

効果的な運動の 実施について

2025年9月29日（月）

令和7年度つながるサロン勉強会

※自己紹介

氏 名

武内 潔（たけうち きよし）

職 業

鍼灸師

施術所

はり・温灸治療院 かいこう堂

住 所

豊島区南大塚3-46-7

サンユー大塚ビル201

電 話

03-6914-0367

所 属

公益社団法人東京都鍼灸師会

公益社団法人日本鍼灸師会

一般社団法人日本東洋医学会

※本日の講演にお役に立つ保有資格

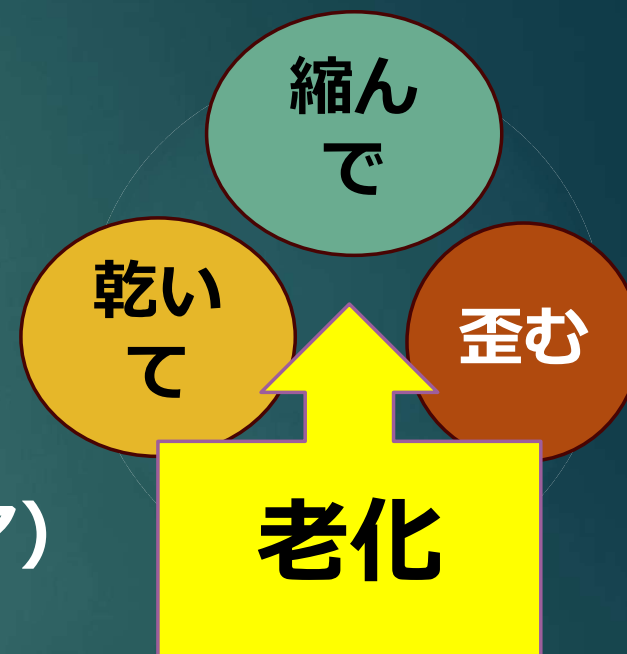
- ・ はり師・きゅう師（厚生労働大臣発行）
- ・ 医薬品登録販売者（都道府県知事発行）
- ・ 介護予防運動指導員
（東京都健康長寿医療センター登録）
- ・ キャラバン・メイト
（全国キャラバン・メイト連絡協議会発行）

本日の講演内容

4

演題：効果的な運動実施について！

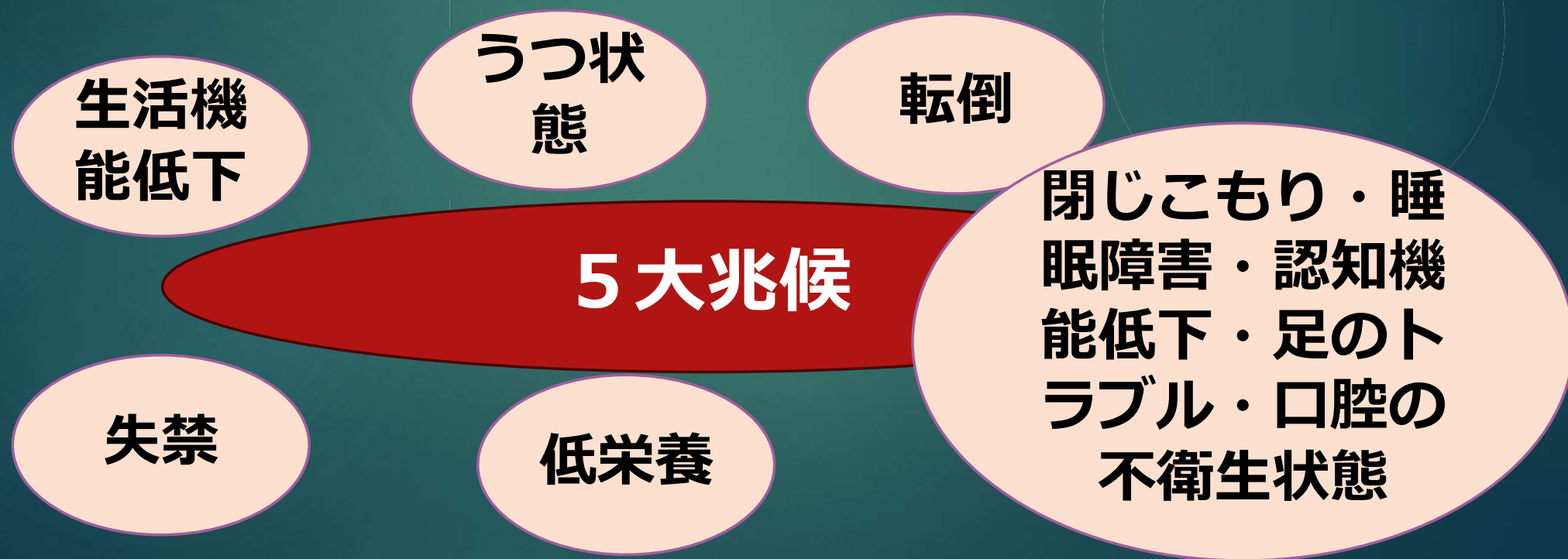
- ・ 老年症候群について
- ・ 筋力アップ運動実施に向けて
（転倒予防・フレイル・サルコペニア）
- ・ 筋力アップの部位、方法について



老年症候群とは

5

- 1 明確な疾病ではない（年のせいとされる）
- 2 症状が致命的ではない（生活上の不具合とされる）
- 3 日常生活の障害が初期には小さい（本人にも自覚がない）



筋力低下のサイン（生活機能評価）

6

- ・ 階段を手すりや壁をつたわらず昇っていますか？
- ・ 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか
- ・ 15分くらい続けて歩けますか？
- ・ この1年間に転んだことはありますか？
- ・ 転倒に対する不安は大きいですか？

要支援の原因別疾患

7

加齢に伴う衰弱（サルコペニア・フレイル）

筋力低下、体力低下、疲れやすさなどにより、移動や家事が困難に。

変形性関節症（特に膝・股関節）

関節の痛みにより歩行や立ち上がり動作が困難になる

骨粗しょう症による脊椎圧迫骨折

骨の脆弱性により背骨が潰れ、慢性的な腰痛や姿勢不良

脳血管疾患の軽度後遺症 麻痺や言語障害が軽度

パーキンソン病・パーキンソン症候群

動作緩慢・ふるえ・姿勢障害などにより、身の回りのことが困難になります。

心疾患・呼吸器疾患

心不全やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）により活動が制限され、体力・筋力が低下

認知機能の軽度低下（MCI）

本格的な認知症に至らなくても、判断力や記憶力の低下

視覚・聴覚障害 視力や聴力の低下により生活が困難になる

寝たきりの主な原因

脳血管疾患
(脳卒中など)

認知症

高齢による
衰弱 (フレイル)

廃用性症
候群

関節疾患 (変形
性膝関節症・リ
ウマチ)

転倒・骨折
(大腿骨頸
部骨折)

筋力アツプ運動対象筋肉・関節

9

- | | | |
|---------|-----------|-------|
| ・ 菱形筋 | ・ ・ ・ ・ ・ | ・ 肩関節 |
| ・ 腸腰筋 | ・ ・ ・ ・ ・ | ・ 股関節 |
| ・ 中臀筋 | ・ ・ ・ ・ ・ | ・ 股関節 |
| ・ 大腿四頭筋 | ・ ・ ・ ・ ・ | ・ 膝関節 |
| ・ 前脛骨筋 | ・ ・ ・ ・ ・ | ・ 足関節 |
| ・ 腓腹筋 | ・ ・ ・ ・ ・ | ・ 足関節 |

運動時の意識する3原則

10

- ・ フォーム ・ 姿勢
- ・ テンポとスピード
- ・ 呼 吸

運動参加時の注意事項

11

- 1、体温が37.5度以上のときは参加見合わせ
- 2、最大血圧180mmHgまたは
最小血圧110mmHgを超えるときは運動中止
- 3、呼吸を止めて運動すると心臓に負担が
かかり血圧が上昇します。
呼吸を止めずに運動する
- 4、痛みがあるところまでは動かさない
- 5、細かな水分補給を心がける

効果的な運動方法

- 1、ゆっくり動かすことでより効果がたかまる
1・2・3・4・で動かし2秒とめ
1・2・3・4で戻す
- 2、良い姿勢で行うことで目的の筋肉を効果的に動かすことができる
- 3、強くしたい筋肉を意識しながら動かすとより効果が高まる
- 4、ややきつい運動（回数や負荷をかけると筋肉が強くなる）

ウエルヘルム・ルーの3原則

13

身体機能は

- 使わなければ退化する！
- 使いすぎたら破壊する！
- 適度に使えば発達する！

何歳になっても、この原則は当てはまります。
つまり、高齢期でも適度に使えば発達するの
です。

運動機能測定前後評価

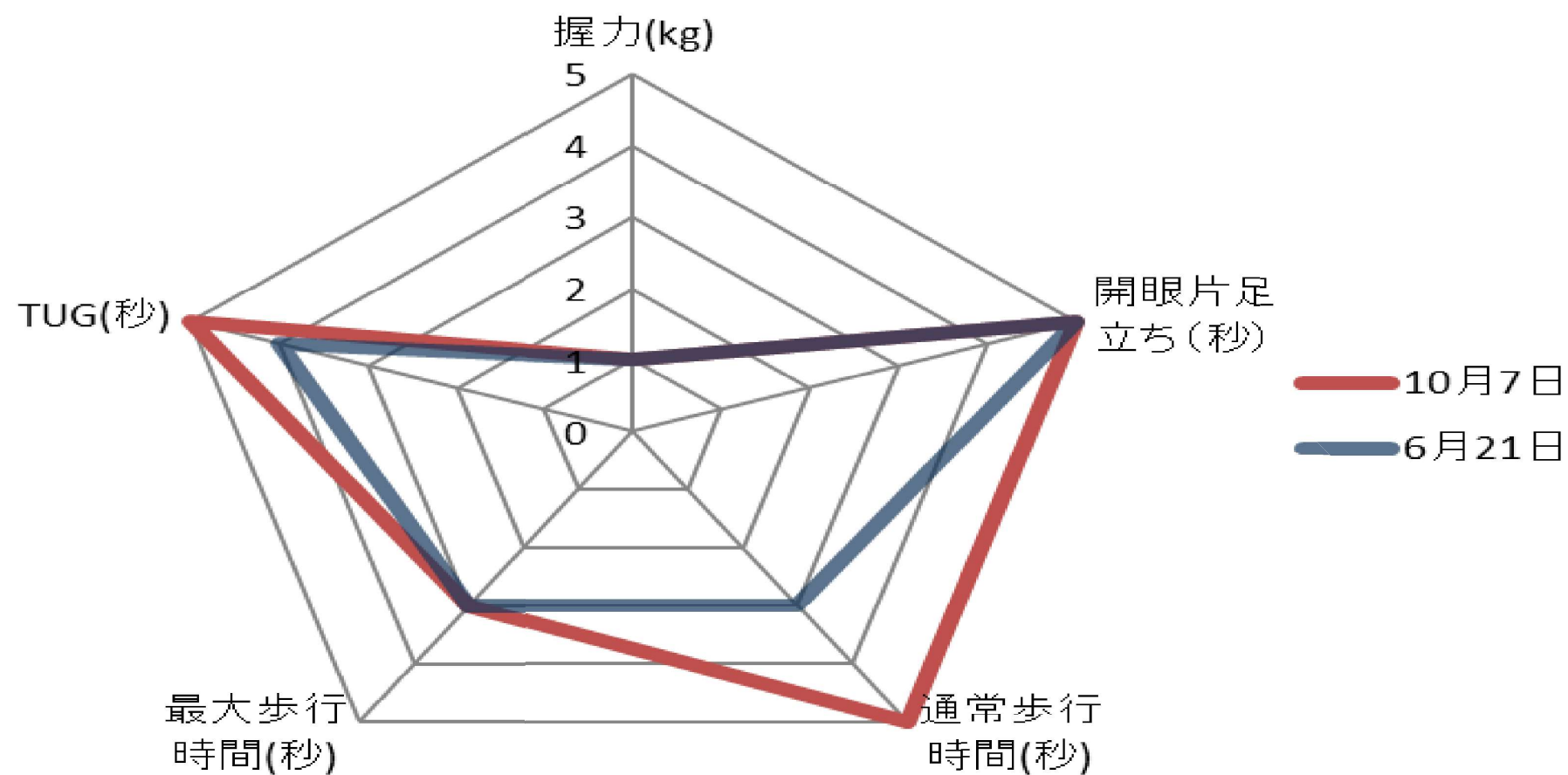
基本3ヶ月を1クールとして評価する

- ・ 性別・年齢・身長・体重（BMI）
- ・ 握力（Kg）
- ・ 5m通常歩行時間（秒）
- ・ 5m最大歩行時間（秒）
- ・ 片足開眼立ち（秒）
- ・ TUG：タイムアップゴー（秒）
- ・ 5回立ち座りテスト（秒）

身長						
cm	152.0	152.0				
体重						
kg	47.0	45.0				
BMI	20.3	19.5				
体重kg÷(身長m×身長m)						
		2020/10/7		2023/6/21		
		数値	レベル	数値	レベル	レベル3の基準値
握力 (kg)		15.0	1	15.0	1	男:29～33 / 女:18～21
開眼片足立ち（秒）		60.00	5	60.00	5	13～30 / 10～23
通常歩行時間(秒)		3.33	5	4.31	3	4.0～4.4 / 4.2～4.8
最大歩行時間(秒)		3.00	3	2.96	3	2.4～2.8 / 2.8～3.2
TUG (秒)		5.43	5	5.90	4	5.5～6.1 / 6.5～7.5
5回立ち座りテスト (秒)		6.49		5.89		10.06 / 11.26 (平均値)

測定評価用紙

測定評価レーダーチャート（例）

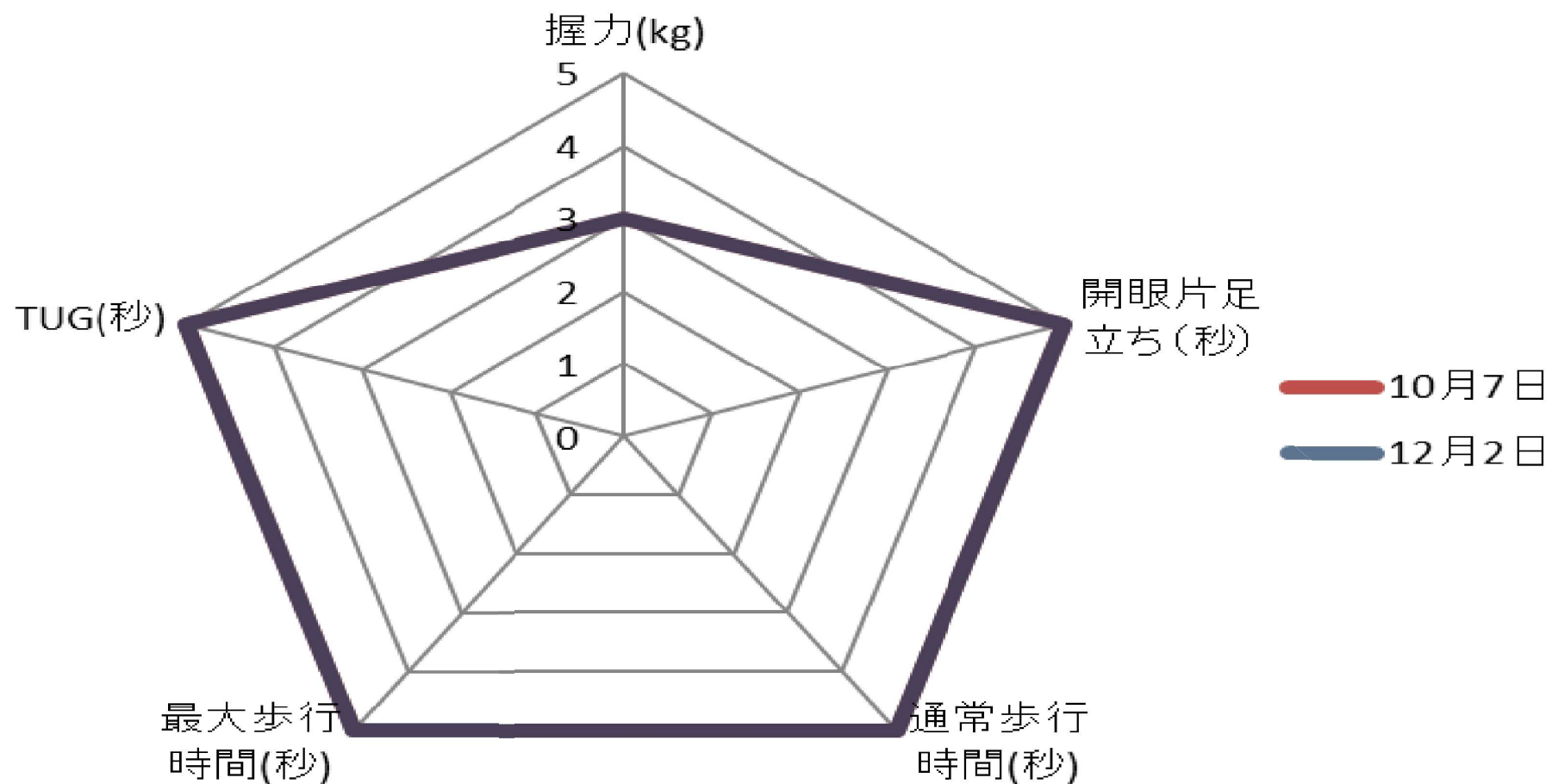


測定評価用紙

身長						
cm	142.0	142.0				
体重						
kg	45.5	45.0				
BMI	22.3	22.3				
体重kg÷(身長m×身長m)						
		2020/10/7		2020/12/2		
		数値	レベル	数値	レベル	レベル3の基準値
握力						男:29～33 / 女:18～
(kg)		20.0	3	20.5	3	21
開眼片足立ち						
(秒)		60	5	60.00	5	13～30 / 10～23
通常歩行時間(秒)		3.70	5	3.15	5	4.0～4.4 / 4.2～4.8
最大歩行時間(秒)		1.84	5	2.04	5	2.4～2.8 / 2.8～3.2
TUG(						
秒)		3.95	5	3.84	5	5.5～6.1 / 6.5～7.5
5回立ち座りテスト						10.06 / 11.26 (平均
(秒)		3.84		3.01		値)

測定評価レーダーチャート（例）

18



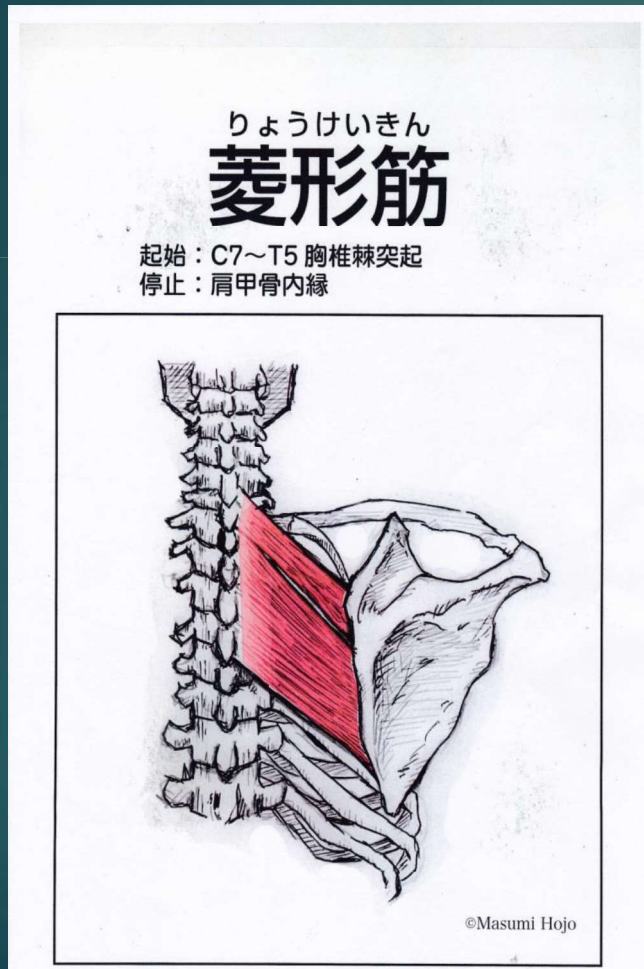
肩甲骨の引きよせ（菱形筋）

19

【運動効果】

円背（猫背）が改善され姿勢が良くなり、前後への転倒の予防になります。

胸が開き呼吸が楽になります。

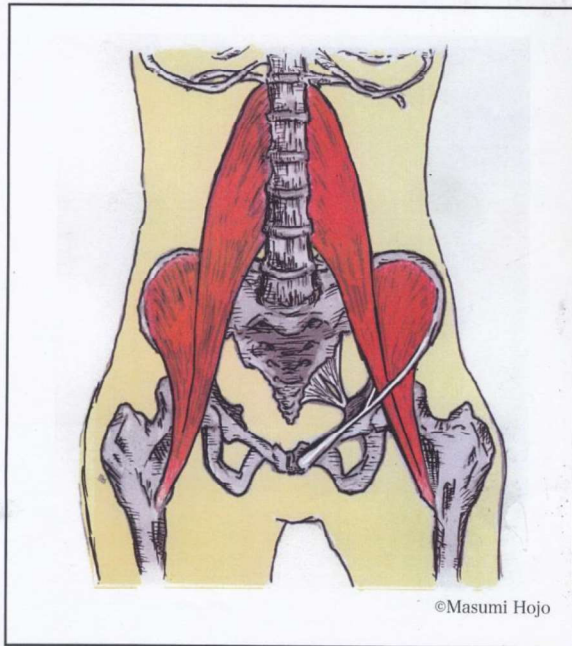


ももあげ(腸腰筋)

20

ちょうようきん 腸腰筋

起始：腸骨窩、腸骨稜 / 腰椎横突起
停止：大腿骨小転子



【運動効果】

足がしっかりと上がるようになり大股で安定した歩行が出来るようになります。

骨盤の位置が改善さ腰痛の予防・改善の効果があります。

階段の上りが楽に出来るようになります。

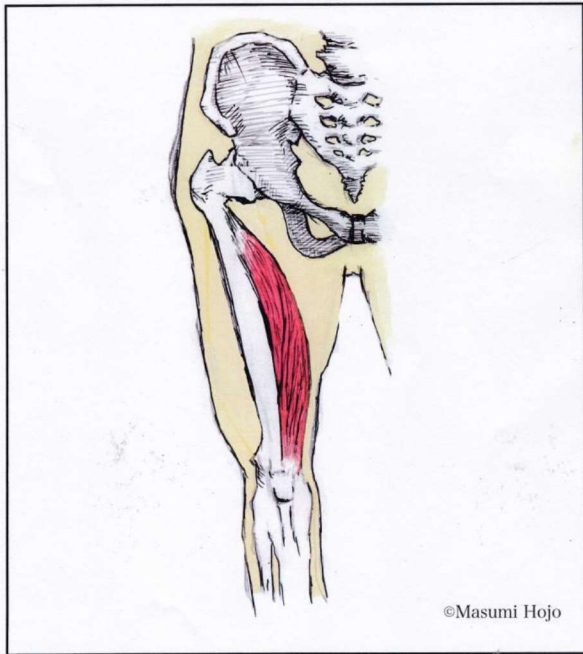


片足の膝伸ばし(内側広筋)

21

ないそくこうきん 内側広筋

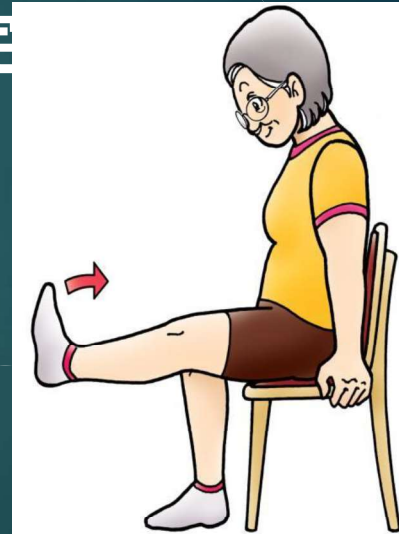
起始：大腿骨内側
停止：膝蓋骨内側縁



【運動効果】

足がしっかり伸びるので
歩幅が広がり歩行が安定
し速度が速くなります。

膝の痛みの予防・改善の
効果があります。

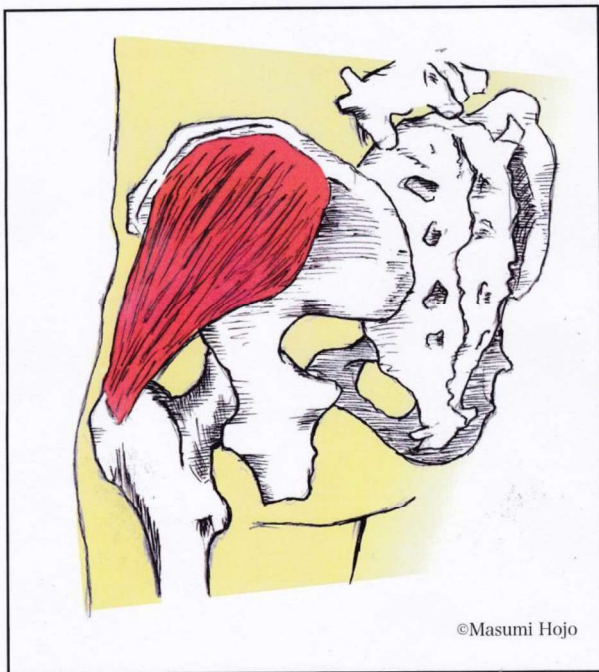


片足の横上げ(中臀筋)

22

ちゅうでんきん 中殿筋

起始：腸骨外側面
停止：大腿骨大転子

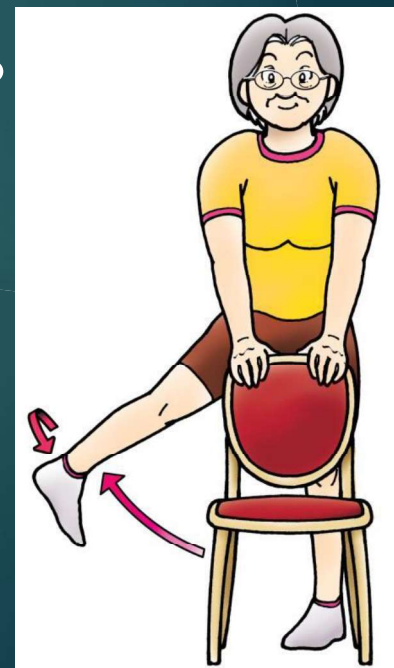


【運動効果】

骨盤が安定して横へのふらつきがなくなります。

左右への転倒を予防します。
開眼片足立ちの秒数が伸びます。

1分間片足訓練 = 53分間の歩行に相当

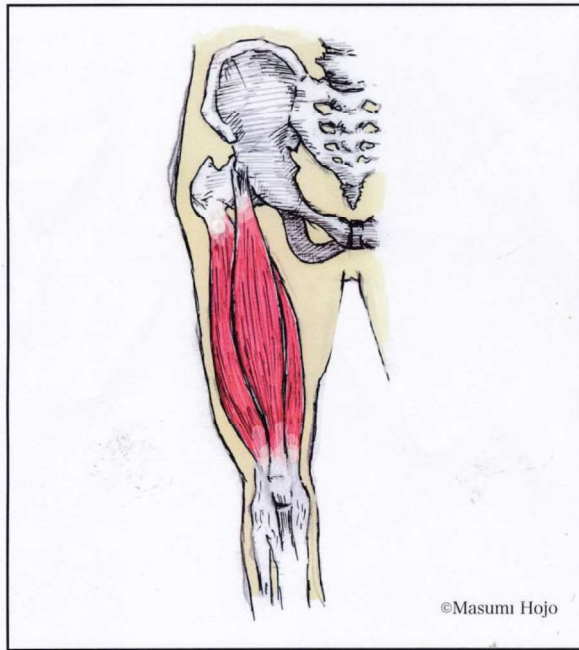


スクワット(大腿四頭筋)

23

だいたいしとうきん 大腿四頭筋

起始：腸骨 / 大転子 / 大腿骨
停止：膝蓋骨 / 脛骨結節



【運動効果】

足全体の筋肉が強くなり、
立ったり座ったり、歩いたり
走ったりなど日常生活で
の様々な動きが安定して転
倒の予防になります。

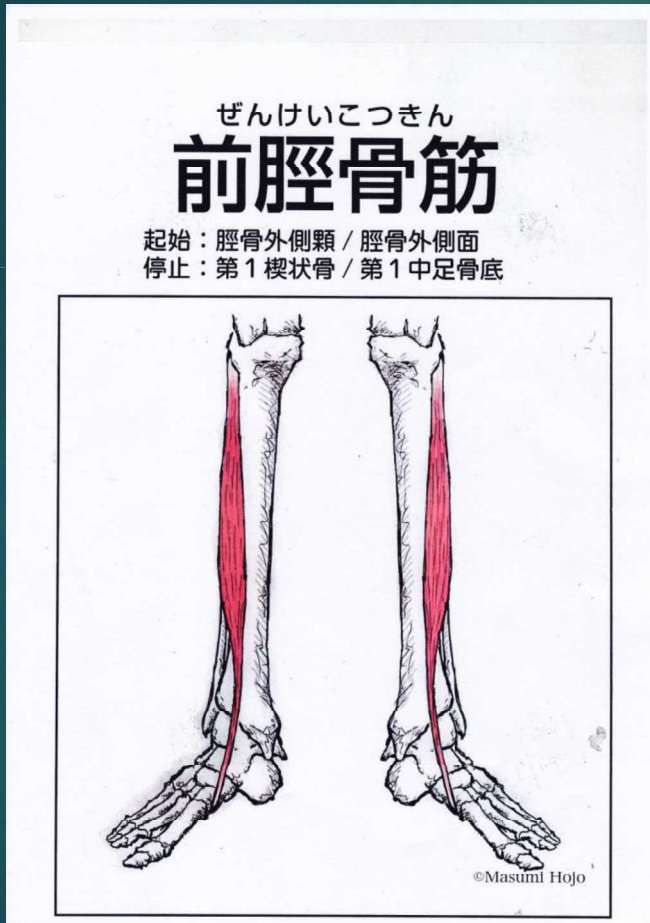
階段の昇降が楽になります

ストッピング



つま先上げ(前脛骨筋)

24



【運動効果】

つま先をしっかりあげて
安定した歩行がます。

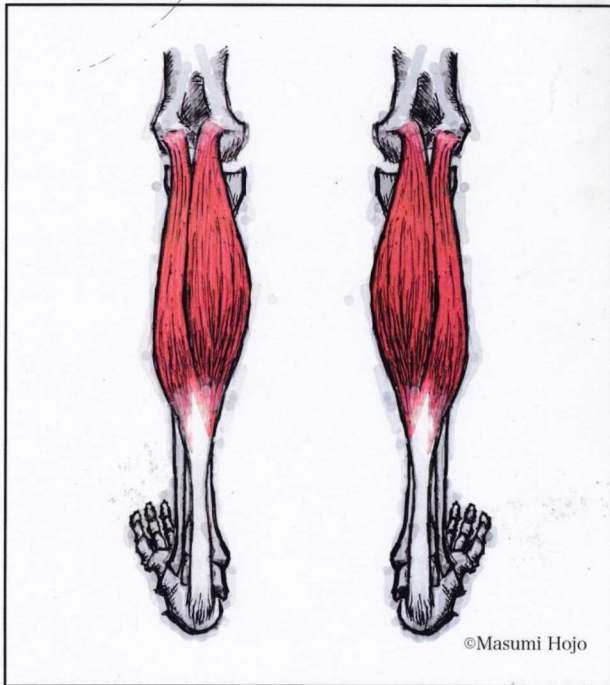
すり足の改善になります。
小さな段差でのつまずき
転倒を防止します。

(かかとあげ 腓腹筋)

25

ひふくきん 腓腹筋

起始：大腿骨内側顆および外側顆
停止：アキレス腱によって踵骨へ



【運動効果】

下肢のケガの予防

瞬発力を高める

参加者に修了証と皆勤賞進呈



午前の部参加者



午後の部参加者

元気でイキイキサロン実施風景

27



南大塚地域文化創造館第5会議室



日本鍼灸師会会議室

元気でイキイキサロン

～今日から始める私に合わせた 筋力アップ&フレイル予防～

参加者募集中!!



南大塚地域文化創造館第5会議室



要支援の方も大歓迎!!

【令和7年度 第3期（10月～12月）開催要項】

【開催日】令和7年 10月1日(水)～12月24日(水)

【時間】10:00～11:30 (90分) 受付 9:45～

【会場】南大塚地域文化創造館会議室【定員 25名】

【住所】豊島区南大塚 2-36-1 (JR 大塚駅南口徒歩4分)



【指導員】鍼灸師/介護予防主任運動指導員 (東京都健康長寿医療センター登録)

【参加費】7,800円 (前納) 全12回 (第5週を除く毎水曜日開催)

【対象】※年齢・性別不問 会場までご自分で来られる方
(杖・歩行器・シルバーカーなど利用でも可)

※ご自分に合わせた筋トレをしてみたい方

【お申込み】: 03-6914-0367



南大塚介護予防委員会運営事務局: はり・温灸治療院かいこう室内 武内

10/1: 栄養・運動・社会参加についての意識チェック・フレイル予防に役立つ体力測定を実施いたします。

鍼灸師、キャラバン・メイトが開催運営しています。

とうしんかい
東鍼会

オレンジカフェ

地域皆さんの社会参加の場としてオレンジカフェを開催します。

どなたでも参加できますのでお気軽にお越しください。

申込み

不要

令和7年4月～令和8年3月
毎月第2木曜日 14:00～15:30

お話の会

認知症を
学ぶ

症状に合わせた
ツボ体験

参加者の手編みですよ

参加費
100円

会場アクセス



会場 (公社) 日本鍼灸師会 会議室

主催 (公社) 東京都鍼灸師会

豊島区南大塚 3-44-14 2階

お問い合わせ 03-3985-7501



IFは徳科院

ご清聴ありがとうございました。

健康余命の延伸には!!

社会
参加

運動

栄養