

フレイル予防 ベーシック提案集

身近な人にフレイル予防を伝えよう
～ストップフレイル 毎日えがお～



目次

• 摂食嚥下改善パック

お口・舌の動きをスムーズにする体操	・	・	・	・	2
飲み込むパワー（嚥下機能）をつける体操	・	・	3		
噛む、活舌をよくする、舌のパワーをつける	・	・	4		

• 栄養改善パック

健康長寿の食べるポイント　いろいろ食べボ	・	・	・	5、6
----------------------	---	---	---	-----

• コグニパック

認知症を楽しく予防　脳トレエクササイズ	・	・	・	7、8
---------------------	---	---	---	-----

• バランス向上・不活発予防・体力向上パック

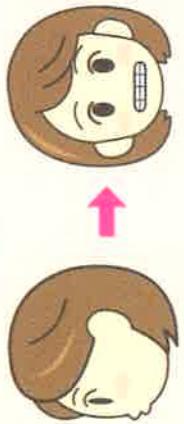
リハビリスタンダードメニューの紹介	・	・	・	9～14
-------------------	---	---	---	------

1 お口・舌の動きをスムーズにする体操

効果 唇やほほ、お口周りや舌の筋力をアップすることで、お口の機能が高まり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて食べ物を飲み込みやすくなります。お顔の表情もイキイキしてきます。

(唇を中心とした) 口の体操

イー



①口をすぼめる。②「イー」と横に開く。

ほほを膨らませた後、すぼめるという動きを数回する。(水はなくともOK)

(唇と) ほほの体操



水は
大さじ1程度

ブク
ブク
ブク
ブク

!!

舌の体操 (舌圧訓練)



繰り返しましょう



舌先と指先を
押しつけ合う
10回

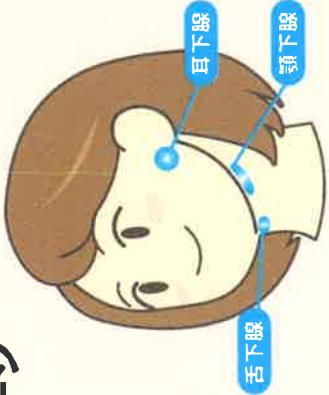


- ①舌を左のほほの内側に強く押しつける。
- ②自分の指で、口の中の舌の先を、ほほの上から押さえる。
- ③それに抵抗するように、舌をほほの内側に、ゆっくり10回押しつける。
- ④右のほほでも同じこと繰り返す。

- ①「バ」…唇をはじくように
- ②「タ」…舌尖を上の前歯の裏につけるように
- ③「カ」…舌尖の奥を上顎につけるように
- ④「ラ」…舌をまるめるように

各発音 8回を2セット行う。

唾液腺マッサージ



1 舌下腺マッサージ

指数本を耳の前（上の奥歯あたり）に当て、10回ほど円を描くようにマッサージしていく。

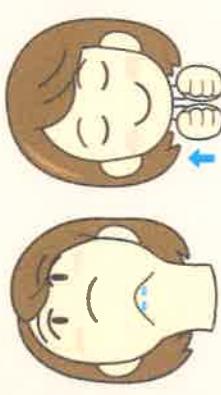


2 頸下腺マッサージ



頸のラインの内側のくぼみ部分 3~4か所を順に押ししていく。目安は各ボイントを5回ほど。

3 舌下腺マッサージ



頸の中心あたりの柔らかい部分に両手の親指を施して当て、10回ほど上方に向かって押し当てる。

② 飲み込むパワー（嚥下機能）をつける体操

効果 飲み込みに関連する筋力をアップすることで、食事中の「むせ」などの症状改善につながります。

開口訓練



1日10秒間×2セット(朝・夕)行ってください

- ゆっくり大きく口を開け10秒間保持する。
 - しっかり口を閉じて10秒間休憩する。
- ※お口を開くときには、無理せずに痛みが出ない程度にしてください。

おでこ体操



- 指先を上に向け、手のひらでおでこを押し合おうようにする。
 - おへそをのぞきこみながら、5つ数える。
- ※首に痛みのある方や高血圧の方は避けましょう。

1 喉ばとけを上げる



のどに手を当てたまま、頸を少し引く。
ゴクッと飲んで、喉ばとけを上げる。

2 上げたまま5秒保つ



喉ばとけを上げたまま、5秒保つ。
※5秒が難しければ、できる長さで無理せず行いましょう。

3 息をしつかり吐き出す



- 喉ばとけに手を当て、ゴクンと飲み込む。
 - 喉ばとけが上がるなどを確認する。
- ※体操の前に位置をチェックしましょう。

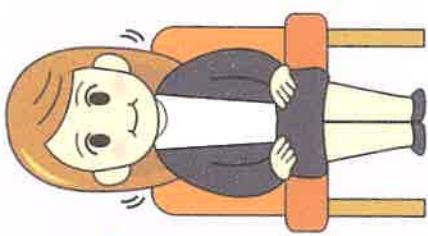
息を一気に吐き出す。
※お腹からしっかりと吐き切りましょう。

3 噛むパワー（咀嚼機能）をつける体操

効果 「食べこぼし」や、食べ物が鼻に流れ込むのを防ぎます。また、唾液が良く出るようになると、美味しい安全に食べられます。

咀嚼訓練

ガムを噛むことにより噛むために必要な筋肉を鍛えることができます。
★姿勢は正しく!
★左右両側で均等に噛みましょう

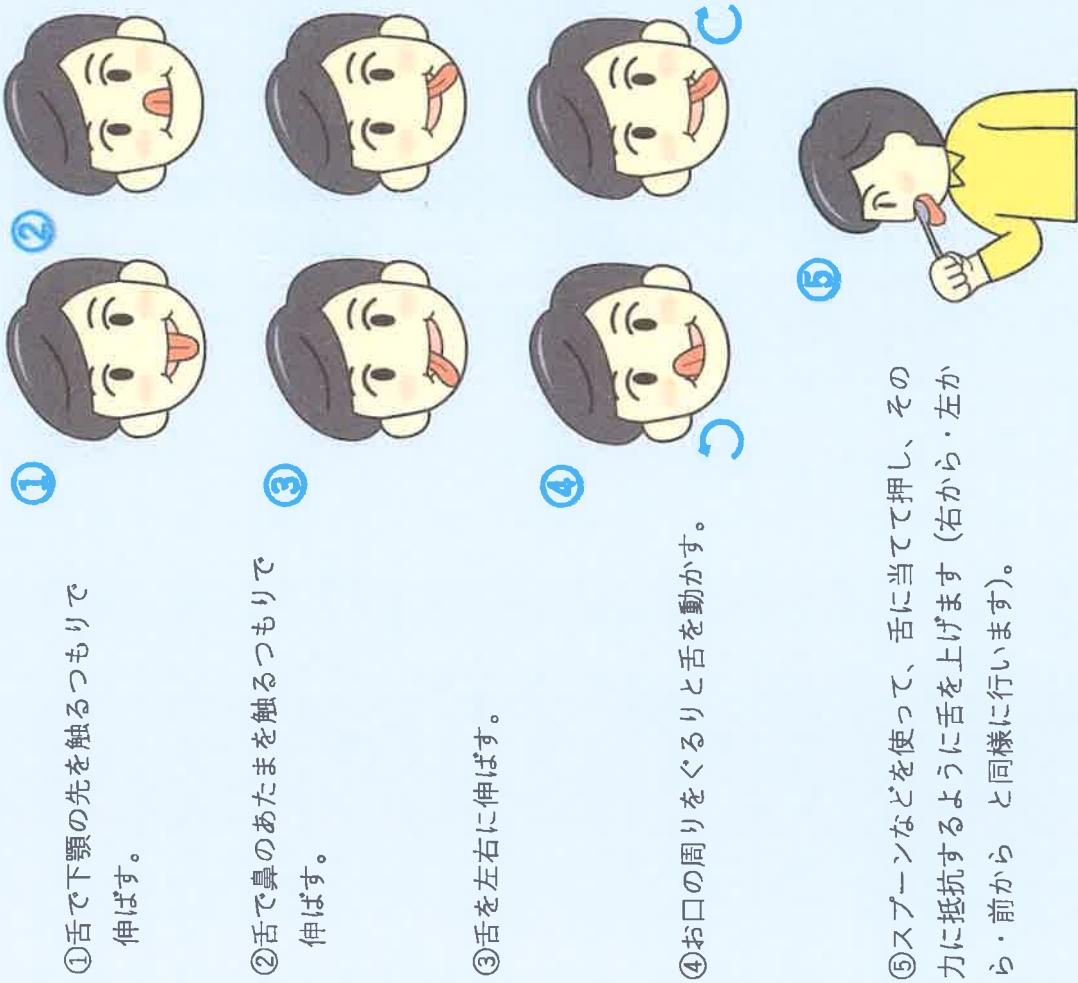


- 1日2回（朝と夜）、2分間はリズムを決めて、3分間は自由に、計5分間ガムを噛む。
- ①唇を開じて、しっかりと噛む。
- ②ガムは1か所で噛まず、左右両側で均等に噛む。
- ③姿勢を正して噛む。

5 舌のパワーをつける体操

効果 「誤嚥」や「むせ」などの症状改善につながります。

舌トレーニング



4 滑舌（口唇・舌の巧緻性）をよくする体操

効果 口の動きをよくすることで、明瞭な発音につながり、表情が豊かになります。

早口言葉

口を大きく動かしながら
3回続けて言って
みましょう!

レベル1	なまむぎ なまごめ なまたまご (生姜 生米 生卵)
レベル2	隣の客はよく柿食う客だ あおまきがみ あかもきがみ きまきがみ (青巻紙 赤巻紙 黄巻紙)
レベル3	隙の竹垣に竹立てかけたのは 竹立てかけたのでは 竹立てかけた
レベル4	

隙の竹垣に竹立てかけたのは
竹立てかけたのでは 竹立てかけた

健康長寿の「食べまる」のがポイント

いごひご 食べまる



・体の機能を維持するためには

多様な食品から

栄養素を補うことが重要です。

・右の10食品群の中で食べたものを

1 食品群=食べまると数えます。

・右の10食品群のうち

1日7点以上を目指しましょう！

※ 東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドライン策定委員会

少しでも料理の中にはいっていればOK！

見える

食べまるの10食品群

あ	あぶら	か	かい	く	くだもの
さ	さかな	ぎ	牛乳製品	た	大豆製品
あ	あぶら	や	やさい	ま	たまご
に	にく	に	にんじん	い	いも
に	にんじん	た	たまご	い	いも

「さにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した
食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、口コミチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

日付	さかな あぶら さかん	あぶら にく	牛乳製品 やさい	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの	○の数 (点)
									7点
例									
1日目	/								
2日目	/								
3日目	/								
4日目	/								
5日目	/								
6日目	/								
7日目	/								1点

認知症を 楽しく予防

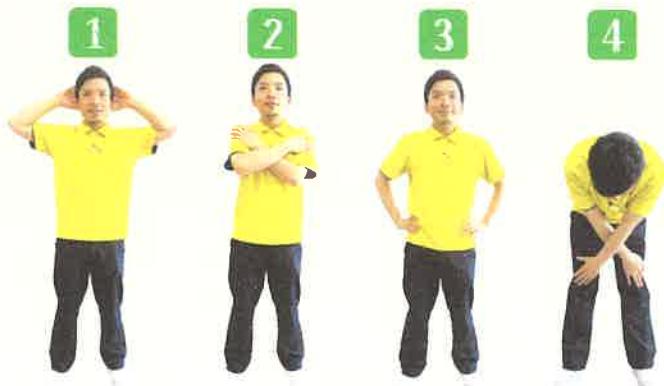
脳トレエクササイズ



体を動かしつつ計算するなど、2つ以上の単純な動作を同時にすることを「二重課題」と言います。二重課題は脳の活性化を図り、認知機能の低下を予防すると言われています。重要なのは、うまくやることではなく、失敗を重ねたり、慣れない動きをしたりして、脳に常に新しい刺激を与えることです。「間違って盛り上がる」コミュニケーションも認知症予防の大切な要素となりますので、楽しみながらやってみましょう!

両手でボディタッチ

① 「基本動作」を覚えよう



頭を触る 肩を触る 腰を触る 膝を触る

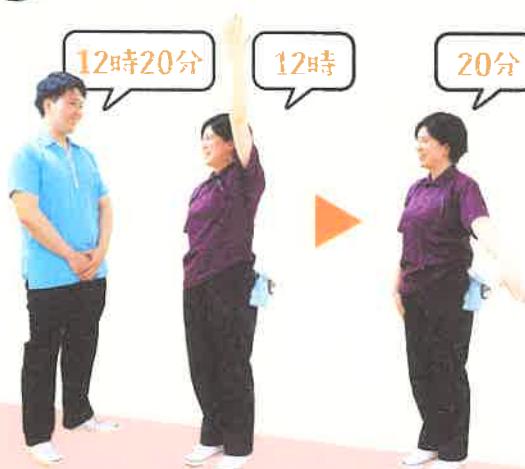
② ペアを組んでやってみよう



ペアの人は基本動作の1～4の数字を言って指示を出し、やる人は指示された動作を言いながら動作をします

ゆびさし時計

① ペアを組んでやってみよう



ペアの人は「○時○分」と言って指示を出し、やる人は指示された時間を言いながら片手ずつ動作をします

② ちょっと変えてやってみよう



ペアの人は「○時の○分前（後）」と言って指示を出し、やる人は指示された時間を言いながら両手で動作をします

キックボクシングジェスチャー

① 「基本動作」を覚えよう



② ペアを組んでやってみよう



③ ちょっと変えてやってみよう



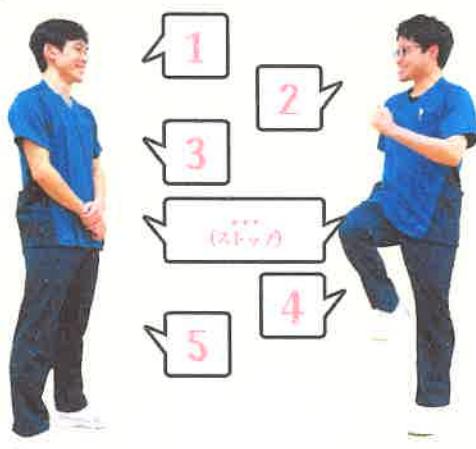
3でストップ

① 基本編



数字を3ずつ区切って言いながら、その場で足踏みをし、区切った所で片足で立ちます

② チャレンジ編



数字を交互に3ずつ区切って言いながら、やる人はその場で足踏みをし、区切った所で止まり、片足で立ちます

ポイント

同じプログラムを続けて「慣れてできる」ようになっても意味がありません
間違えて頭が混乱していることを、むしろ楽しんでやることがポイントです！

リハビリスタンダードメニュー

(バランス向上パック・不活発予防パック・体力向上パック)

■自主運動を始める前の注意点

- ・血圧に異常はないか(いつもの血圧と比較して)
- ・熱や下痢などの体調不良はないか
- ・睡眠不足ではないか
- ・疲れが残っていないか

※運動中に体調の変化があった場合、速やかに運動を中止しましょう。

■自主運動を行う時のポイント

- ・適切な姿勢で行う
- ・転倒転落に十分注意する(何か支える物につかりながら)
- ・痛みがある場合、痛みのない範囲、痛みの出ない運動を行う
- ・運動後は水分補給や休息をとるようにする

■運動の種類

寝て→座って→立っての順番で難易度が高くなります。

運動は少ない回数からはじめ、慣れてきたら少しずつ回数を増やすなど、無理のない範囲で行いましょう。安全に自分でもできそうな運動(各パックごとに)を選択して行いましょう。

■各パックの推奨運動

全パック、共通のストレッチをしっかりしてから推奨運動を行う。

余裕があれば、寝て行う運動も行いましょう。

①不活発予防パック

座位(膝伸ばし、もも上げ)→立位(片足開き運動、踵上げ、足後ろ運動、スクワット)

②体力向上パック

座位(もも上げ、立ち上がり&座る)→立位(スクワット、足踏み、ウォーキング)

③バランス向上パック

座位(膝伸ばし、もも上げ、つま先&踵上げ、立ち上がり&座る)→立位(スクワット、踵上げ、足踏み、ウォーキング)

運動前のストレッチ（全パック共通）

■胸開き



■足裏伸ばし



■背すじ伸ばし



■ふくらはぎ伸ばし(立位)



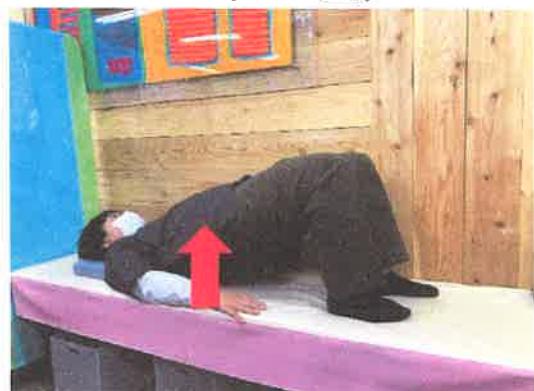
①寝て行う運動（全パック共通）

■片足上げ(左右 10 回ずつ)



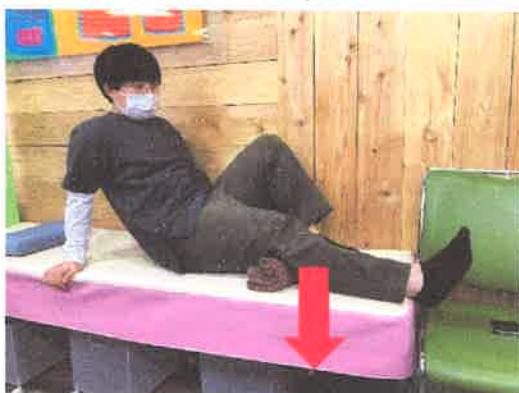
膝を伸ばしたままゆっくりと足を挙げて、ゆっくりと降ろします。可能な場合は反対側の膝を立てておきましょう

■お尻上げ(10 回)



出来るだけゆっくり上げ下げしましょう。お尻に力が入っていることを意識しながら行います。

■膝裏でタオルなどを潰す(左右 10 回ずつ)



膝の下にタオルなどを置きます。
膝を伸ばしてタオルなどを押し潰すようにします。

■横向き股開き(左右 10 回ずつ)



横向きに寝て、踵と踵を合わせた状態で膝をゆっくり開きます。

■横向き片足上げ(左右 10 回ずつ)



身体が前に倒れたり捻れたりしないように注意
ゆっくり上側の足を挙げて下ろしましょう。

②座って行う運動（各パックごとに選択）

■もも上げ(左右10回ずつ)

■膝伸ばし(左右10回ずつ)



腰を立てて片足を胸に引き付けるように
ももを上に举げます。

腰は立てずに太ももが椅子から離れない
ように片膝を伸ばします。

■つま先＆踵上げ(両足一緒に20回ずつ)



つま先が床から離れないように踵を
上げます。挙げてから一度止めます。

踵が床から離れないようにつま先を
上げます。挙げてから一度止めます。

■立ち上がり＆座る(ゆっくり10回ずつ)



椅子に浅く座り、腰を立てて
前を見ながら(目線)お辞儀
をするようにして、ゆっくり
立ち上がり、その後ゆっくり
座ります。

③立って行う運動（各パックごとに選択）

■片足開き運動(左右10回ずつ) ■足後ろ運動(左右10回ずつ)



体が横に傾かないように、片脚を横に動かします。ゆっくり運動しましょう。



膝は伸ばしたまま、体が前かがみにならないようゆっくり片足を後ろに蹴ります。

■スクワット(ゆっくり立ち座りを10回ずつ)



椅子に浅く腰掛けて、肩幅より少し広めに足を広げて、つま先を30度くらい開く。ゆっくりとお辞儀をするように、また手の平行は保ちながら、立ち上がる。膝がつま先より前に出ないようまた膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引きように座るようにして、再び立つ⇒座る動作を繰り返す。(椅子に座らない)

■踵上げ(両足一緒に10回ずつ)



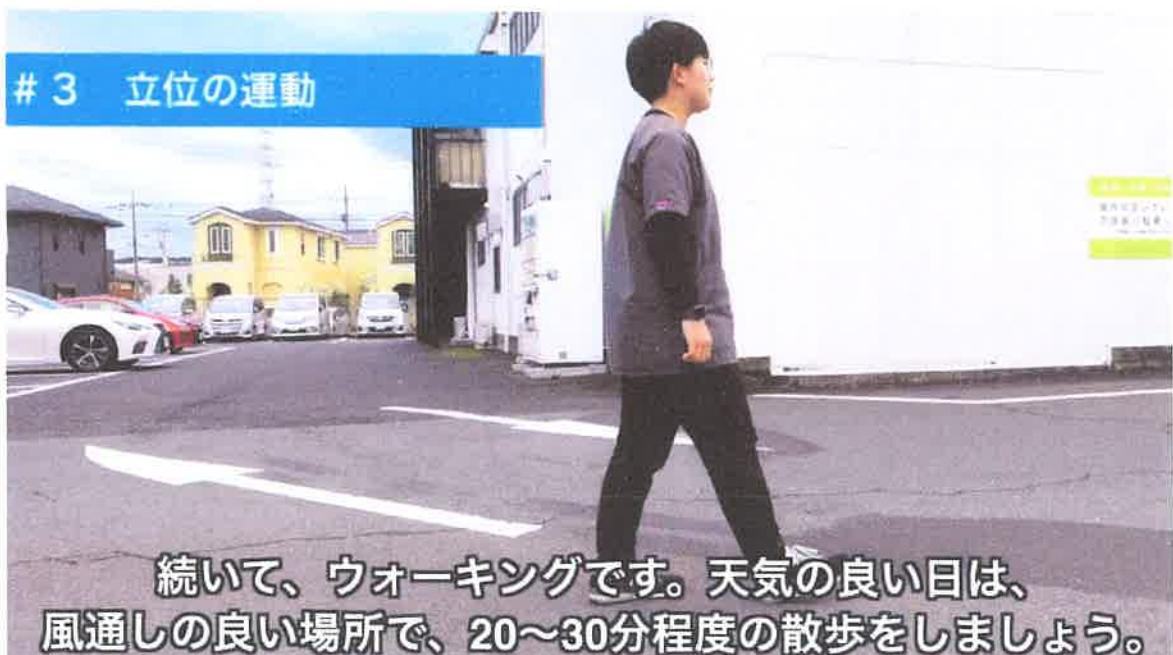
体が前かがみにならないように、両踵を挙げてつま先立ち。挙げてから一度止まる。ゆっくりと踵を下ろしていく。



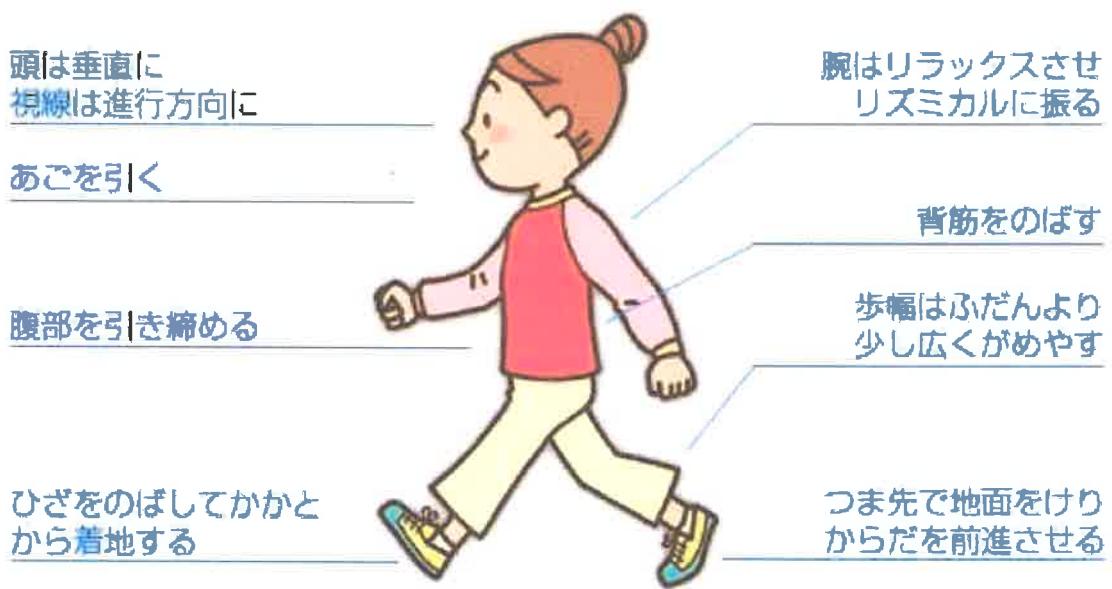
まずは背筋を伸ばし、その場で足踏みをします。その時に太ももを高く上げると負荷が強くなり、より効果的です。

背すじを伸ばし、その場で足踏みをします。時間は3分程度行い、疲れたら止まって休憩をします。

■歩く(ウォーキング)（各パックごとに選択）



歩行姿勢の注意点



日常生活での身体活動の推奨事項をまとめた指針(厚生労働省)

「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」では、健康増進に向け、歩行と同程度以上の活動を成人は1日60分以上、高齢者は40分以上することを勧めています。

ただ、普段から歩いていない方が40分以上歩くのが大変な方は、まず20分以上の歩行を心掛けましょう。普段から少し歩く習慣をつけていきましょう。