

筋肉を育てる

10秒運動



編集 市立伊勢総合病院 リハビリテーション室
伊勢市高齢者支援課

監修 藤田医科大学医学部 連携リハビリテーション医学講座
(伊勢市寄付講座)

目次

【講義編】

- 1. フレイル . . . 2
- 2. 適切な運動とは . . . 5
- 3. 運動実施の注意点 . . . 6
- 4. 10秒運動とは . . . 7

【実践編】 ～さあ！やってみよう！10秒運動～

- 5. 準備運動・整理運動 . . . 9
- 6. 10秒運動の紹介 . . . 11
- 7. チェック表 . . . 28



1. フレイル

フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下し、要介護となる危険性が高い状態のことです。一方で適切な取り組みにより、要介護となるのを予防し、健康の維持・向上が可能とされています。



要介護・要支援になった原因 (平成28年度国民生活基礎調査)

1位	認知症	18.8%
2位	脳血管疾患	16.6%
3位	高齢による衰弱	13.3%
4位	骨折・転倒	12.1%
5位	関節疾患	10.2%



運動器※の機能低下が主な原因

※運動器: 身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経などの総称

フレイルチェック

フレイルの診断基準 (Friedらの評価法) の項目には、

- 1) 体重減少、
- 2) 易疲労性、
- 3) 日常生活活動量の減少、
- 4) 握力の低下、
- 5) 歩行速度の低下 が挙げられます。

以下の5つの質問に「はい」か「いいえ」で答えて、
フレイルチェックをしてみましょう。



1	「6か月間で2～3kg以上の(意図しない)体重減少がありましたか？」	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
2	「ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがしますか？」	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
3	「軽い運動や体操(農作業も含む)、定期的な運動・スポーツを1週間に1日以上実施していますか？」	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
4	利き手の握力が(男性)26kg未満/(女性)18kg未満ですか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
5	歩行速度が1m/秒未満ですか？ (※1m/秒未満とは:5mの距離を歩くのに5秒以上かかる場合)	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

青枠欄のチェックの数が

3個以上 …フレイル

1～2個 …フレイルの予備群(プレフレイル)

0個 …健常

自分の状態を把握することでフレイルの兆候を早期に発見し、
日常生活を見直すなど対策を立てることができます。



フレイル予防のポイント

運動

筋力訓練、
ストレッチなど



栄養

食事の改善

社会参加

就労、
地域行事など

バランスの良い食事を心がけ、運動・社会参加を
毎日の生活に取り入れるように習慣の見直しが必要

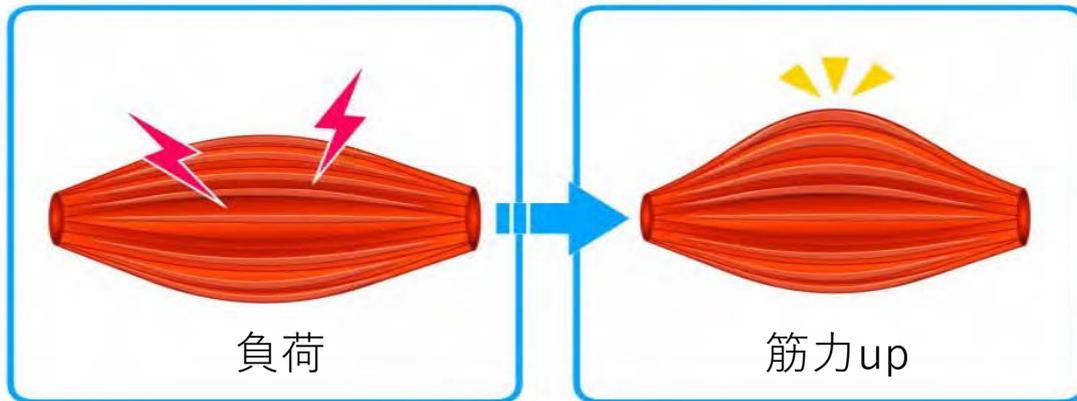
要介護状態になるのを防ぐためには、日々の生活に
運動習慣を取り入れ、足腰の筋力や体力の向上を図
ることが重要です。



2. 適切な運動とは

運動には「筋力強化」「体力の向上」「転倒の予防」「ストレスの発散」「生活習慣病の予防」「もの忘れの予防」などの効果があると言われています。

筋力強化について



最大筋力の6-8割程度の**負荷**が効果的

負荷量が弱いと筋力強化の効果は得られにくく、逆に強すぎると関節を痛めたり、回数をこなせないなど運動が継続できず、結果として効果を得られないこともあります。負荷量を個人に合わせて調整し、**運動を長期的に継続できる**ことが重要です。

目安の負荷量:

運動の最後の2-3回に筋肉の疲労感が「ややきつい」と感じる程度



集いの場で仲間と一緒に実施したり、自主トレーニングとして自宅で行うなど、長期的に継続できるようにしましょう。

3. 運動実施の注意点

✓ 運動前後に必ず水分を補給する

水やスポーツ飲料を飲んで、脱水や熱中症に注意



✓ ストレッチをしてから開始する

体があたたまっていない状態で筋トレをするとケガにつながります

✓ 無理はしないで徐々に行う

「ややきつい」と感じる程度の運動強度で痛みのない範囲で行いましょう
運動前に血圧や脈拍など体調をチェックしてから開始しましょう
心不全など持病がある方は、必ず主治医に相談をしてから行ってください

✓ 運動中の転倒に注意

ふらつきそうなときは、なにかにつかまったり椅子に座って行いましょう
特に片足立ちの姿勢をとる運動は転倒リスクが高いため注意しましょう

✓ 運動中は息を止めないよう数を数えながら行う

息を止めると血圧があがります
息を止めずに続けるために数を数えて運動しましょう



✓ 注意点をしっかり守り、自己流にアレンジしない

それぞれの運動は、正しい方法で行いましょう
誤った方法で行うと効果を得られなかったり、関節を痛める可能性もありますので、自己流にアレンジしないで形や注意点を守りましょう

✓ 長期的な継続が大切

運動の継続のためには実施記録やグループ活動が役立ちます
ひとりで行うときは1日の中で時間を決めて行うとよいでしょう

運動は無理をして行うと筋肉や関節損傷の危険を伴います。特に、今まで運動をしていない方が急に始めたときが危険です。上記の注意点をよく読んで、安全で効果的に運動を行いましょう。

4. 10秒運動とは

「10秒運動」とは各動作をゆっくりと大きく行い、かつ10秒の姿勢保持をすることで、ストレッチ効果と筋力の向上を図ります。



足をあげたまま
10秒保持

重りや機器を使用せず、自重(自分の体重)を利用し筋肉を収縮したままゆっくり動かすのが特徴です。



負荷量調整

1回の運動で「ややきつい」程度の負荷となるように**姿勢の保持時間(秒数)を増減**することで負荷量を調整することができます。

(例) 保持時間を10秒→20秒に増やす

保持時間を5秒にして、各運動を2セット行う

1回の時間配分の流れ

開始 → 終了

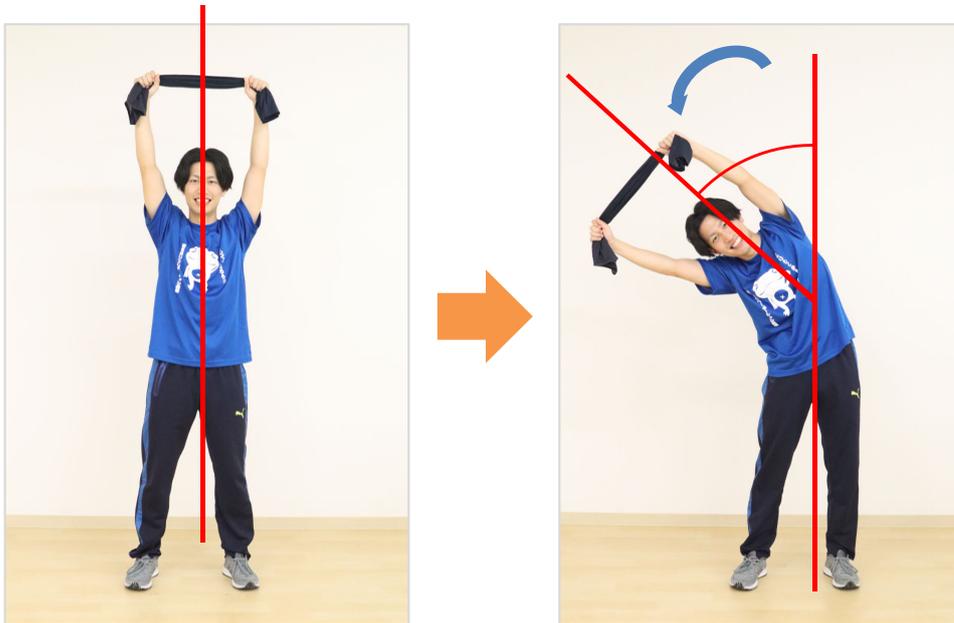
運動内容の確認 (10分)	運動(40分)			実施内容の確認・記録 (10分)
	準備運動	10秒運動	整理運動	

目安の頻度

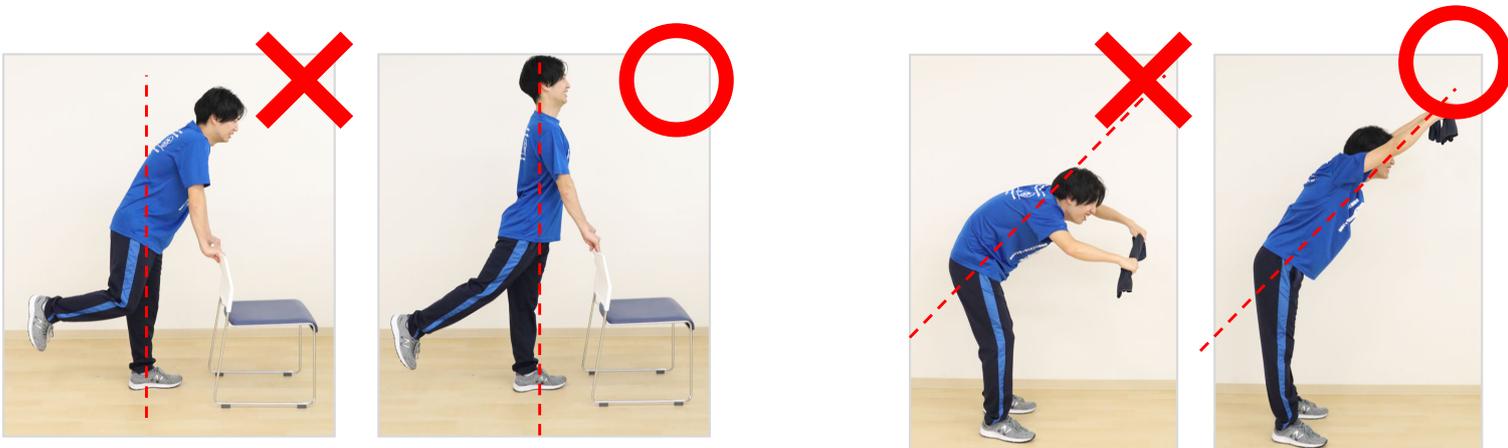
1日に1回以上を取り組むように習慣化しましょう。

10秒運動の基本事項

- ✓ 体を動かすときは、ゆっくり最大角度まで動かしましょう



- ✓ 姿勢を保持するときは、背中是一直線に伸ばしましょう



- ✓ 息を止めないよう、大きな声で10秒を数えましょう

10秒運動を正しく行うことで、関節への負荷を抑え筋力の向上とストレッチ効果を安全に図ります。

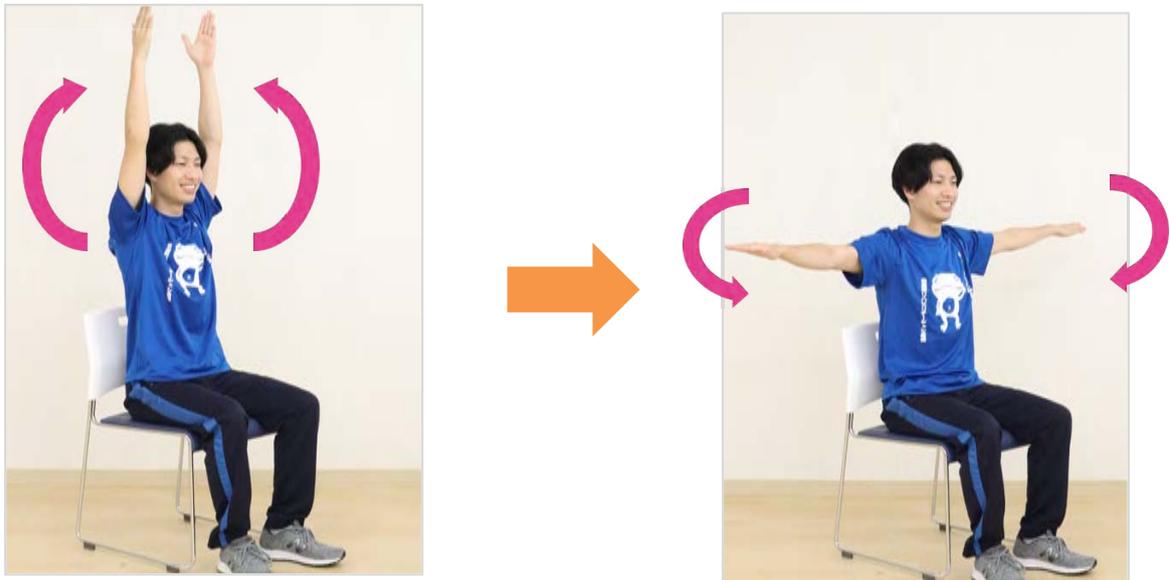


5. 準備・整理運動

10秒運動実施の前後に必ず準備運動、整理運動を行いケガの予防につとめましょう。

深呼吸

呼吸を整える



息を大きく吸いながら両手をあげ
大きく吐きながら両手をおろす ※2～3回くりかえす

肩まわし

肩甲骨周囲のストレッチ



肩に手をつけたまま肘を前回し

※10秒

おしり伸ばし

おしりのストレッチ

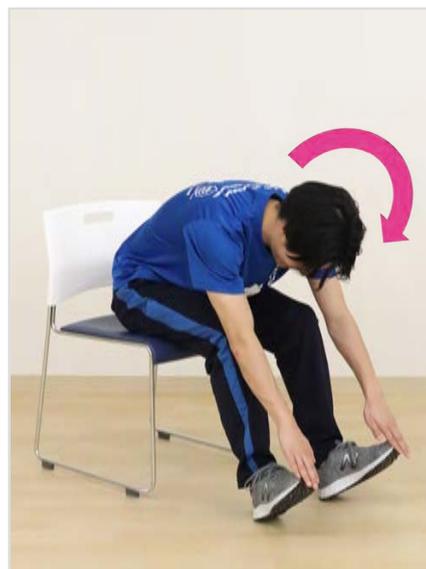


片側の足首を反対側の太ももの上に
乗せた姿勢から体を前に倒す

※左右各10秒

ももうら伸ばし

太もも後面のストレッチ



足を軽く前に出し、つま先まで両手を伸ばす

※10秒

6. 10秒運動の紹介

タオルを使った運動

・・・12～16

- (1) うであげ
- (2) からだ前屈
- (3) からだ横まげ
- (4) からだひねり
- (5) ひねりスクワット

座位で行う運動

・・・17～19

- (6) 両足もちあげ
- (7) 足漕ぎ
- (8) プッシュアップ

立位で行う運動

・・・20～27

- (9) 両手合わせ
- (10) つま先立ち
- (11) 足ひらき
- (12) もも前あげ
- (13) もも後ろあげ
- (14) スクワット
- (15) サイドランジ
- (16) フロントランジ

(1) うであげ

肩回り・背中の筋力強化

肘を伸ばしたまま両手を頭の上にあげ**10秒保持**



使用物：タオル

✓ ポイント

横



肘は伸ばしたまま
体と腕は一直線に

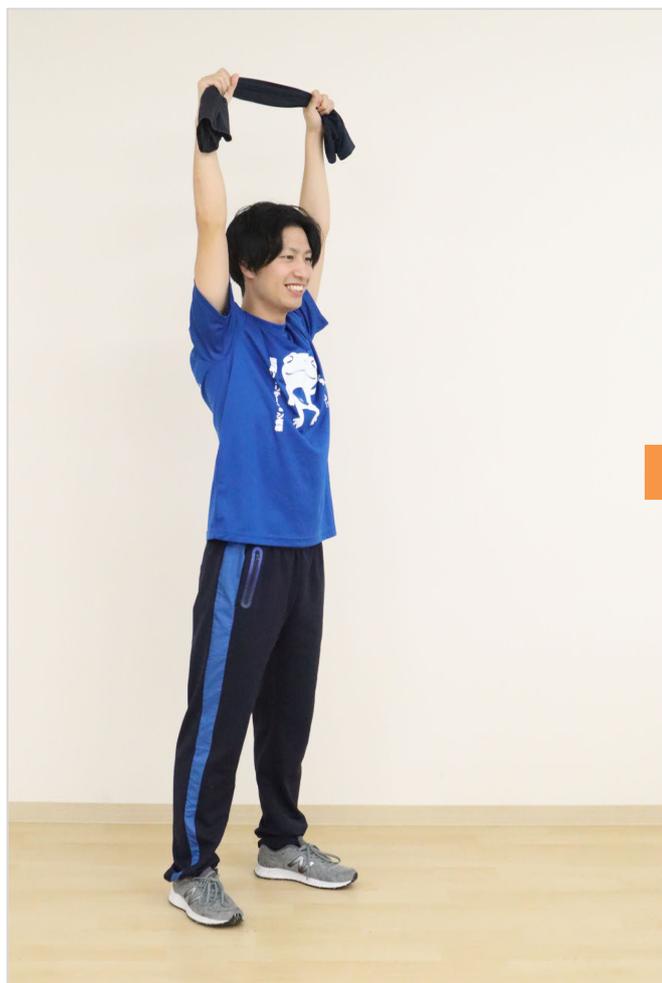
背中を反りすぎないように注意しましょう



(2)からだ前屈

背中・もも裏の筋力強化

背中と腕を一直線のまま、体を前に倒して10秒保持



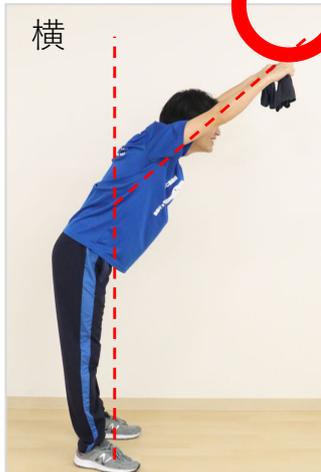
使用物：タオル

✓ ポイント

横



横



体の角度は斜めに45° を目標に
視線は前方へ向けましょう



(3)からだ横まげ

わき腹の筋力強化

肘を上伸ばしたまま、体を横に倒して**10秒保持**



使用物：タオル

左右 各10秒

✓ ポイント



背中や膝を
曲げない



肘はまっすぐ
伸ばしたまま

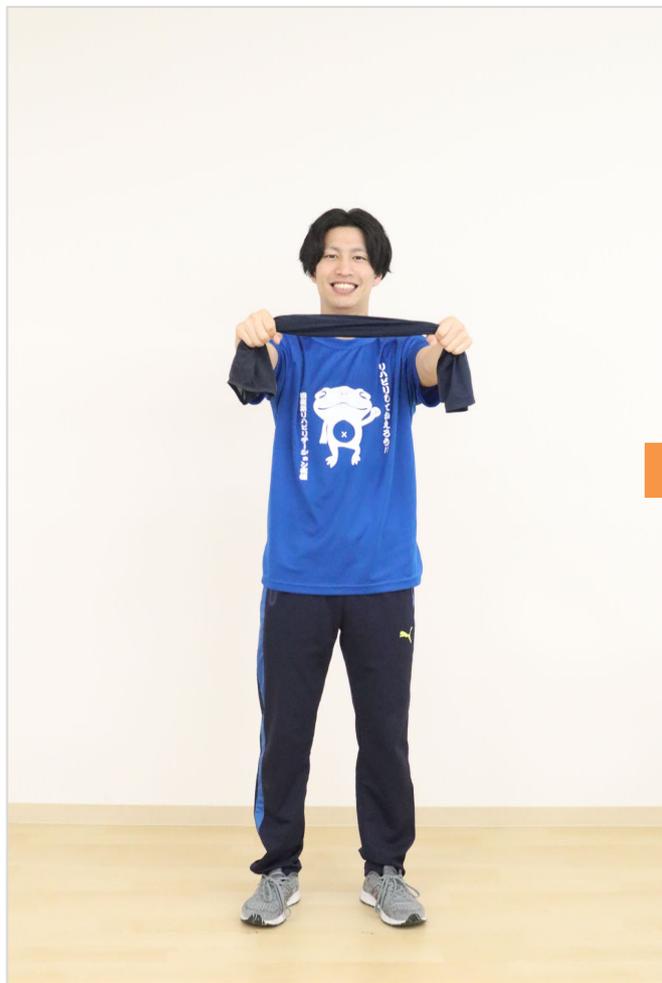
腕と頭は平行を意識しましょう



(4) からだひねり

わき腹の筋力強化

腕をまっすぐ水平にあげたまま
体を横にひねって**10秒保持**



使用物：タオル

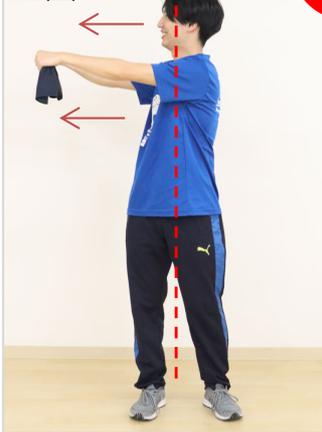
左右 各10秒

✓ ポイント

正面



正面



顔は腕と同じ方向を向ける



(5) ひねりスクワット

太もも・わき腹の筋力強化

腕をまっすぐ水平にあげ、膝を軽く曲げ腰を落とし
体を横にひねって10秒保持



使用物：タオル

左右 各10秒

✓ ポイント



膝はつま先より前に出ないように
曲げた姿勢をとりましょう



(6)両足もちあげ

お腹の筋力強化

膝を曲げたまま、両足を持ち上げ**10秒保持**



使用物：固定椅子

✓ ポイント

横



背もたれにもたれても可

安全のために手は座面を持つ

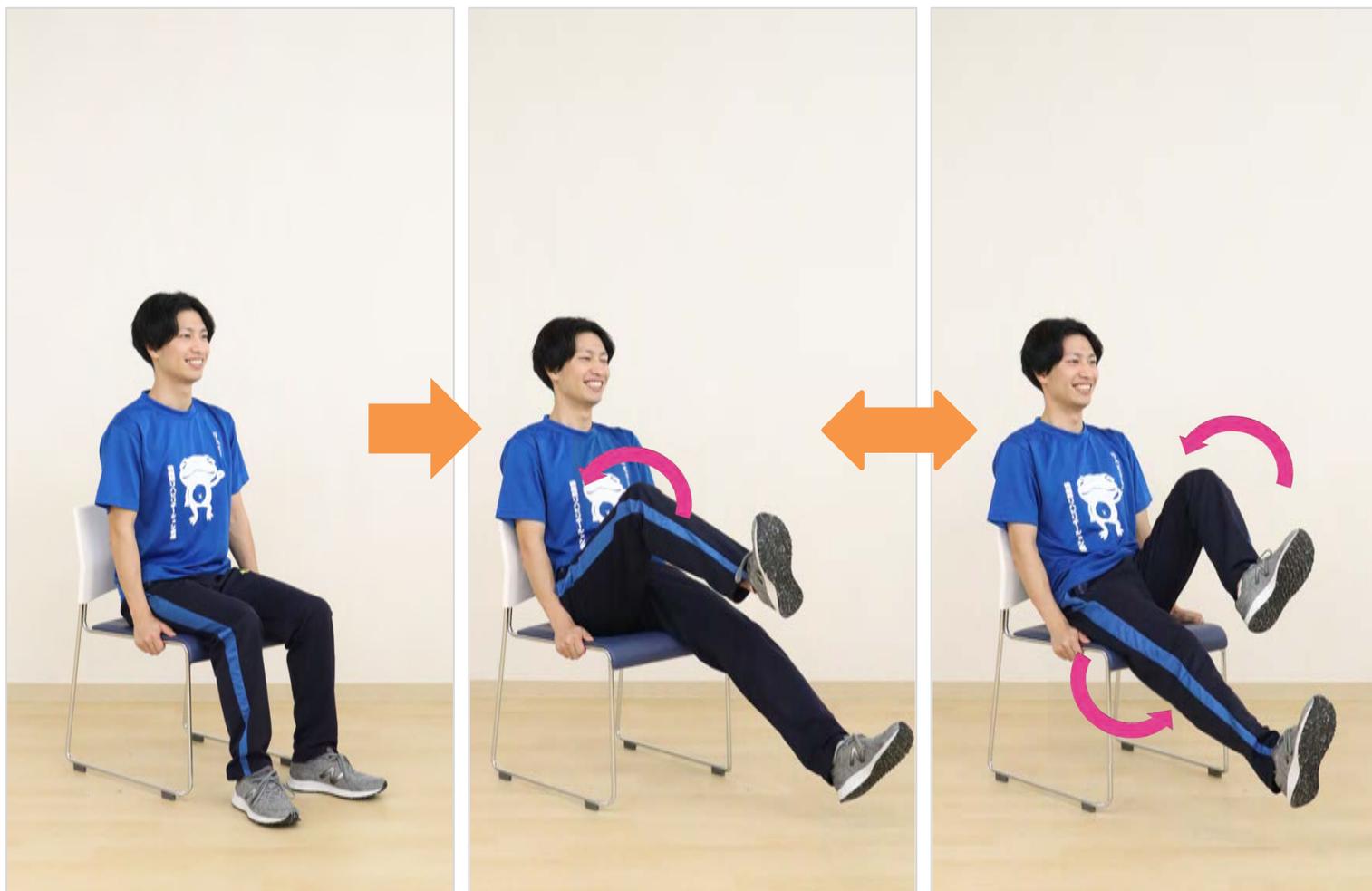
足を持ちあげた時に息を止めやすいので注意



(7) 足漕ぎ

お腹の筋力強化

自転車のペダルを漕ぐように両足を交互に10秒動かす



使用物：固定椅子

✓ ポイント



背もたれにもたれても可

安全のために手は座面を持つ

足は床から浮かせたまま

困難な場合は椅子に浅く腰掛け、背もたれにもたれた姿勢で実施しましょう。



(8) プッシュアップ

背中・腕の筋力強化

腕の力でお尻を持ち上げたまま**10秒保持**



使用物：固定椅子

✓ ポイント

横（開始姿勢）



肘は軽く曲げる

横（保持姿勢）



肘を伸ばしてお尻を持ち上げる



足は地面につけたまま

足の力ではなく、腕の力で持ち上げましょう



(9)両手合わせ

胸・腕の前面の筋力強化

左右の手のひらを胸の前で押し合いながら**10秒保持**



使用物：なし

✓ ポイント



左右の手のひらを押し合う

腕が地面と水平になるようにしましょう



(10)つまさき立ち

ふくらはぎの筋力強化

膝を伸ばしたまま、かかとを持ち上げ**10秒保持**



使用物：固定椅子

✓ ポイント



転倒防止のため
固定椅子につかまる



前かがみにならないよう、体は真上にあげましょう



(11)足ひらき

お尻の筋力強化

膝を伸ばしたまま足を横に開いて10秒保持



使用物：固定椅子

左右 各10秒

✓ ポイント



開く側だけでなく、支えている側のおしりにも効きます



(12) もも前あげ

お腹・太ももの筋力強化

膝を曲げながら足を持ち上げ**10秒保持**



使用物：固定椅子

左右 各10秒

✓ ポイント

横



転倒防止のため
固定椅子につかまる

太ももは可能な限り
高く上げる

支えている足と体は一直線になるように



(13) もも後ろあげ

おしりの筋力強化

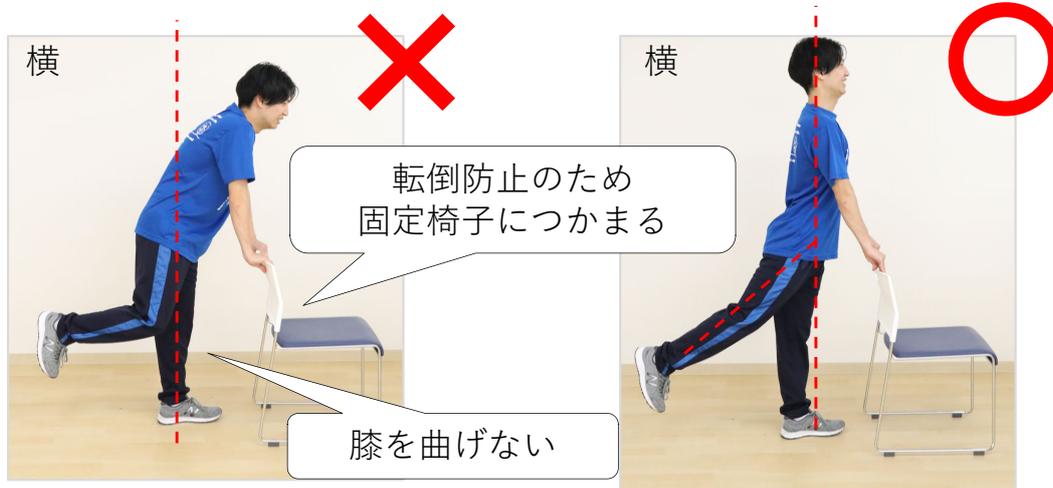
膝を伸ばしたまま足を後ろに持ち上げ10秒保持



使用物：固定椅子

左右 各10秒

✓ ポイント



体を前に倒さないように、
背中まっすぐ起こした姿勢で行いましょう



(14)スクワット

太ももの筋力強化

膝をまげ、腰を落として10秒保持



使用物：なし

✓ ポイント



膝はつま先より前に出ないように



つま先は軽く外に向け、膝が内側に入らないように



(15) サイドランジ

太もも・お尻の筋力強化

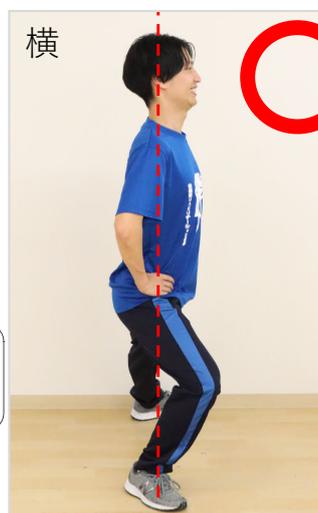
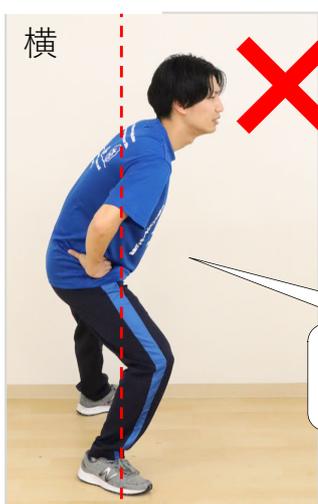
足を大きくひらいた姿勢で一方の膝を曲げて**10秒保持**



使用物：なし

左右 各10秒

✓ ポイント



背中まっすぐ

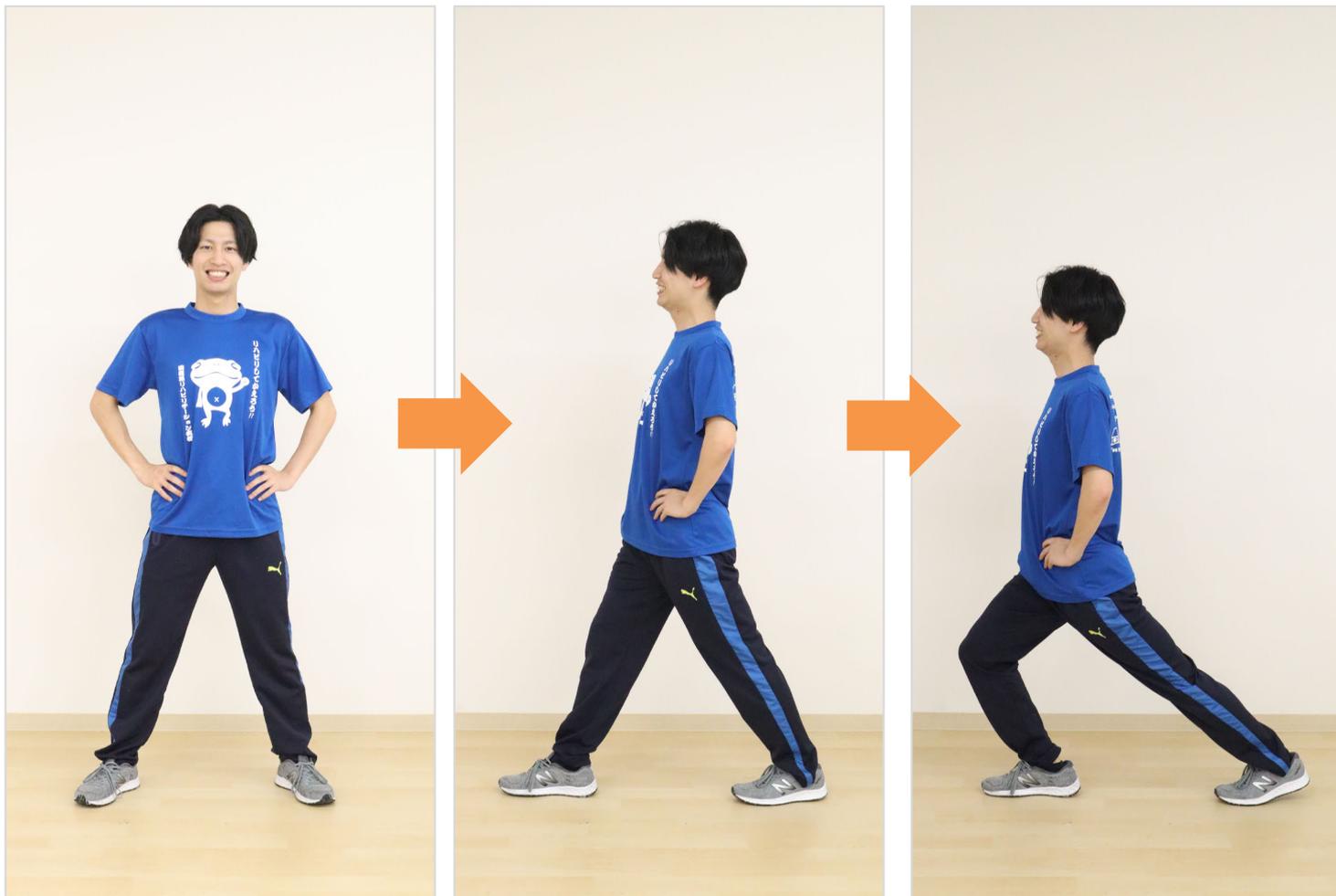
つま先は軽く外に向け、膝が内側に入らないように



(16) フロントランジ

太もも、お尻の筋力強化

足を大きくひらいた姿勢で、体の向きを横に向け
前方の膝を曲げて10秒保持



使用物：なし

左右 各10秒

✓ ポイント



背中まっすぐ

膝は内側に入らないよう曲げましょう



7. チェック表

<個人実施計画表>

氏名		男・女	年齢	(歳)
運動の目標				
実施期間	年	月	日	～ 月 日

曜日	いつ	どこで	だれと	どのくらい (合計時間)	備考
月	<input type="checkbox"/> 朝 <input type="checkbox"/> 昼 <input type="checkbox"/> 夕	自宅 集いの場	ひとり 仲間と	(分)	
火	<input type="checkbox"/> 朝 <input type="checkbox"/> 昼 <input type="checkbox"/> 夕	自宅 集いの場	ひとり 仲間と	(分)	
水	<input type="checkbox"/> 朝 <input type="checkbox"/> 昼 <input type="checkbox"/> 夕	自宅 集いの場	ひとり 仲間と	(分)	
木	<input type="checkbox"/> 朝 <input type="checkbox"/> 昼 <input type="checkbox"/> 夕	自宅 集いの場	ひとり 仲間と	(分)	
金	<input type="checkbox"/> 朝 <input type="checkbox"/> 昼 <input type="checkbox"/> 夕	自宅 集いの場	ひとり 仲間と	(分)	
土	<input type="checkbox"/> 朝 <input type="checkbox"/> 昼 <input type="checkbox"/> 夕	自宅 集いの場	ひとり 仲間と	(分)	
日	<input type="checkbox"/> 朝 <input type="checkbox"/> 昼 <input type="checkbox"/> 夕	自宅 集いの場	ひとり 仲間と	(分)	

※コピー（複写）してご使用ください。

～最後に～

これらの運動を続けることで、皆さんがいきいき
元気で生活できることを願っています。

藤田医科大学医学部 連携リハビリテーション医学講座
准教授 岡崎英人

市立伊勢総合病院 リハビリテーション室 一同



第1版 令和2年9月10日