

# サロンで楽しく 介護予防



まめなかいしまね

公益財団法人 島根県老人クラブ連合会

## 健康づくり・介護予防活動を広げよう！

老人クラブでは、高齢者の閉じこもりを防ぎ、心身の健康づくりや介護予防につなげる様々な活動（健康学習の推進、サロン、料理教室や食事会、軽スポーツ等）を展開しています。しかしながら、会員の高齢化がすすんでいる現在、運動習慣のある人とない人との間で、健康づくり・介護予防活動への取組に格差が広がっています。

そこで、このパンフレットでは、普段、運動習慣のない人にも気軽に、健康づくり・介護予防活動を広げることのできるよう、現在、各地域で展開しているサロン活動に焦点をあて、いつものサロンで気軽に取り組める内容をご紹介します。サロンの場を活用することで、気構えなく、幅広い対象者に、健康づくり・介護予防活動が展開できます。

地域の仲間や関係者と協働で取り組むサロン活動が、今以上に高齢者の閉じこもり防止や介護予防につながることで、さらにはサロンの運営（＝社会参加）により、老人クラブ会員自身の健康・いきがづくりにつながることを期待しています。

## 老人クラブで取り組む「サロン」とは？

老人クラブで取り組むサロンは、地域の高齢者なら誰でも気軽に参加できる、住民同士のふれあいの場・集いの場です。

### 活動の特徴

- 1 歩いていける場所で**  
家から歩いていける範囲を基本としましょう。
- 2 出入りは自由に**  
参加する方がいつ来ても、いつ帰っても大丈夫な「自由な雰囲気」で。  
大切なのは「顔をだしてくれること」、少しでも、都合のよい時間だけでも「参加してくれる」ことです。
- 3 できる人ができることを楽しみながら**  
サロンの中に「お客さま」はいません。  
一人ひとりができることを通じて、ともに楽しい時間がすごせるよう、居心地の良いサロンをつくっていきましょう。
- 4 ふれあいを大切に**  
会話によるふれあいは何より楽しいものです。みんなで気軽な会話を楽しみながら、やりたいことに取り組みましょう。
- 5 「お誘い」をきっかけとした声かけを**  
サロンのお誘いをきっかけとして、クラブ未加入者にも声かけをおこなってみましょう。男性には男性会員が、若手の方には若手会員が声をかけることも効果的です。

## サロンの効果

サロン活動は「外出のきっかけ」をつくるとともに、次のような効果も期待できます。

### 1 地域とつながる・仲間ができる

サロンに参加すると、顔見知りができ地域とのつながりが生まれます。気の合う人を見つけて友だちになれば、出かける楽しみも増えてきます。

### 2 心の健康づくり

自分の話を聞いてもらえること、おしゃべりすること、歌やゲーム等楽しい時間を過ごすことで、心が明るくなってきます。また、サロンの中で自分ができる役割をもつことは、必要とされる喜び、生きがいや社会参加意欲につながります。

### 3 体の健康づくり

サロンで介護予防の体操やレクリエーション、血圧測定、健康学習等を行えば、自分の健康を意識する習慣がつかます。また、歩いてサロンに参加することも、正しい姿勢を意識して歩けば運動（健康ウォーキング）になり、健康づくりにつながります。

### 4 情報を受け取る

サロンに参加すると、会話を通じて、地域の様子や仲間の近況を知ることができます。また、地域の福祉関係者や豊富な経験を持つ方を招いた学習会等を実施することで、役立つ情報や知識を得ることができます。

### 5 見守りの機能

サロンで定期的集まる参加者によるお互いの「気づき」には大きな意味があります。また、サロンを通して知り合った人とは普段の地域生活の中で出会うこともありますし、サロンに来なかった人を気づかうなど、自然な「見守りの機能」ができます。

## サロンのイメージ

対象者：地域の高齢者（会員でない高齢者もお誘いしましょう）

開催場所：参加者が歩いていける範囲を基本としましょう

活動頻度：週1回～月1回（皆さんの様子が見える頻度にしましょう）

活動内容：参加者に合わせて考えていきましょう。介護予防の学習会や体操、レクリエーション等も積極的に取り入れていきましょう。

参加費：運営に必要な経費（お茶・お菓子代、会場費等）は参加費でまかなうのが基本です。

参考 「高齢者によるサロン活動を広げよう」（全国老人クラブ連合会編）

## 高齢期における運動の必要性を理解して、運動を取り入れよう！

国が実施した調査で「週1日以上運動をしている」と回答した割合は、70歳以上では58.6%で、4割以上の方は運動をしていない現状にあります。運動不足によって、次のような深刻な事態をまねくおそれがあります。

### 1 血管の劣化、動脈硬化の進行をまねく

運動不足や生活習慣の乱れなどで肥満になると高血糖、高血圧等を誘発し、動脈硬化の危険が高まり、血管が詰まったり、破れやすくなったりします。

その結果、要介護になる原因の第1位である脳卒中（脳血管障害）や心筋梗塞などを発症させる恐れがあります。

### 2 介護リスクが高まる

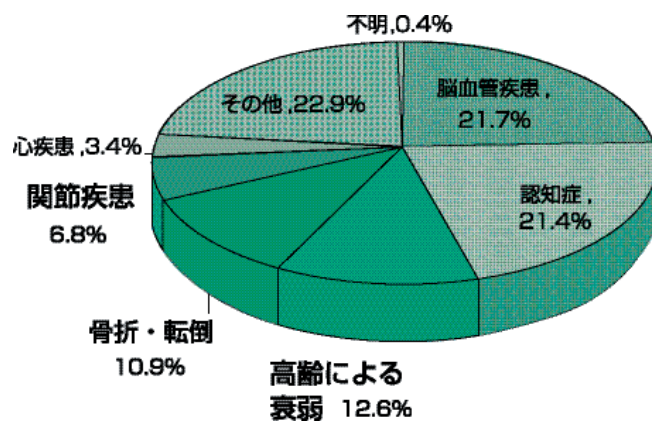
特に運動をしていないと、加齢とともに筋肉は委縮・硬直化し、筋力も低下するため、膝や腰の深刻な痛みを抱えたり、家の中でつまずいたり、布団の上げ下ろしが困難になるなど、日常生活に影響を及ぼします。個人差はありますが30歳から35年間運動をしていないと最大35%の筋肉が失われるとともに、筋肉の委縮や硬直化も進んでいきます。「転倒や骨折、腰痛などの関節疾患、衰弱」を合わせると「要介護となった主な原因」の30%を占めるようになります。

### 3 筋肉の減少がフレイルを招き要介護へ

フレイル（筋力や心身の活力が低下した状態）になると、基礎代謝が減り、消費エネルギー量も少なくなります。食欲低下や低栄養、体重減少を招き、さらなる筋力、体力低下を招きます。そのことで、閉じこもりや認知機能の低下などにもつながり要介護になる確率をより一層高めてしまいます。

## 認知症も運動で予防・軽減

認知症についても運動をすることで予防や軽減ができると言われていています。1日2マイル（約3.2km）を歩いている人と歩いていない人、それぞれ20人を20年ほど経過追跡した調査によると「歩いていない人は歩いている人よりも42%も多く認知症になった」という報告があります。



グラフ：介護が必要となった主な原因  
（平成25年度国民生活基礎調査より作成）

# 介護予防に「レクリエーション」を取り入れよう！

楽しみながら、脳や身体を動かすことのできる「レクリエーション」を取り入れましょう。

## レクリエーションの特徴

レクリエーション活動でもっとも大切にしているのが楽しさです。どんなに体に良いことでもつらい、苦しいのでは長続きしません。楽しいから気持ちも前向きになり、継続するから体力も高まり、元気になります。

### 1 自然に笑顔が生まれる

レクリエーション活動では、運動が苦手な人も得意な人も、みんなが互いを認めあい、尊重しあいます。そんな居心地のよい場だからプレー中も自然にたくさんの笑顔が生まれます。

### 2 運動が苦手な人も楽しめる

レクリエーション活動で実施する種目は、だれもがゆったりとできて、しかも、始めてみると奥が深いものです。ですから、運動が苦手な人でも楽しめるのです。

### 3 一体感が強まり、きずなが生まれる

レクリエーション活動は楽しいので共感が深まり、一体感が生まれ、きずなが生まれます。

## 指導のポイント

指導のポイントとしては「アイウエオ指導」をこころがけましょう。

✕ カキクケコ指導		○ アイウエオ指導	
カ たい	ルールに厳密、できない者は自己責任と指導	ア かるい	ほがらかに笑みをたやさず元気に指導
キ びしい	なぜできない、それじゃダメと厳しく指導	イ いかげんの	加減がぴったりのバランスのよい指導
ク るしい	まだまだ、根性足りん、もっと頑張れと苦しい指導	ウ れしい	1人ひとりを見守り、大切にするうれしい指導
ケ わしい	怒りのモードの険しい表情で激励指導	エ がおの	指導者も参加者も笑顔になれる指導
コ わい	ダメだなー！上から目線の弾圧的指導	オ もしろい	プレーも楽しく、交流も楽しいおもしろさが止まらない指導

参考：「健康寿命の延伸はスポレクから」「本気で元気づくり」（公益財団法人日本レクリエーション協会編）

# 1

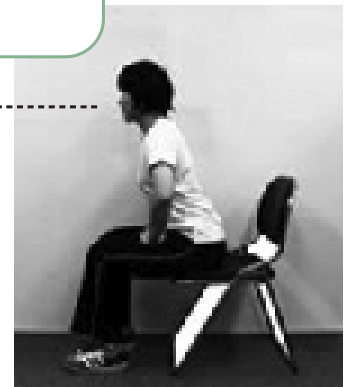
## 椅子に座ってのスクワット

～下半身の筋力アップ～

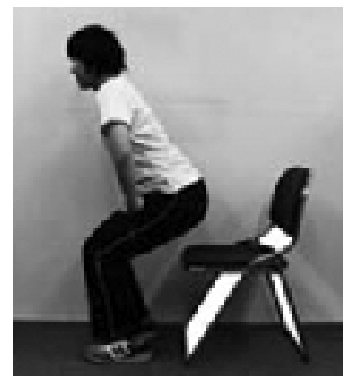
- 1 足を腰幅に開き、かかとが床にしっかりつくように座ります。
- 2 上半身を少し前傾し、目線を前方に向けます。
- 3 かかとに体重をのせて、太ももに力を入れながら座ります。
- 4 お尻をしめるようにしっかり立ちます。
- 5 1→4の順でくり返します。



目線は前方



立つときも  
座るときも  
膝がつま先より  
前にでないように



- 【目的】 歩行やささまざまな運動に欠かせない下半身（大腿四頭筋、大腿二頭筋、大殿筋など）の筋力を鍛え、代謝機能を高めます。
- 【効果】 足腰が鍛えられ、膝痛や腰痛を予防するとともに疲れにくいからだになります。
- 【頻度】 1度に10～15回を週に1、2度が目安。慣れてきたら、回数と頻度を増やします。
- 【注意点】 目線を前方に向け、部位および姿勢を意識します。  
無理のない範囲で行い、呼吸を止めないようにします。

## 2

## 手のひらの押し合いっこ

## ～上半身の筋力アップ～

- ① 胸の前で手を合わせ、肘を開きます。脇はこぶし1個分ほど開きます。
- ② 合わせた両手を押し合うように力を入れます。このときに胸に力を入れます。合わせた手は中央に位置するよう力を出し合います。5秒ほど力を入れた後、ゆっくり力をゆるめます。これを繰り返します。  
※両手の指を重ねて、互いに引っ張り合うやり方もあります。

- 【目的】 胸の筋肉（大胸筋など）を鍛えます。  
※背中中の筋肉（広背筋など）も鍛えます。
- 【効果】 バランスのよいからだのラインをつくとともに、姿勢が改善され、肩こりの予防にもつながります。
- 【頻度】 1度に5～8秒間、力を出し続ける運動を5～10セットが目安。週に1～2度から始め、慣れてきたら回数と頻度を増やします。
- 【注意点】 部位および姿勢を意識します。  
無理のない範囲で行い、呼吸を止めないようにします。



## 3

## 椅子に座って後ろに倒れる

## ～体幹のアップ～

- ① 座面の前1/2の位置に座り、上体を後ろに傾けます。おへそをのぞきながら、右脚を胸に近づけます。このときに背もたれからからだを離しておき、お腹に力を入れます。
- ② 持ちあげる脚は左右交互に行い、ゆっくりと脚をおろします。これを繰り返します。

- 【目的】 お腹の筋肉（腹筋）を鍛えます。
- 【効果】 腹筋が鍛えられるので、姿勢が改善され、肩こりや腰痛が軽減されます。  
体幹を鍛えることで、新陳代謝が高まり、疲れにくいからだをつくれます。
- 【頻度】 週1～2度（1回10～15回）が目安。慣れてきたら、回数と頻度を増やします。
- 【ポイント】 両足をあげるとさらに負荷が強まります。  
ボールが身近にある場合、ボールに座るだけでも、体幹を鍛えることができます。
- 【注意点】 部位および姿勢を意識します。  
無理のない範囲で行い、呼吸を止めないようにします。



# 1

## 輪けり

足を使った「輪投げ」です。下肢の運動を楽しみながら取り組んでみましょう。

人数

1人~何人でも

実施に好ましい場所

広い室内

必要な物品・設備

輪(各種)、得点版

### 練習

- 1 まずは輪を蹴り飛ばす練習から行います。
- 2 輪を足先にかける際、足首まで深く輪をかけると、飛ばしにくくなります。  
そこで、対象者に応じて、足先のどのあたりに輪をかけると飛ばしやすいか、練習の際に見極めてもらいます。
- 3 まずは利き足に輪をかけます。  
慣れてきたら、利き足でない方の足も使ってみましょう。



### やり方

- 1 座った状態で輪を足先に引っ掛けます。
- 2 下肢を前後に動かしながら、前方に動かした時に思い切り蹴り出し、輪を飛ばします。
- 3 慣れてきたら、床に得点ラインや得点板を敷いて、輪の落下した地点の点数で得点を競います。



## 【楽しさの工夫】

- 輪の大きさや重さを替えて行なってみましょう。ただし、足先にかけた時に多少余裕のある大きさのもので、重すぎないものにします。
- 輪を足に引っかけて飛ばすのは、思った以上に難しいものです。そこで、風船やボールなどを蹴るゲームにしても楽しめます。ただし、下肢に当たってもケガをしない、または負荷をかけすぎない程度の重さや大きさの物を使用することをお勧めします。

## 【安全対策】

- 参加者は、慣れるまでは輪がどこに飛ぶか予測が付きません。そこで周りで応援する際は、しっかり輪の進行方向を見るように促し、輪が飛んでも当たらないようなスペースで応援するよう促します。
- 足裏をしっかりと床につけるように促します。
- 下肢を蹴り上げるため、バランスを崩すことが予想されるので、転倒には注意が必要です。

## 2

## 「ウサギとカメ」のグーパー体操

「ウサギとカメ」の音楽に合わせて楽しく上肢の運動を行いましょう。

人数

何人でも

実施に好ましい場所

室内

必要な物品・設備

人数分の椅子

## 練習

- 1 歌う前に、グー、パーの動作の練習をしてみます。
- 2 グーとパーを入れずに、みんなでウサギとカメの歌を4番まで歌ってみます。

## やり方

\*ウサギとカメの歌を、1番から4番まで歌いながら、手の動作を行います。

1 番

1

お腹で「グー」&前で「パー」

1 番を歌いながら、最初の 8 呼間は左手をお腹の前でグー、右手を前に出してパーの動作をします。

次の 8 呼間は手を交代し、左手を前に出してパー、右手をお腹の前でグーの動作を行ないます。以上を繰り返します。

2 番

2

お腹で「パー」&前で「グー」

2 番を歌いながら、最初の 8 呼間は左手をお腹の前でパー、右手を前に出してグーの動作をします。

次の 8 呼間は手を交代し、左手を前に出してグー、右手をお腹の前でパーの動作を行ないます。以上を繰り返します。

3 番

3

お腹で「グー」&「拍手」&前で「パー」

3 番を歌いながら、最初の 8 呼間は左手をお腹の前でグー、右手を前に出してパーの動作をします。

次の 8 呼間は手を交代し、左手を前に出してパー、右手をお腹の前でグーの動作を行ないます。ただし、手を交代する際は拍手を入れて、以上を繰り返します。

4 番

4

お腹で「パー」&「拍手」&前で「グー」

4 番を歌いながら、最初の 8 呼間は左手をお腹の前でパー、右手を前に出してグーの動作をします。

次の 8 呼間は手を交代し、左手を前に出してグー、右手をお腹の前でパーの動作を行ないます。

ただし、手を交代する際は拍手を入れて、以上を繰り返します。

\*以上①から④までの動作を 4 呼間、2 呼間、1 呼間と徐々に早めて行ないます。

【楽しさの工夫】

- 連続して行なうと、だんだん動作が難しくなるので、最後まで間違えずにできる人は少ないですが、間違えることによって笑いが生まれます。
- だんだんスピードアップすることで自信につながります。
- 練習すればほとんどのの方が上手にできるようになります。
- リズムの段階は、みんなができるようになってから早めていきましょう。

【言葉かけ】

- 「これからみなさんと一緒に、簡単な手遊びをしましょう」
- 「まず一緒にウサギとカメの歌を 4 番まで歌ってみましょう。元気に歌ってください」

## 3

## ユニークしりとり

みんなが思いつかない言葉をどれだけ思いつくか。  
ユニークな発想を引き出しましょう！

人 数

4人から20人

実施に好ましい場所

4人なら居室、それ以上なら大ホール

必要な物品・設備

白紙(日5程度の大きさ)をひとりにつき5枚、フェルトペン

## やり方

- 1 リーダーが「しりとり」の最初の言葉を言います。
- 2 参加者は援助者の協力を得ながら、リーダーの言った言葉に続けて、しりとりになるように言葉を考え、その言葉を1枚の紙に書きます。
- 3 リーダーの「セーノ」の合図に続き、紙を頭の上に持ち上げながら、考えた言葉を発表します。手を上にあげられない方は、無理に紙を持ち上げず、言葉だけでもかまいません。各自発表してもらい、同じ言葉があったら、その紙を捨てていきます。これを1回戦とします。
- 4 5回戦行い、手元に残っている紙が多い人の勝ちとなります。ユニークなしりとりであればあるほど勝てます。

## 【楽しさの工夫】

- ユニークなものでも、内容がわからなければ、説明してもらいましょう。
- よく考えてもらうところに楽しさがあります。妥協しないよう援助者はじっくり待ちましょう。
- 条件をつけず、自由に発想してもらうことが大切です。
- グループ対抗戦として活用できます。
- 紙に書かないで、リーダーの「セーノ」の言葉でみんなが同時に言うのも楽しさの1つです。  
4人もしくは4グループ程度であれば、十分に聞き取れます。

## 【言葉かけ】

- 「他の人が考えない言葉をつなげましょう」
- 「あきらめず、じっくり考えましょう」

4

こぶためきつね神経衰弱

「こぶたきつねこ」の歌に合わせてリズムにのりながら、裏返した絵カードの動物を当てるゲームです。

用意するもの

紙 ×20 枚〜



やり方

- 1 4種類の動物の絵（こぶた・たぬき・きつね・ねこ）をそれぞれ5枚程度用意し、カードを作ります。それを裏返しにして並べておきます。
- 2 カードを囲むように全員で座ります。  
「こぶたきつねこ」の歌に合わせて、「♪こぶた」と歌いながら、参加者は順番に好きなカードを裏返します。
- 3 「こぶた」の絵が出たら、そのカードは自分のものとなり、続いて歌に合わせてカードをめくることができます。はずれたら、そのカードは再びその場に裏返して戻します。
- 4 同じように、「♪たぬき」と歌い、次の人がカードを裏返します。「きつね」「ねこ」も繰り返します。  
「♪ブブブ」「♪ポンポコポン」なども同じようにカードをめくり、最後に一番多くカードを持っている人の勝ちとなります。

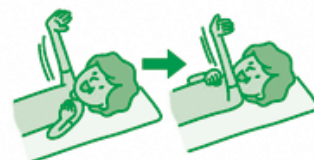


【進め方のコツ】

- 本来の神経衰弱とは違い、同じカードを2枚そろえる必要がありません。歌に合わせて、気軽に1回ごとの偶然を楽しみましょう。
- リーダーは歌った後、カード探しにあまり時間をかけないように声掛けをしましょう。
- カードの中に、同じ動物でも、怒った表情や泣いているカードを混ぜておき、「お手付きカード」としても楽しめます。
- 大きな会場で行う場合は、大きなカードを人に持って並んでもらい、タッチしていく方法にするとよいでしょう。

## 1

## グーパー体操



## やり方

- ① ふとんなどの上に寝たままで、右手を上げて「パー」に、左手は下げて「グー」にします。次に右手を下げて「グー」、左手は上げて「パー」にします。
  - ② 右手を上げて「グー」、左手は下げたままで「チョキ」に。次に右手を下げて「チョキ」、左手を上げて「グー」に。
- 右手を上げて「チョキ」、左手は下げたままで「パー」に。次に右手を下げて「パー」、左手を上げて「チョキ」にします。
- ③ \* 1～3を繰り返します。スムーズにできない場合は、グー、パー、グー、パーまたはグー、チョキ、パーと繰り返すだけでもOKです。

「手」は脳のさまざまな部位とつながっています。つまり、手をよく動かすことで、脳の多くの部分を活性化させることができます。また、足を使ってグーパー体操を行うと、手よりもやりにくい分、前頭葉の活動が高まりやすくなります。

## 2

## スリスリ・トントン



## やり方

- ① 左手は机の上で手の平を「スリスリ」と前後に動かします
- ② 右手はグーにして、上下に「トントン」と机を叩きます。
- ③ 1と2の動作を、同時に行います。

\* 左右の手の役割を交互に替えたり、スピードに緩急をつけたりと、アレンジしてみましょう。

この動作が上手くできない人、苦手な人ほど前頭葉が強く活性化します。上手くできない人こそ効果があると思って、前向きな気持ちで取り組んでください。嫌々ながら行っても、活脳にはなりません。

3

ひとりジャンケン



やり方

- ① 左手と右手でジャンケンをします。まずは右手が必ず勝つ設定にして、パー、グー、チョキと右手の出し手を1回ごとに変えていきます（3回続けて勝つようにしてください）。
- ② 次は左手が3回続けて勝つようにジャンケンをします。
- ③ 右手と左手が交互に勝つようにします。

\*早くできない場合は、自分のペースで取り組んでください。

しばらく続ければ、上手になるのが自分でよく分かるのでおすすめです。慣れてきたら、スピードをあげたり、ルールを複雑にしたりするといいでしょ。

4

茶つみ



やり方

- ① 円形に座り、全員で「茶つみ」を歌いながら、手遊びをします。
- ② 歌詞を歌いながら、カスタネットを叩くように、右手で自分の左の手のひら→右隣の人の手のひらと交互に叩きます。

\*ここで紹介した手遊びは一例です。自分たちで手遊びをアレンジしましょう。

「茶つみ」や「ずいずいずっころばし」など、昔からの定番遊びは前頭葉や小脳を活性化する要素があります。相手と向き合い、手をタッチさせるタイミングを合わせることで、リズムの変化に対応することは、まさに前頭葉トレーニングです。

## 5

## その場かけ足



## やり方

- ① イスに腰掛けたまま、左右の足を交互に上げます。
- ② 足の動きに合わせて腕も振ります。
- ③ 1と2の動作をできるだけゆっくりと行い、だんだんとスピードを上げていきます。

\*足は上げられる範囲で、腕も振れる範囲で、無理のないテンポで行ってください。  
「イチ・二、イチ・二」と、かけ声をかけるのも効果的です。

体を使った活脳では、動作をできるだけ速く行う方法と、スローモーションのようにゆっくり行う方法がありますが、どちらも前頭葉が活性化します。

## 6

## かかし立ち



## やり方

- ① 右足で立ち、左足は床から浮かせます。両手は左右に開いてバランスをとります。
- ② 1の姿勢を保ったまま、1から5まで数えます。
- ③ 左足で立ち、1～2と同様の動作を行います。

\*目をつぶって行うと難易度が上がります。また、イスに座った状態で片足を床から浮かせる「かかし立ち」でも効果があります。

加齢に伴っておとろえやすいのは、前頭葉、海馬、小脳です。特に小脳がおとろえると不器用になっていきます。「かかし立ち」は、よろめいた体勢を立て直すたびに、前頭葉や小脳が活性化します。

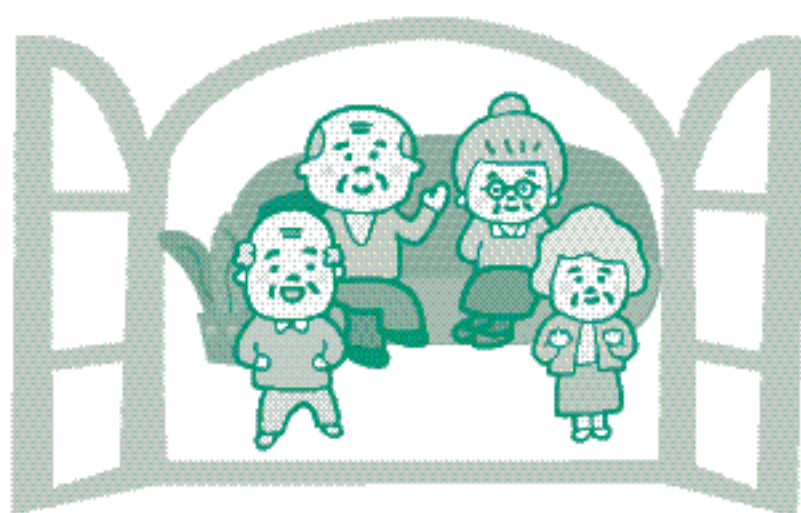
本誌に掲載のレクリエーション等についてのご質問や、レクリエーション指導者の派遣依頼等については、島根県レクリエーション協会にお問い合わせください。

## 連絡先

### 島根県レクリエーション協会

〒690-0888 島根県松江市北堀町15 (島根県北堀町団体ビル)

TEL 0852-21-7778 FAX 0852-33-7246



## サロンで楽しく介護予防

平成29年3月発行

監修：島根県レクリエーション協会

発行：公益財団法人島根県老人クラブ連合会

〒690-0011 島根県松江市東津田町1741番地3  
TEL 0852 (32) 5971 FAX 0852 (32) 5982  
URL <http://www.mamenakai-shimane.or.jp/>