

毎日健幸

チャレンジ



(2021.12~2022.2)

厚別区介護予防センター厚別西東

『毎日健幸チャレンジ』の目的 『毎日コツコツ活動をして力をつけて、今の状態を維持していこう！』

チャレンジする内容は、①チャレンジ冊子から + 下記の②③④ + ⑤チャレンジ表の提出

①毎日：チャレンジ冊子をみてその日の運動を行う。調子に合わせて繰り返して行ってください。

②毎日：食事は3食摂取 毎日牛乳・乳製品を摂る（筋力アップには運動後の摂取がお勧め）

③0のつく日：『10』『20』『30』日は お口の体操を追加して行う

④5のつく日：『5』『15』『25』日は 社会参加・交流を追加して行う

⑤チャレンジ表は毎月提出。回収箱への投函か当センターに郵送願います（毎月5日締め切り）

毎月チャレンジ表を提出された方には参加賞をプレゼントします。

回収箱を設置場所：小野幌会館（厚別東 4-4-9-3）、厚別西地区センター（厚別西 4-4-10-1）

森林公園会館（厚別北 4-4-1-5）

提出頂いたチャレンジ表は後日返却します。必要な方には理学療法士よりアドバイスします。

1人でのチャレンジが難しいと思う方は、チャレンジに参加する仲間を見つけましょう！

友人・サークル仲間・近所・家族…… 同じことを行う仲間がいると『やろう！』が長続きます

チャレンジ仲間が見つからない場合は予防センターへご相談ください

ココがポイント！

チャレンジ仲間と連絡をとりましょう（電話・お手紙・外での立ち話・メール・LINE など何でも OK）。日々

の取り組みを話すことが励みになります。5のつく日（社会参加・交流の日）に連絡をとるのもいいですね。

のつく日はお口の体操の日 10日・20日・30日に行く



4 うーいー(4回)



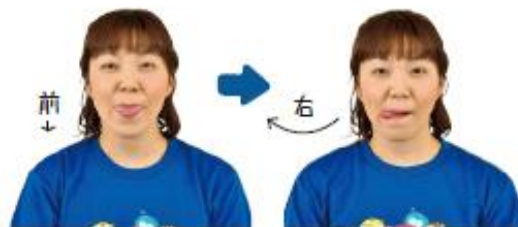
唇の筋肉を鍛え、
食べこぼし予防

7 頬の運動



食べかすが頬の内側や歯肉間に
残らない
息や水分がこぼれないトレーニング

8 舌の運動(各1回)



舌の動きが鈍るのを防ぐ
舌と舌の骨に繋がる筋肉を鍛える

食事前、歯磨き後、入浴時など
繰り返して行いましょう！

5のつく日は社会参加・交流の日 5日・15日・25日に行う



コロナ禍だからこそ誰かと繋がりましょう！

電話・メール・オンライン通話・手紙・外での立ち話・活動している仲間への声かけ・出来ることでちょこっとボランティア…

『繋がりを持つ』ことが励みになり、自分の強みになります。

1日



バランス&ストレッチ
バージョン



筋トレバージョン

朝起きて、寝る前、家事の合間、
テレビを見ながら、入浴後…など
繰り返して行いましょう！
体調に合わせて無理はしないよ
うに

① 大きく横曲げ
右・左 交互に2回ずつ

腕は
耳の横！
腕の付け根から
しっかり伸ばす



体幹の横曲げ
バランス感覚向上

⑧ トウタッチ
右・左 交互に4回ずつ



お腹・膝股関節まわりの筋肉を鍛え、
つまづき予防・立ち座りも楽に

2日

ササロ
スマイル
健康 **バランス&ストレッチ
バージョン**

ササロ
スマイル
健康 **筋トレバージョン**

柔軟性も大事！動きやすい・ケガを
しにくい体をつくりましょう。
繰り返し行いましょう。



⑨ つま先・かかと上げ



3日



バランス&ストレッチ
バージョン



筋トレバージョン

クラークポーズは、羊が丘展望台のクラーク博士のポーズ。
ニーアップは『少しキツイ』運動。
片脚アップからでOKです！

③ クラークポーズ
右・左 1回ずつ



重心移動をコントロール

⑭ ニーアップ
8回



お腹・股関節まわりの筋肉を鍛え、
車の乗り降りが楽に

4日



バランス&ストレッチ
バージョン



筋トレバージョン

片脚で体を支えるの運動はバランス能力を鍛えます。
エルボーダウンで『姿勢よく』『若々しく』。
繰り返して行いましょう！

4 片脚スイング 右4回、左4回



下肢の柔軟
片脚でのバランス保持で
歩行能力向上

1 エルボーダウン 8回



姿勢の悪化を予防
肩まわり・背中まわりの
筋肉を鍛える

5日

プラス

＋ 社会参加・交流の日 (4ページ)



バランス&ストレッチ
バージョン



筋トレバージョン

スロースクワットは『ゆ〜っくり』『背中を伸ばす』がポイント。
肩回しは、肩こりやその予防にも
なります。

5 スロースクワット 4回



ゆ〜っくり座れる能力を強化

2 肩回し



肩まわりの柔軟
呼吸や発声に効果

6日



バランス&ストレッチ
バージョン



筋トレバージョン

片脚ずつ四葉のクローバーを描いてみましょう！
ツイスト運動は、気になるおなか周りがすっきりするかも。繰り返して行いましょう！

7 クローバーステップ 3セット



階段を昇り降りできる能力を強化

5 ツイスト



体幹をひねる筋肉・
股関節まわりの筋肉を
鍛え、ふらつき軽減

7日

バランス&ストレッチ
バージョン

筋トレバージョン

クロスステップは一步踏み出して手と足がクロスしたカタチ。このカタチできますか？認知症予防にもなります。
開脚もも上げで『またぎ動作』がスムーズに安全に。

10 クロスステップ 右・左 交互に4回ずつ



バランスを崩しても転ばない

16 開脚もも上げ



股関節・お尻まわりの筋肉を鍛え、浴槽のまたぎ動作が楽に

8日

11 またぎ脚
右・左 交互に4回ずつ

大きく横に
広げる



バランス&ストレッチ
バージョン

楽笑体操

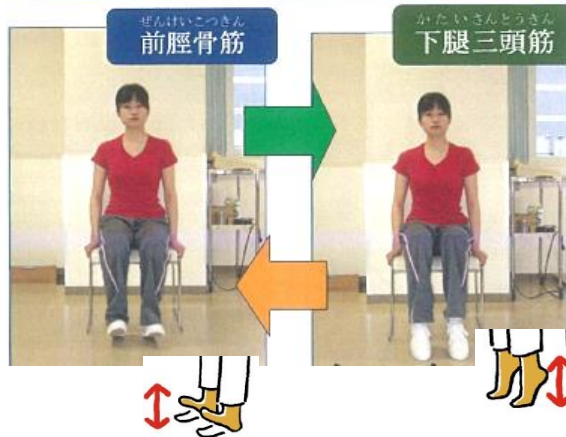
またぎ脚は7日の『開脚もも上げ』の立位バージョン。浴槽の出入り等が楽にできるようになります。

足首の上げ下げ運動はテレビを見ながらでも出来ます。

片脚でのバランス保持能力向上

1. 椅子に座って足首を上げ下げする運動

踵を床につけたまま、つま先を上げて4拍保ち、次につま先をおろして踵を上げて4拍保ちます。(8回繰り返します)
効果: ふくらはぎや、すねの筋力と柔軟性を維持します。



9日

タオル体操

1. ばんざい

回数：5～10回（1・2カウントで伸ばし、3・4カウントで戻す）

部位：腰・背中・腕の筋肉を伸ばす

効果：前かがみなどの姿勢を改善する

- ①両手は肩幅の程度に開きタオルをびんと張った状態でもつ
- ②タオルを上へ持ち上げるように背を伸ばす



タオルを上げるときは背筋を腰から伸ばす！
上げた腕は耳の横を意識しましょう！

2. ひねる

回数：左右それぞれ5～10回（1・2カウントで伸ばし、3・4カウントで戻す）

部位：肩から背中、腰

効果：ひねりの運動で美しい歩行を保ちます

- ①タオルを広めに持ち、胸の高さまで上げる
- ②まずは右側へひねり、元に戻る。右側を数回実施したら、左側も同様に



タオルをご用意してください

身体の硬さを改善。
姿勢良く、動きやすい身体に。

10日

プラス
+ お口の体操の日 (3ページ)

楽笑体操

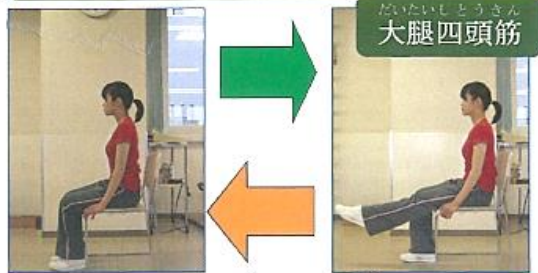
膝の周辺の筋肉を鍛えます。
膝痛予防対策としてもお勧め！
4拍かけてゆっくり動かす方がじわっと効きます。繰り返して行いましょう。

2. 椅子に座って膝を片側ずつ伸ばす運動

太ももに力を入れながらつま先を自分の方に向けて4拍かけて膝を伸ばし、4拍かけてゆっくりとおろします。

(左右8回ずつ繰り返します)

効果: 太ももの筋力や膝の柔軟性を維持します。



11日

タオル体操

ストレッチ運動する際、息を止めないよう、カウントは声に出して行うようにしましょう（カウントすることで、息を止め、血圧上昇を予防）。

3. 脇伸ばし

回数：左右それぞれ5～10回（1・2カウントで伸ばし、3・4カウントで戻す）

部位：体側

効果：安定した骨盤で階段昇降も安心

①タオルを頭の上上げる

②右側へゆっくりと傾けて、ゆっくり戻す。右側を数回実施したら、左側も同様に



上げた腕は耳の横を意識しましょう！腰から腕にかけてしっかり伸ばします！

4. 背中伸ばし

回数：5～10回（1・2カウントで丸め、3・4カウントで戻す）

部位：背中

効果：背中・腰のこりを和らげる

①タオルの中央をつかむ

②おへそを見るように背中を丸める



12日

楽笑体操

バンザイする運動で『良い姿勢』を。
椅子からの立ち上がり＝スクワット運動
ゆっくり4拍かけて動きます。椅子に座る際も『ドン』と座らず4拍かけて座りましょう。ゆっくりの方が効果大です。

3. 椅子に座ったままバンザイする運動

8拍かけて、手の先を見ながら両手をあげます。さらに伸ばして4拍保ちます。4拍かけておろします。(4回繰り返します)
効果:猫背にならないよう、背なかの筋力を維持し良い姿勢を保ちます。



背筋群



注意点

4回

なるべく骨盤をおこし、背筋を伸ばしましょう。

4. 椅子からの立ち上がり

椅子に座った姿勢から4拍かけてゆっくり立ち上がり、4拍かけてゆっくり座ります。(8回繰り返します)
効果:脚力や立ち上がり動作を維持します。



大腿筋

ハムストリングス



8回

注意点

手放して難しい場合は両手で支えて行いましょう。

重心が後ろに残ると上手く立ち上がれません。

13日

楽笑体操

つま先立ち⇒かかとを『トン』と落とすことで骨を強くする効果もあります。骨に負荷をかける運動を行うと、どんな年齢の方の骨も新しく強くなります。洗面所や台所に立った際にもできる運動です。繰り返し行いましょう。

5. 椅子につかまってつま先立ちの運動

椅子の後ろに立ち、椅子の背もたれに手を置いて立った状態から、4拍かけて踵を上げて、4拍かけて踵を下ろします。
(8回繰り返します)

効果：ふくらはぎや足の指の筋力を維持します。



14日

タオル体操

筋肉トレバージョン

肩伸ばしは、痛み等があり、タオルを後ろで持てない方はお休みしてください。開脚もも上げは、『脚を大きく広げてあげる』を意識して。

5. 肩伸ばし

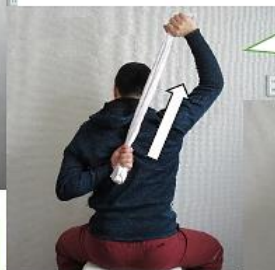
回数：左右それぞれ5～10回（1・2カウントで伸ばし、3・4カウントで戻す）

部位：肩・腕

効果：肩甲骨周りのこりを和らげる

①タオルを頭の後ろで持ち片側を下げる

②斜め下へ向けてタオルを引っ張る。数回行ったら、反対側も同様に



無理のない範囲で斜めに上げ下げします！



痛み等があり、タオルを後ろで持てない場合は実施しないでください

16 開脚もも上げ

股関節・お尻まわりの筋肉を鍛え、浴槽のまたぎ動作が楽に



大きく広げて/

右・左
交互に
4回ずつ



15日

プラス
+ 社会参加・交流の日 (4ページ)

楽笑体操

お尻まわりの筋肉が鍛えられます。
普段意識することが少ないところ。
『少しキツイ』と感じる方が多いか
もしれません。
調子をみながら繰り返し行いましょ
う。

6. 椅子につかまって足を外側に開く運動

椅子の後ろに立ち椅子の背をつかんで、4拍かけて片足を15
~20センチ横方向に上げていき、4拍かけて下ろします。こ
の時に身体が斜めにならないように注意します。(左右交互に8
回繰り返します) 効果:お尻まわりや大腿骨外側の筋力を維持
します。

ちゅうでんさん
中臀筋

がいでんさん
大臀筋



注意点

右左8回

身体は、なるべく横に
傾かないようにして脚をあげます。



16日

タオル体操

筋肉トレバージョン

胸を張りは、肩甲骨と肩甲骨の間を近づけるようにします。肩こりの方お勧めです。
ツイストは、繰り返し行いましょう。

6. 胸張り

回数：5～10回（1・2カウントで張り、3・4カウントで戻す）

部位：胸

効果：縮こまった首・肩・胸をほぐす、肩こり解消

- ①タオルを体の後ろでもつ
- ②肩甲骨と肩甲骨の間を近づけるように胸を張りましょう



5 ツイスト

体幹をひねる筋肉・
股関節まわりの筋肉を
鍛え、ふらつき軽減



17日

楽笑体操

バランスを保つ能力を鍛えます。
運動のポイントは、重心移動を意識すること、身体が傾かないよう注意しましょう。

7. 立った姿勢で左右への重心移動

椅子の後ろに立ち、椅子の背をつかんで足を肩幅よりやや広く開き、できるだけ身体を真っすぐに保ちながら、片方の足に体重をかけて8拍保ち、次に反対の足に体重を移動して8拍保ちます。(左右4回づつ繰り返します) 効果:足全体の筋力を維持するとともに、立った姿勢で左右方向へのバランスを保つ能力が維持されます。



注意点

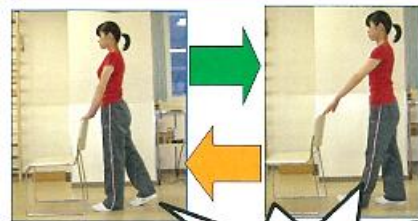
上体が横に倒れています。

足に体重がうまくかかっていません。

注意点

8. 立った姿勢で前後の重心移動

腰を伸ばした姿勢で片足を一步前に出し、おへそを前に突き出すように前足に体重をかけ、後ろ足は踵を上げながら8拍保ち、次に後ろ足に体重をかけて8拍保ちます。(左右4回づつ繰り返します) 効果:足全体の筋力を維持するとともに、立った姿勢で前後方向へのバランスを保つ能力が維持されます。



注意点

右左4回

身体は反ったり、曲がったりしないでなるべく垂直にします。

18日

タオル体操

筋肉レバーゾン

背中を洗うようにタオルを上げ下げ。肩の内側の筋肉が動きます。

トゥタッチは、上げた足と反対側の手でつま先をタッチ。膝・すねタッチでもOK!

7. 背中洗い

回数：左右それぞれ5～10回

(1・2カウントで上に伸ばし、3・4カウントで下に伸ばす)

部位：肩の内側の筋肉

効果：肩甲骨周りのこりを和らげ、自分で背中を洗える能力を維持

①頭と腰の後ろでタオルをつかむ

②上へ向けてタオルを引っ張る

③下へ向けてタオルを引っ張る。数回行ったら、タオルをつかむ手を入れ替えて同様に



8 トウタッチ 右・左 交互に4回ずつ



お腹・膝関節まわりの筋肉を鍛え、つまづき予防・立ち座りも楽に

19日

タオル体操

タオル回しは、タオルを持ち手首をクルクル回す。内回し、外回し繰り返して行いましょう。

タオル絞りは握力に効果があります。持ち手を入れ替えて、行いましょう。

8. タオル回し

回数：内回し外回しともに5～10回

部位：手首

効果：手首の関節の柔軟、リズムよくタオルを回し脳トレにも

①タオルを2つにおり、タオルの端を持つ

②手首をゆるめて内回し外回しする



9. タオル絞り

回数：5～10回

部位：手・腕

効果：握力の維持、ペットボトルも楽々開きます。

①タオルを絞りやすい大きさに束ねる

②タオルを絞る



20日

プラス

＋ お口の体操の日 (3 ページ)



バランス&ストレッチ
バージョン

繰り返し行いましょう。

サッポロスマイル体操の DVD
があります。必要な方は予防
センターへご連絡ください。

4 片脚スイング 右4回、左4回



下肢の柔軟
片脚でのバランス保持で
歩行能力向上

5 スロースクワット 4回



21日

タオル体操

10. 素振り

回数：5～10回

部位：全身

効果：バランスよく、なめらかな全身運動

- ①タオルを2つにおり、片手でもつ
- ②テニスのラケットをふる要領でタオルを振る

テニスのラケット振る
ような感じで…
全身運動になります
ぶつかることがないよ
う広いところで行って
ください。



22日

タオル体操

サバロ スマイル 筋トレバージョン

突き出しは腕の筋肉を鍛えます。繰り返し行いましょう。
ニーアップは片脚ずつ行ってもOK。余裕ができたなら両脚に挑戦してみてください。

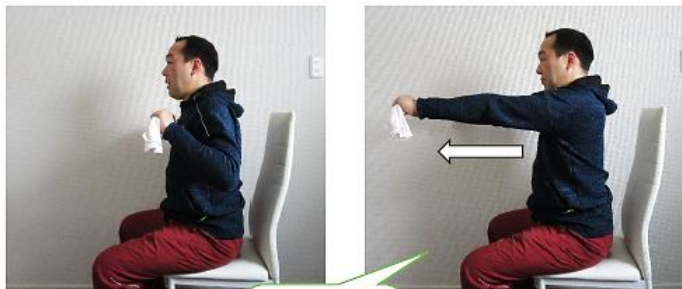
1. 突き出し

回数：5～10回

部位：腕

効果：腕の筋肉を鍛える

- ①両手は肩幅の程度に開きタオルをびんと張った状態でもつ
- ②タオルを前へ突き出すように出し戻す



腕は胸の高さを意識します！

14 ニーアップ 8回



両脚で支えて

お腹・股関節まわりの筋肉を鍛え、車の乗り降りが楽に



23日

タオル体操

タオルを使用して、腕と脚の筋肉を鍛えましょう。
繰り返し行いましょう。

2. 持ち上げ

回数：左右それぞれ5～10回

部位：腕

効果：腕の筋肉を鍛える

- ①タオルを太ももの裏を通し、タオルの端を持つ
- ②タオルで足を持ち上げるように動かす



3. 足上げ

回数：左右それぞれ5～10回

部位：太もも

効果：脚の筋力を鍛える

- ①タオルを太ももの上にかぶせる
- ②タオルを両手で押さえながら足に力を入れて持ち上げるように動かす



24日

タオル体操



バランス&ストレッチ バージョン

タオルまたぎは、タオルの緩め具合で難易度が変わります。

またぎ脚の際、片脚で立つことで、バランス能力、骨の強化にもつながります。安全を確保して行いましょう。

4. タオルまたぎ

回数：左右それぞれ5～10回

部位：脚・お腹

効果：脚・お腹の筋肉を鍛える

①タオルの端をつかみ、タオルをたるませる（できる方はタオルをびんとはったまま）

②片足をタオルの上にもたぎ、戻す



11 またぎ脚 右・左 交互に4回ずつ



タオルを緩めると簡単に、タオルをピンと張ると難易度が上がります！

片脚でのバランス保持能力向上

25日

プラス

＋ 社会参加・交流の日 (4ページ)

楽笑体操

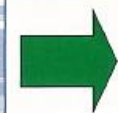
膝の調子が気になる方に特に
お勧め。
テレビをみながらでもできま
す。調子をみながら繰り返し
行いましょう。

2. 椅子に座って膝を片側ずつ伸ばす運動

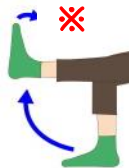
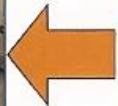
太ももに力を入れながらつま先を自分の方に向けて4拍か
けて膝を伸ばし、4拍かけてゆっくりとおろします。

(左右8回ずつ繰り返します)

効果: 太ももの筋力や膝の柔軟性を維持します。



だいたいしろうきん
大腿四頭筋



膝をしっかり伸ばしたあとに
足首をあげるのがポイントです。
ふくらはぎと膝裏の筋肉が伸びます。

26日

楽笑体操

おしり～脚にある大きな筋肉を鍛えます。4拍かけてゆっくり行う運動です。座る際もゆっくり座るのがポイントです。
調子をみながら、繰り返し行いましょう。

4. 椅子からの立ち上がり

椅子に座った姿勢から4拍かけてゆっくり立ち上がり、4拍かけてゆっくり座ります。(8回繰り返します)

効果: 脚力や立ち上がり動作を維持します。



手放して難しい場合は両手で支えて行いましょう。

重心が後方に残ると上手く立ち上がれません。

27日



バランス&ストレッチ
バージョン



筋トレバージョン

四葉のクローバーを足で描きます。立って難しければ座って行いましょう。
エルボーダウンは、姿勢良く、胸を張って行うのが効果的です。

7 クローバーステップ 3セット



階段を昇り降りできる能力を強化

1 エルボーダウン 8回



姿勢の悪化を予防
肩まわり・背中まわりの
筋肉を鍛える

28日

筋肉トレバージョン

ツイストはひねる運動です。
しっかり足を引き上げて行い
ましょう。

2 肩回し



肩まわりの柔軟
呼吸や発声に効果

5 ツイスト



体幹をひねる筋肉・
股関節まわりの筋肉を
鍛え、ふらつき軽減

29日

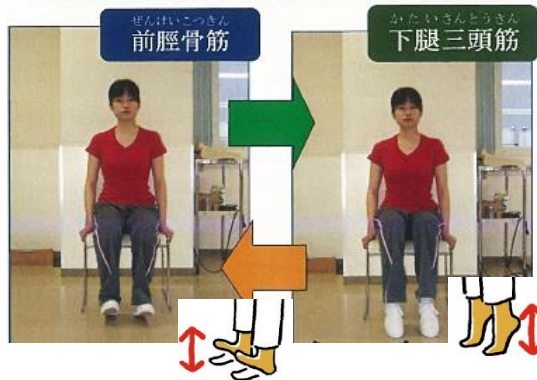
楽笑体操

筋トレバージョン

楽笑体操は転倒予防を目的にした誰でもできる運動です。体操のDVDもあります。希望される方は当センターまでご連絡ください。

1. 椅子に座って足首を上げ下げする運動

踵を床につけたまま、つま先を上げて4拍保ち、次につま先をおろして踵を上げて4拍保ちます。(8回繰り返します)
効果: ふくらはぎや、すねの筋力と柔軟性を維持します。



14 ニーアップ 8回



お腹・股関節まわりの筋肉を鍛え、車の乗り降りが楽に

30日

プラス
+ お口の体操の日 (3ページ)

サマロ
スマイル
笑顔
バランス&ストレッチ
バージョン

重心移動してもふらつかない体
をつくるための運動です。
安全を確保し、繰り返し行いま
しょう。



10 クロスステップ
右・左 交互に4回ずつ



バランスを崩しても転ばない

31日

タオル体操ほか

8. キャッチボール

回数：5～10回

部位：感覚

効果：空間認識・反射を高める

①タオルを結び、ボールを作る

②ボールを作って、上に高く投げてキャッチする



投げて、拍手をしてからキャッチすると脳トレにもなり、拍手の回数上げると難易度が上がり楽しくなりますよ



座っても、立ってもできる運動
あります！
それは……
足踏み！



楽しみながら、身体を動かされるといいですね。
外を歩けない時にも足踏みで運動しましょう。

チャレンジ表（見本）

提出は5日まで

コツコツ続けて行うことが力になります。
活動を続けるなかで、気持ちや身体が変わり、生活にもよりよい影響があると思います！

是非、変化・感想なども記入して教えてください。

毎月チャレンジ表提出された方には、参加賞差し上げます。

お問い合わせなどありましたら

介護予防センター厚別^{さいとう}西東まで

☎011-896-5019

（月～金曜日 9時～17時半）

毎日健幸チャレンジ

※氏名： _____ ※【厚別東・西・北・山本】

①毎日チャレンジ冊子を見てその日の運動を行う 

②食事は3食摂取。牛乳・乳製品を摂る（朝のアップには運動開始前以内に牛乳・乳製品を摂るのがお勧め） 

③0のつく日 10日 20日 30日は『お口の体操』を追加して行う 


④5のつく日 5日 15日 25日は『社会参加・交流』を追加して行う 

チェックの仕方（例）

○	△	ラジカセ
---	---	------

チャレンジ由来たかを○・△・×で記入。空きスペースにその他に活動していることがあったらメモ。

※【 】月

1	2	3	4
 	 	 	 
5	6	7	8
  	 	 	 
9	10	11	12
			 
			16
 	 	  	 
17	18	19	20
 	 	 	  
21	22	23	24
 	 	 	 
25	26	27	28
  	 	 	 
29	30	31	

★2・3年後の自分を想像…望む姿を記入してみましょう（どんな生活がでたらいいの？）
→そうなるように頑張ろう！

★取り組むでの気持ちや身体の変化、感想などを記入しましょう

★体の調子こと等でリハビリの先生（※#*#*）に聞いてみたいことがあれば記入してください

氏名等の書き忘れのないようお願いします