉘の左右への重心移動→⑧→⑨→正座（膝の痛い方は足を伸ばして座ります。）

● 床での体操 2

- 床の上で体を動かしながら、バランス能力を高める運動ですので、転倒のリスクの高い人が安心して行える運動です。
- 運動番号 ⑪→⑫→⑩→⑮→⑯→⑰

● 寝てする体操 1

- 主に、体の柔軟性を高める運動です。
- ゆっくりとしたリズムで行う事で、リラックスするのにも役立ちます。
- 運動番号：仰向けに寝て、膝を立ててリラクゼーション
→①→③→②→④→仰向けに寝て、足を伸ばして、腹式呼吸でリラクゼーション

● 寝てする体操 2

- 「寝てする体操 1」に、上肢体幹下肢の筋力強化が加わっています。
- 運動番号：仰向けに寝て、膝を立ててリラクゼーション
→①→③→⑤→⑤の片足バージョン→⑥→⑦→うつぶせで寝てリラクゼーション

● 起立での体操 1

- 立位でのバランス強化と下肢の筋力強化を行います。
- 運動番号：⑳→㉘左右への重心移動→㉚片方を繰り返して持ち上げる→㉟→腹式呼吸でリラクゼーション

● 起立での体操 2

- 動きのなかでバランスを保ち、転倒予防に効果的です。
- 運動番号：㉘→㉘左右への重心移動→㉚左右交互に持ち上げる
→㉟前進後退→㉟横移動→㉟方向転換



(1) 認知症予防体操 < 1 > 座位で行うステップングエクササイズ

● 目的

考えながら運動をします。足踏みをするので、脚の筋力強化にもつながります。

● 実施方法

椅子に座った状態で、**できるだけ速く足踏み**を行います。さらに、下のような認知課題を合わせて行います。時間は5秒から開始し、少しずつ10秒まで延ばしていきます。

この運動は、自宅で1人でも行えます。また座って行いますが、歩行能力が向上します。移動能力がやや低下した高齢者にとっては安全に行える有用なトレーニングです。

● 認知課題の例

- 何かの名前や言葉をできるだけ多く答える
 - ・動物の名前をできるだけ多く答える
 - ・国の名前をできるだけ多く答える
 - ・「か」から始まる言葉を答える
- 単純な計算をする
 - ・100から順次3を引く
 - ・100から順次7を引く



出典：山田 実「高齢者のテーラーメイド型転倒予防」
運動疫学研究 2012；14(2)：125-134

所要時間

10～15分

活用方法

主運動として

機能制限

膝などに痛みがある方

運動姿勢

座位

必要物品

椅子

注意点・ポイント

課題をはじめると足踏みが遅くなったり、忘れたりしますので、「早く足踏み！」などと声かけしましょう。

足踏みと一緒に腕も振ると効果的です。

(2) 認知症予防体操 < 2 > コグニステップ

第1章

第2章

第3章

第4章

●実施方法

Step1:認知課題

両足で立って、しっかり考えながら1から順に数をかぞえます。「3」の倍数では、手をたたきます。



Step2:運動（ステップ）課題

ステップを覚えます。

①右足を右へ → ②右足を戻す → ③左足を左へ → ④左足を戻す（①～④を繰り返します）
リズムよくステップします。



Step3:認知症予防体操 コグニステップ

運動しながら、脳を刺激します。Step1とStep2の運動を同時に実施します。

出典：国立長寿医療研究センター
「認知症予防に向けた運動 コグニサイズ」

所要時間

15～30分

活用方法

主運動として

機能制限

特になし

運動姿勢

立位

必要物品

特になし

注意点・ポイント

最初はゆっくりでよいので、動きを覚えます。
できる様になったら、徐々に速くしていきましょう。

(3) 認知症予防体操 < 3 > リズミック・ステップング・エクササイズ

● 目的

聞いた言葉を考えてすばやく動く運動です。認知機能と運動機能を強化することができます。

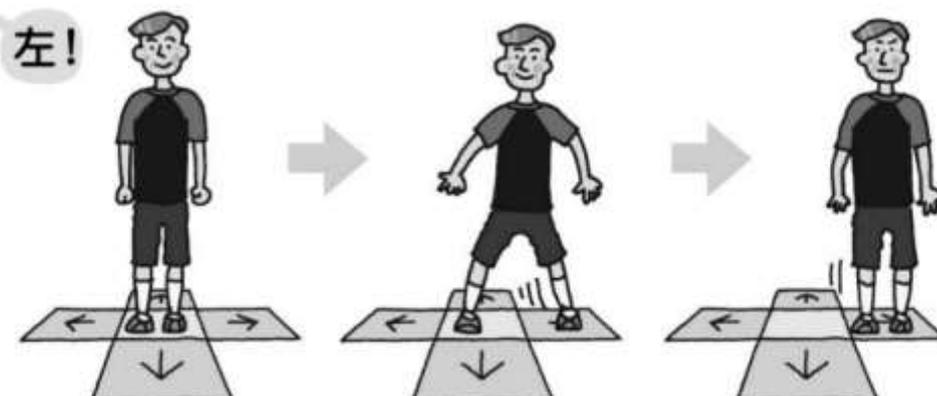
● 実施方法

足踏みを行いながら、ステップをします。「右」といわれたら1歩右に動いて、もとに戻ることを繰り返します。1分間に60回程度のリズムで行います。時間は1分程度から開始し、段階的に3分、5分と延長していきましょう。

● アレンジ例

- ・足踏みの速度を変化させます。
- ・前後左右の指示方向を、「赤」が前、「青」が後、「緑」が右、「黄」が左のように指示を色に変えます。

< 実施イメージ >



出典：山田 実「高齢者のテーラーメイド型転倒予防」
運動疫学研究 2012；14(2)：125-134

所要時間

10～15分

活用方法

主運動として

機能制限

歩行がふらつく方、膝などに痛みがある方

運動姿勢

立位

必要物品

特になし

注意点・ポイント

ステップの幅は個人で違うため、実際は地面に全く目印のない環境で行います。

ぶつからないように、前後左右に両手を広げたスペースを確保してください。

はじめはゆっくりから実施しましょう。

(4) 認知症予防体操 < 4 > トレイル・ウォーキングエクササイズ

第1章

第2章

第3章

第4章

● 目的

注意を働かせるなど、脳を使いつつ身体を使うことで、ふだんの生活における転倒予防を目指します。

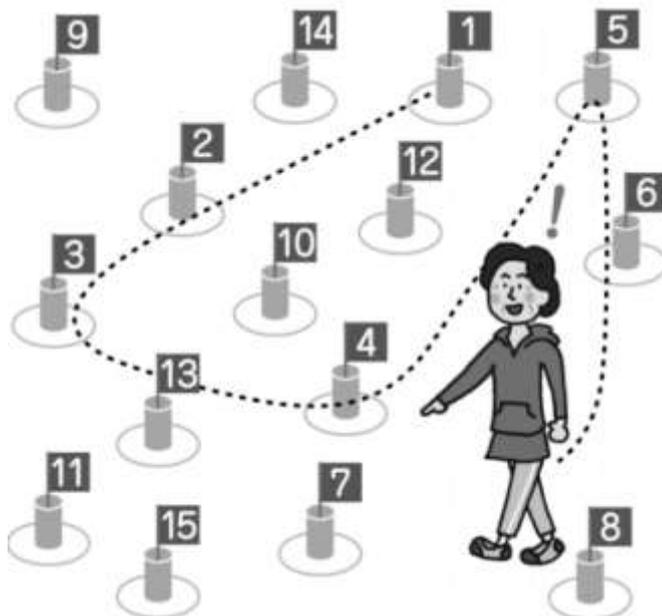
● 実施方法

5 m 四方の中に①から⑮までの旗を置き、①から順に②、③・・・⑮と歩いていきます。旗を探したり旗の位置を記憶するなどの認知機能と、方向転換といった運動機能の両方を鍛えることができます。

● アレンジ例

- ・運動ごとに旗の位置を交換してみましよう。
- ・⑮から逆順に①まで歩きましょう。

< 実施イメージ >



出典：山田 実「高齢者のテーラーメイド型転倒予防」
運動疫学研究 2012；14(2)：125-134

所要時間

20～30分

活用方法

主運動として

機能制限

歩行がふらつく方、膝などに痛みがある方

運動姿勢

立位

必要物品

数字を書いたコーン ※空き缶に数字を書いた旗などで代用可能

注意点・ポイント

コースを複雑に歩くため、他の参加者は少し離れた位置で応援しましょう。

実施中に転倒しないよう、競争にならないような配慮をしましょう。

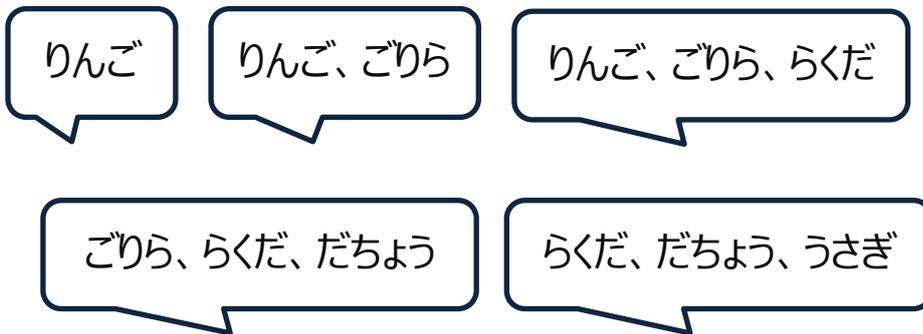
(5) 認知症予防体操 < 5 > みんなで認知症予防体操

●実施方法

5人で楽しく：5人一組になって、順番に1人ずつ数を声に出して数え、「4の倍数」のときは数を数えず、手をたたきます。



3人で楽しく：3人一組になって、順番に覚えるしりとりを行います。ただし、2人前と1人前の単語を言ってから、自分の単語を言います。



コグニウォーク：いつもより大股で、しりとり・計算・川柳等を交えながら少し早く歩きます。



所要時間

各 10～20 分

活用方法

主運動として

機能制限

特になし

運動姿勢

自由

必要物品

特になし

注意点・ポイント

このプログラムは、主運動としても準備運動としても実施可能です。通いの場の1日の流れを踏まえて、適宜選択してください。



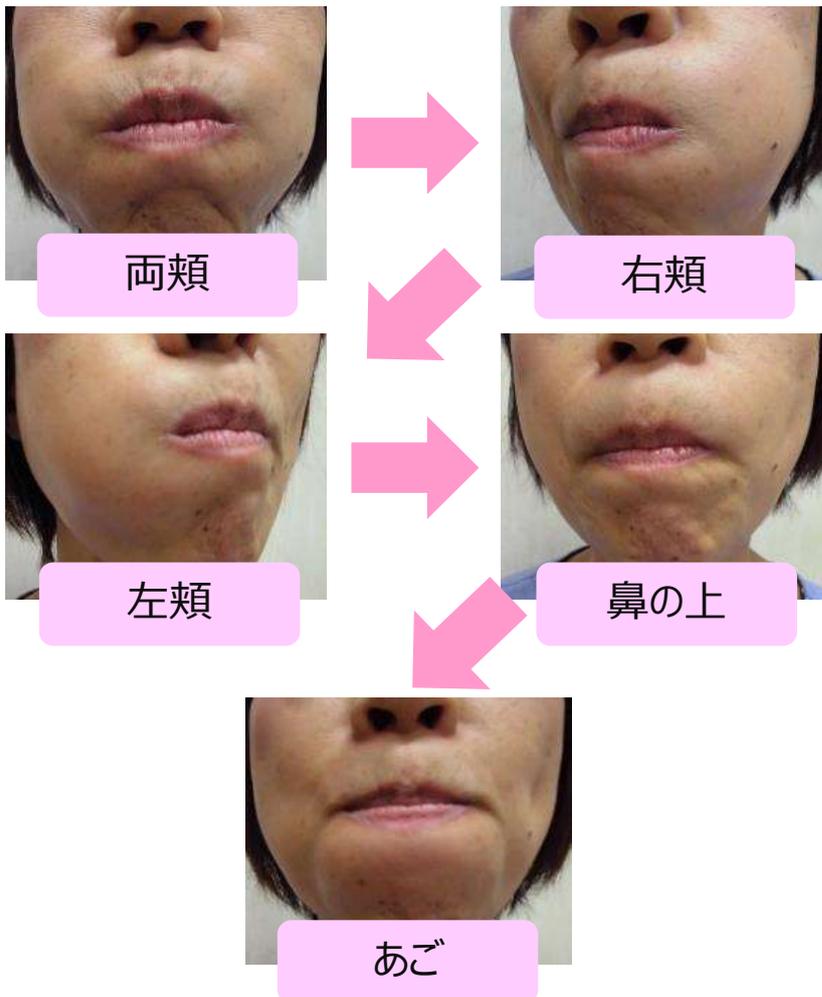
(1) 口腔のストレッチ【個人編】 < 1 > 膨らませ体操

●目的

鼻と口の境の筋肉が鍛えられます。噛むことや飲み込みの力を高めることができます。

●実施方法

口を閉じて、頬を膨らませます。
両頬→右頬→左頬→鼻の下→あごと膨らませていきます。
それぞれ5秒間ずつ膨らませ、3回ずつやりましょう。



所要時間

5分

活用方法

準備運動に

機能制限

特になし

運動姿勢

自由

必要物品

特になし

注意点・ポイント
毎日行くと効果的です。歯みがきの前など決まった時間に実施するようにしましょう。

口は閉じて、鼻からしっかり呼吸をしましょう。

実施回数は少しずつ増やしても良いでしょう。

(2) 口腔のストレッチ【個人編】 < 2 > 咀嚼と嚥下体操

第1章

第2章

第3章

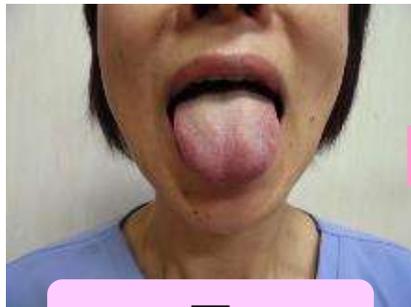
第4章

●目的

舌の筋肉を鍛えることで、食べ物の塊をつくり、飲み込みやすくします。食材を味わう力も高まります。

●実施方法

舌を長く出し、下→上→右→左→口の中で右回り→口の中で左回りの順で動かしていきます。それぞれ5秒間舌を出します。3回ずつやりましょう。



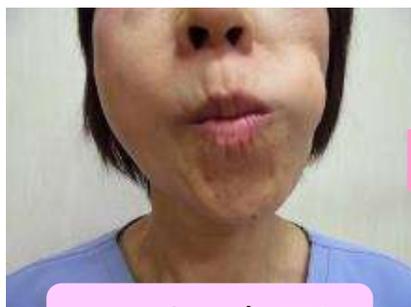
下



上



左



口の中で右回り



口の中で左回り

所要時間

10分

活用方法

準備運動に

機能制限

特になし

運動姿勢

自由

必要物品

特になし

注意点・ポイント

つばがでたら「ごっくん」と飲み込みます。

適宜休みをいれながら実施しましょう。

実施回数は少しずつ増やしても良いでしょう。

(3) 口腔のストレッチ【個人編】＜3＞ 吸啜（きゅうてつ）体操

●目的

鼻と口の境を閉じる体操です。

唾液が出やすくなる効果や誤嚥^{ごえん}の予防効果があります。

●実施方法

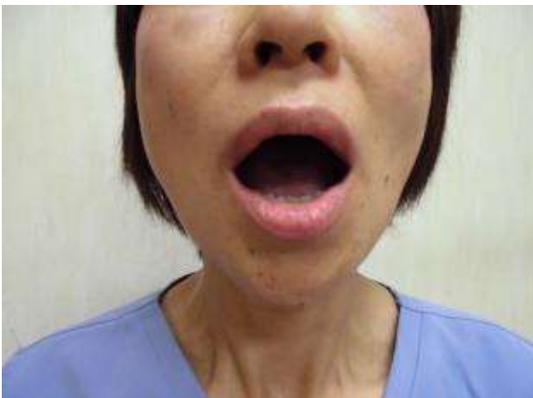
左右の口の角をう～んと口の中に思いっきり吸い込んだあと、口をパツ!!と瞬間的に開けます。

(パツと大きな音がします。)

この動作を、10回ゆっくり繰り返しましょう。



左右の口の角を口の中に思いっきり吸い込みます。
(「う～ん」とするイメージです。)



口をパツ!!と瞬間的に開けます。
(パツと大きな音がします。)

所要時間

5分

活用方法

準備運動に

機能制限

特になし

運動姿勢

自由

必要物品

特になし

注意点・ポイント

ゆっくり実施しましょう。

口唇をしっかり閉じます。

つばがでたら「ごっくん」と飲み込みます。

実施回数は少しずつ増やしても良いでしょう。

第1章

第2章

第3章

第4章

(4) 口腔のストレッチ【集団編】<1> お顔後出し負けじゃんけん

第1章

第2章

第3章

第4章

●目的

舌とのどの筋トレ前のストレッチとして実施します。

●実施方法

顔をつかってじゃんけんをします。

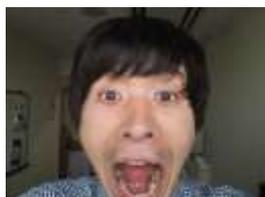
グー、チョキ、パーのそれぞれの出し方は下の通りです。



顔の中心に向かって力を込めて
口を閉じて、しかめっ面で
「グー！」のイメージ



顔は動かさず
舌だけを思い切り出して
「チョキ！」のイメージ



口と目を思い切り開いて
「パー！」のイメージ

普通のじゃんけんではなく、先に1人がじゃんけんを出し、それを見て、相手に負けるようにじゃんけんを出します。

<後出し負けじゃんけんの出し方例>



所要時間

10～15分

活用方法

準備運動に

機能制限

特になし

運動姿勢

座位

必要物品

椅子

注意点・ポイント

グーのときは口をしっかりと閉じ、目もしかめます。

チョキのときは舌をなるべく出します。目は動かしません。

パーのときは口も目も大きく開くようにしましょう。

●3人1組でのお顔後出し負けじゃんけん

通いの中では3人1組となってやる方法がおすすめです。

＜3人1組での実施方法＞

- ① 3人1組をつくります。
- ② 先出し役、後出し役、行司役を決めます。
- ③ 先出し役は何を出すか決め、出します。
- ④ 後出し役はそれを見て、すばやく負けを出します。
- ⑤ 行司役は正しいか判定し、合っていれば「正解！」
といて拍手します。
間違っていれば「まだまだ」といて続けます。
- ⑥ 役割を交代して続けます。



注意点・ポイント

後出し負けじゃんけんでは相手の顔を見て、なるべくすばやく反応するように心がけましょう。

第1章

第2章

第3章

第4章

(5) 口腔のストレッチ【集団編】<2> 輪ゴムリレー

第1章

第2章

第3章

第4章

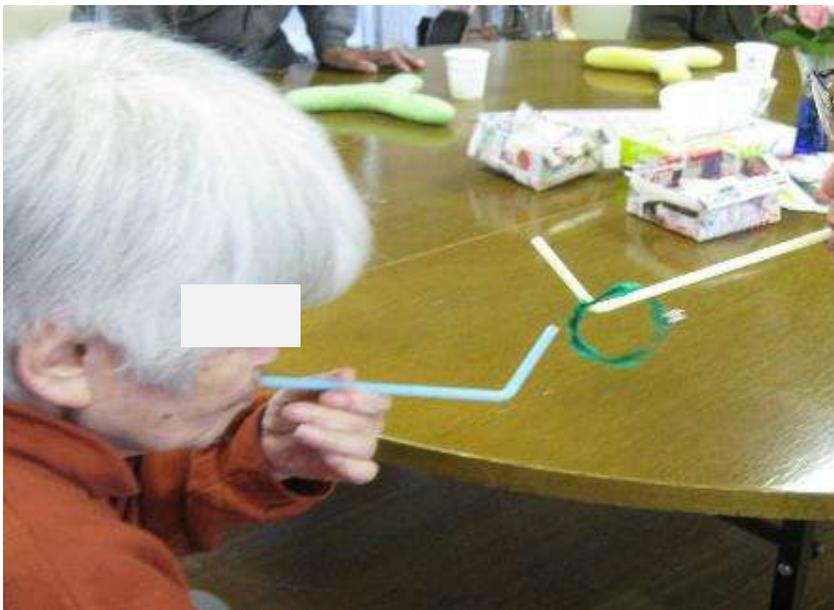
●目的

ストローを口にくわえたゲームをします。
唇を閉じる筋肉が鍛えられます。

●実施方法

輪になって、口にくわえたストローで、輪ゴムや輪にした紐を隣の人に渡していきます。できる人は手を使わずに渡しましょう。それにより、唇の筋肉をより効果的に鍛えることができます。

2グループになり、競争するなどのアレンジも可能です。



所要時間

10～15分

活用方法

準備運動に

機能制限

特になし

運動姿勢

座位

必要物品

割り箸
輪ゴム

注意点・ポイント

輪ゴムを受け渡す際に、あごを上下に動かすこともトレーニングになります。

隣の人に輪ゴムの渡す際に、重心移動の練習にもなります。

(6) 舌とのどの筋力トレーニング

● 目的

飲み込みに関する、舌とのどの筋肉が鍛えられます。

ごえん ごえんせいはいえん
誤嚥や誤嚥性肺炎の予防になります。

● 実施方法

- ① 人差し指を奥歯に当てるように入れて、奥歯で軽く噛む程度に口を開いてください。
- ② そのまま指を抜き、口を開けた状態を維持します。
- ③ 口を開けたまま、舌を歯の付け根より少し後ろに押し上げる動作をします。
- ④ ゆっくり5秒間舌を押し上げ続けた後、唾をごっくんと飲み込みます。
- ⑤ 休憩をはさみながら、①～④を5回繰り返します。



奥歯で軽く、人差し指を噛むくらい、お口を開く



そのまま指を抜きお口を開けた状態を維持



お口を開けたまま、舌を歯の付け根より少し後ろに押し上げる

- ・ ゆっくり5秒間、舌を押し上げ続ける **x5回**
- ・ 5秒後、唾をごっくん

注意点

- ・ 無理せず、**息を止めず**に実施
- ・ 舌の運動中、開けた口が閉じないように
- ・ 首が上を向かないように

所要時間

5分

活用方法

主運動に

機能制限

特になし

運動姿勢

自由

必要物品

特になし

注意点・ポイント

無理せず、息を止めずに実施しましょう。

舌の運動中、開けた口が閉じないように意識してください。

首が上をむかないように、顔は前を向いたままトレーニングしましょう。

第1章

第2章

第3章

第4章

(7) 呼吸筋ストレッチ

第1章

第2章

第3章

第4章

●目的

肺を取り囲む筋肉を柔軟にしておくことで、十分な肺活量を保ち、強い咳が出せる体づくりを心がけましょう。

●実施方法

- 体操の目安は、各項目ゆっくり 4 カウントで実施します。
 - ① 準備で姿勢と呼吸を整えます。
 - ② 「1・2・3・4」で実践して、
 - ③ 「5・6・7・8」で準備の姿勢に戻ります。
- 1 回ごとに休憩して、各項目 4 回実施します。
- 呼吸のリズムに合わせて体操しましょう。
- 自分の呼吸のペースで、無理せず実施しましょう。

準備運動(腹式呼吸)



鼻から息を吸って、
お腹に空気を入れて膨らます



口をすぼめて
ゆっくり(吸うことの
倍くらい)息を吐いて、
お腹をへこませます

所要時間

10～15 分

活用方法

主運動に

機能制限

特になし

運動姿勢

座位

必要物品

椅子

注意点・ポイント

4 カウントも呼吸が続かない方は、無理せず自分のペースを保ってください。

準備運動(肩の上げ下げ)



動き	両肩を上後方へ上げる
呼吸	吸う

動き	両肩を下前方に下げる
呼吸	吐く

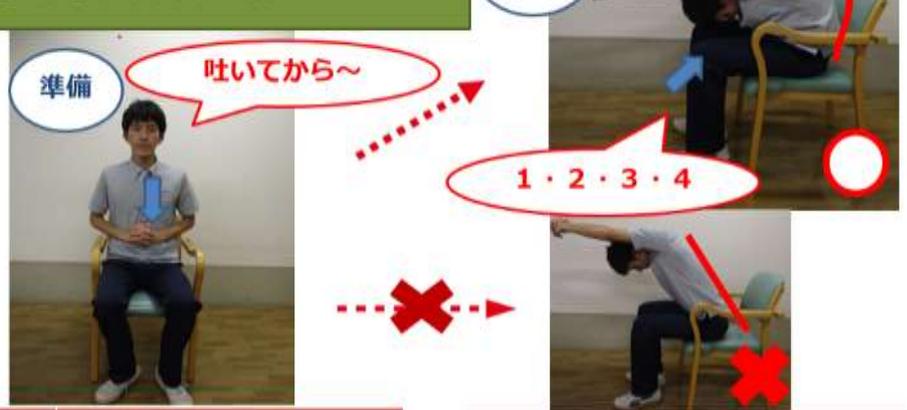
①息を吐く筋のストレッチ



動き	両手を頭の後ろで組む
呼吸	吸う

動き	腕を上にあげ背筋を伸ばす
呼吸	吐く

②息を吸う背中と胸のストレッチ



動き	両手を胸の前で組む
呼吸	吐く

動き	腕を前に伸ばし背中を丸める
呼吸	吸う

注意点・ポイント

肩を下げるときは、いつもの高さよりも気持ち下に下げましょう。

肩や腕が痛い時は、胸の前で手を組んで前上方に伸ばしましょう。

肩や腕が痛い時は、伸ばした手は無理に返さなくても大丈夫です。

準備の時、椅子に深く腰掛けて猫背の姿勢で始めると背中を丸めやすいです。

伸ばした手の間に頭を入れ、おへそを覗きこむイメージです。背中を丸めることがポイントです。

③息を吐くお腹のストレッチ

準備 吸ってから～

1・2・3・4

実践

1・2・3・4

転倒

動き	片方の手を頭の後ろ 反対の手を腰にあてる	動き	頭側のひじを上を持ち上げる
呼吸	吸う	呼吸	吐く

整理運動(肩の上げ下げ)

1・2・3・4

5・6・7・8

肩の力を抜いて
リラックス

動き	両肩を上後方へ上げる	動き	両肩を下前方に下げる
呼吸	吸う	呼吸	吐く

整理運動(腹式呼吸)



鼻から息を吸って、
お腹に空気を入れて膨らます



口をすぼめて
ゆっくり(吸うことの
倍くらい)息を吐いて、
お腹をへこませます

注意点・ポイント

体の倒し過ぎによる転倒注意！足を開いて体の軸は、まっすぐ保ちましょう。

腰の手は、椅子の座面に肘が曲がらないように置いてかまいません。

肩を下げるときは、いつもの高さよりも気持ち下に下げましょう。

4カウントも呼吸が続かない方は、無理せず自分のペースを保ってください。

(8) 唾液腺マッサージ

●目的

唾液腺マッサージをすることで唾液が出やすくなり、食べ物が食べやすくなったり、唾液により口内がきれいになります。

●実施方法

食事前に、それぞれ**5～10回ずつ**マッサージしましょう。

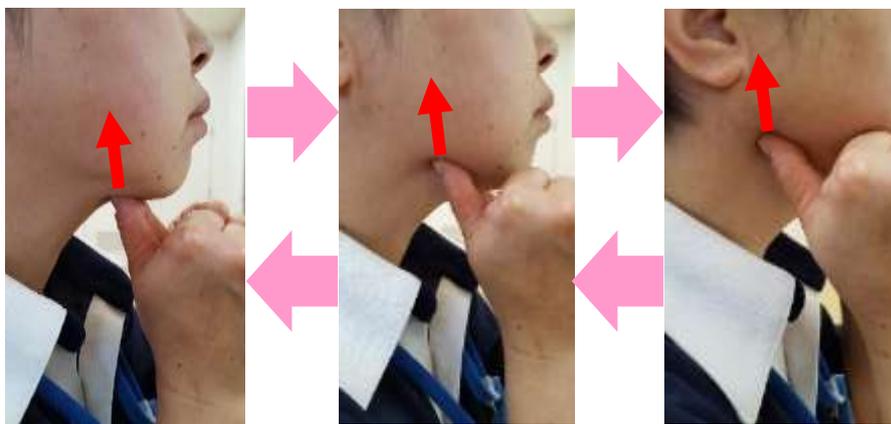
① じかせん耳下腺マッサージ

手のひらを耳の前にあててゆっくり円を描くようにマッサージをします。



② ぜっかせん舌下腺・がっかせん顎下腺マッサージ

あごの下から、あごの骨の内側に沿って、両手の親指を立ててあて、ツン、ツン、ツンと指を押しあてながら左右の手を広げていきます。耳の下まで押したら、あごの下に戻ります。



所要時間

5～10分

活用方法

準備運動に

機能制限

特になし

運動姿勢

自由

必要物品

特になし

注意点・ポイント

ぜっかせん舌下腺からがっかせん顎下腺まで4回位押しながら親指を移動しましょう

第1章

第2章

第3章

第4章



(1) 食事ゲーム<1> 塩分あてゲーム

●目的

ふだんの食事について、どれぐらい塩分が含まれているかを意識できるようにします。(1日の食塩摂取目標量は8グラムなので、1食は2.6グラムを意識するようにします。)

●実施方法

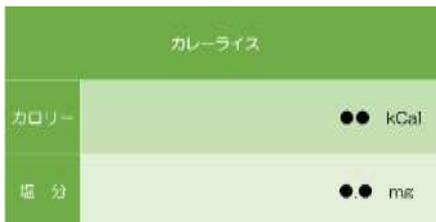
表面に料理名と写真または絵、裏面に塩分を記載した料理カードを事前に用意しておきます。

3名くらいで話し合いながら塩分の多いと思われる順に並べていきます。並べ終わった後に答えあわせをします。

●料理カードのイメージ (表)



●料理カードのイメージ (裏)



別資料で、料理カードがありますので活用してください。

所要時間

10～15分

活用方法

運動後の
茶話会として

機能制限

特になし

必要物品

料理カード

注意点・ポイント

3名で1グループになった場合、何グループになるか事前に想定し、料理カードを必要数作成しておくといでしょう。

(2) 食事ゲーム<2> お菓子のカロリー並べ

第1章

第2章

第3章

第4章

●目的

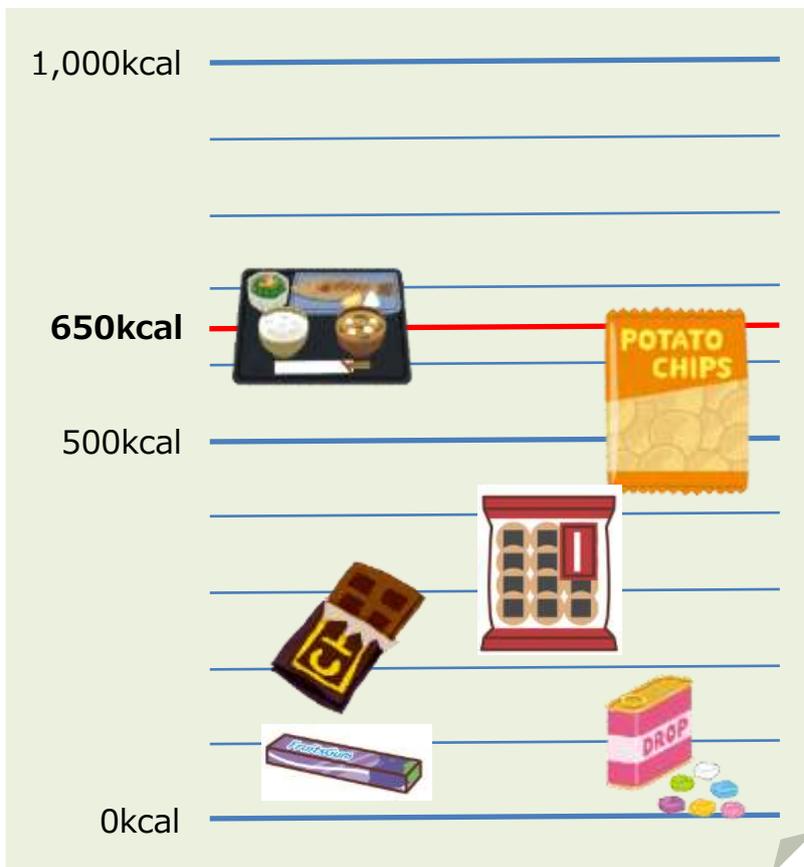
ついお菓子を食べ過ぎて、食事の時間にお腹がすいていないことがあります。しっかり栄養をとるためには、お腹がすいて食事がむかえられることが必要です。お菓子を食べ過ぎていないか、皆でチェックしましょう。

●実施方法

模造紙にカロリーのラインを引いておきます。

バランスの取れた1食分のお膳650キロカロリーと比較できるように650キロカロリーのラインには、お膳の写真を貼っておきます。

持ち寄ったお菓子の袋を見て、カロリーに応じて並べます。



所要時間

10～15分

活用方法

運動後の
茶話会として

機能制限

特になし

運動姿勢

自由

必要物品

模造紙
お菓子の袋

注意点・ポイント

お菓子の袋を持ち寄ってもらいますので、事前に案内をすることを忘れないようにしましょう。

(3) 食事ゲーム<3> 食欲増進ゲーム

●目的

家族の人数が減ると、何となく食べる意欲も減ってくる人が多いものです。おいしかったものを思い浮かべ、昔食べた味を思い出すことで、唾液が出て食欲がわいてきます。

●実施方法

付箋を2枚渡し、1枚に1つずつ、最近食べたおいしかったものについて書いてもらいます。書いた付箋をもとに、2~4人で、その経緯や感じたことなどを発表し合います。

付箋がない場合は、茶話会の話題の一つとして参加者に聞くといったこともできます。



お弁当



旅行での
食事

所要時間

10~15分

活用方法

運動後の
茶話会として

機能制限

特になし

運動姿勢

自由

必要物品

付箋

注意点・ポイント

なかなか思いつかない場合は、季節に合わせた食材を話題として出したり、最近行った旅行などを聞くことで、話を引き出すことができます。

第1章

第2章

第3章

第4章

住民向け介護予防メニュー作業部会（五十音順）

大久保 喜恵子 公益社団法人埼玉県歯科衛生士会 会長
大 森 智 裕 医療法人瑞穂会 川越リハビリテーション病院 言語聴覚士
岡 持 利 亘 医療法人真正会 霞ヶ関南病院 理学療法士
中 神 裕 子 公益社団法人埼玉県栄養士会所属 管理栄養士
廣 西 郁 恵 医療法人社団 武蔵野会 新座志木中央総合病院 作業療法士

企画・発行：埼玉県

〒330-9301

埼玉県さいたま市浦和区高砂 3-15-1

埼玉県福祉部地域包括ケア課

電話 048-830-3256

制作：株式会社三菱総合研究所

«平成 30 年 2 月発行»



《お問い合わせ先》



さいたまっち



コバトン