

キョんキョん体操

かなみちよう
函南町の
オリジナルの
ロコモ体操です

ロコモティブシンドロームについて学びながら体操も覚えてください。
実際の体操はかなみちよう
函南町ホームページYouTubeにアップされていますので
ご覧ください。

ロコモとは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略で、運動器（筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板など）の障害のために移動機能が低下した状態のことをいいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

ロコモ体操とはロコモを予防するための体操です。いつまでも自分の足で歩き続けるためにロコモ対策を始めましょう。

若いうちから

ロコモ度チェック

あてはまる項目がいくつありますか

- ☐ 片脚立ちで靴下を履くことが出来ない
- ☐ 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ☐ 階段を上るのに手すりが必要
- ☐ 家のやや重い仕事が困難(布団の上げ下ろしなど)
- ☐ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- ☐ 15分くらい続けて歩く事が出来ない
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない

1つでも当てはまれば
ロコモの心配が…
0(ゼロ)を目指して
今日からロコモ体操を
始めましょう。

体操の要点は、大きな筋力を衰えさせないこと、柔軟性を保ち、関節の動く範囲を大きく保っておくこと、体重移動がスムーズにでき、歩行機能を衰えさせないことです。一般的にいろいろなロコモ予防の体操や筋トレの方法がありますが、このキョんキョん体操の中に、いくつかの動作を盛り込んでありロコモ予防のための体操となっています。

ぜひ、YouTubeをご覧ください。
体操の講習を受けたい場合は
1団体5人以上いれば
出前講座をいたします

キョんキョん体操の中の
覚えたい動き

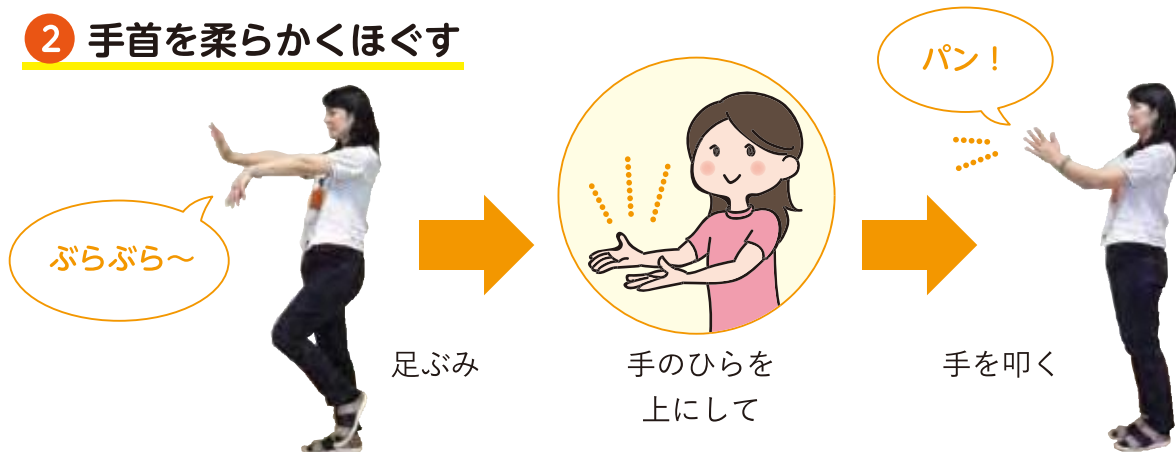
Start!...



① 姿勢よく歩く動作(足踏み)

次へ

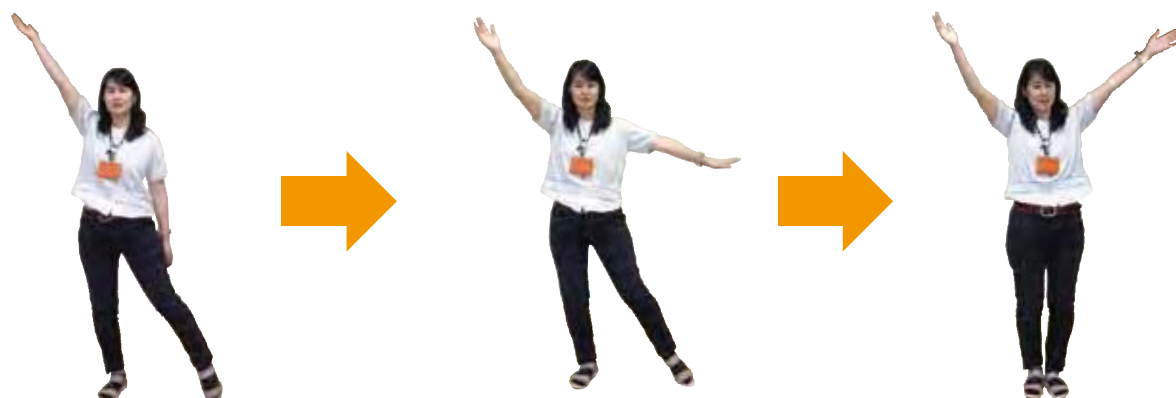
② 手首を柔らかくほぐす



③ 腰や骨盤の周辺を動かす



④ 腕を伸ばして姿勢を伸ばす



⑤ 手と足の動きを覚える (脳トレのような気持ちで)



6 体側を伸ばす



伸びてます

- ① ④⑤を2回繰り返した後の続きから
- ② 手を組んだまま右に肘をつきだす



- ③ 反対の左に肘をつきだす

7 左右に大きく腕を伸ばしたり、体重移動をする動作



- ① 右に大きく腕をのばし
- ② 同時に右足を大きくふみ出す



- ③ 右腕を顔の前を通して頭上で回しながら



左も同じことをする



- ④ ガッツポーズ2回 同時に膝屈伸

8 腕を前後に動かし、肩甲骨を動かす



- ① 両手を前に出し

- ② 手を脇で一旦止めて



- ③ 肘を後ろへ肩甲骨を寄せるように



- ④ もどして



- ⑤ もう一度両手を前に出して戻してから



- ⑥ もどして



- ⑦ 脇で肘をはずませる動作2回

9 頭から足元へ上体を動かす



- ① 頭上でバイバイ



- ② 顔の横を通りながら



- 体に沿って



無理しない
転ばないように



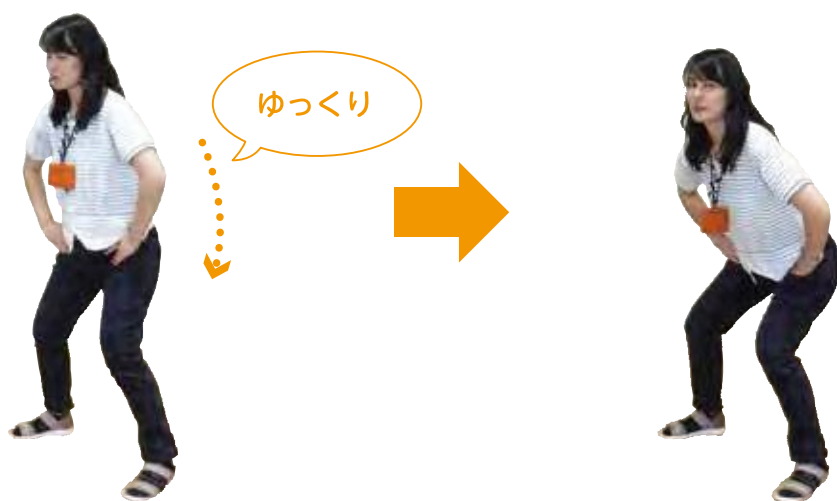
- 足もとでバイバイ

10 脇をしめる動作2回



11 スクワット

大腿四頭筋を鍛える。大きな筋力を衰えさせないことがロコモ予防になります。正しいスクワットを習得しましょう。



- ① 足は肩幅より少し広げて立ち
つま先はやや外向きにする
- ② 膝は足より前に出さないように注意しながら
足の付け根を折り曲げていく

- ③ おしりを突き出す感じで
腰かけるようにしずむ
- ④ 元の姿勢に戻る

12 手を前にあげながらのスクワット・バイバイしながらのスクワット

- 手を前にあげて行う
スクワット
基本は⑪と同じ



- 手をバイバイしながらの
スクワット



13 腰を回す

骨盤周辺の筋力をほぐす。奥にある筋肉をほぐすために意識してしっかり腰を回します。



2周する。
反対も
2周する。

- ① 腹筋に力をいれておなかがでないう、姿勢よく保つ
- ② 上体をあまり動かさず腰を横に突き出すことから始めそこから一周する
- ③ 前に回転が来た時も恥骨方向に、後ろに回転が来たときにはお尻の後方に突き出すようにして回転していく

14 ジャンプ

運動の量を増やすため、ジャンプも取り入れてみよう



- ① 故障を予防するためいきなりジャンプせず膝の軽い屈伸をしてリズムをとって



- ② ジャンプ
- ③ 着地にもしっかり意識して

転倒のないように
気を付けましょう

※膝や腰に痛みのある方は無理をせず、ジャンプしないで屈伸だけにしましょう。

15 片足立ち



- ① 足踏みをしてカウントしながら

1.....21

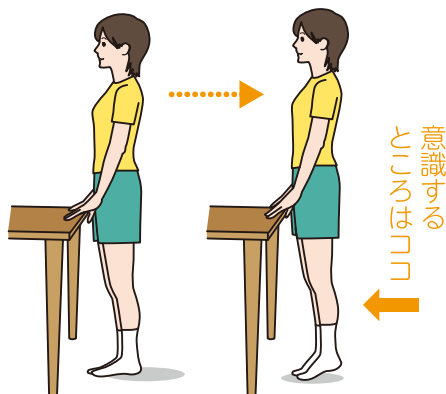


- ② 片足立ち
どんなポーズでも良いです
- ③ 片足立ちをして静止5秒
- ④ よろよろしても踏ん張って

でも転びそうなら足をついて
転倒ないように

※バランス感覚に心配のある方は壁や椅子などつかまるものがあるところで行いましょう。

〈キュンキュン体操 監修〉 チームパルパル 〈キュンキュン体操 制作〉 函南町保健委員会



キュンキュン体操には入っていませんが、ふくらはぎのトレーニングもお勧めです。

背伸び(カーフレイズ)

目標: 1日20~30回

- ① いすや壁などに手を添えて身体を支えます。
- ② ゆっくりとかかとを上げて背伸びをします。
その後ゆっくりとかかとを下ろしましょう。

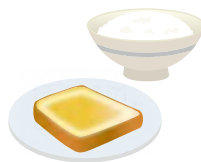
食生活でロコモ対策

ロコモの予防は食事の見直しも大事です。タンパク質とカルシウムは特に必要な栄養素です。バランスよくしっかり食べましょう。

普段から食べ過ぎの人は、体重が多すぎると膝に負担がかかって将来、ロコモにつながりますので適正体重を保つようにしましょう。やせすぎの人は食事の量や内容を見直し、筋肉、骨量を衰えさせないようにしましょう。

バランスよく食べましょう

主食



炭水化物

主菜



たんぱく質

脂質

副菜



ビタミン

ミネラル

食物繊維

カルシウム 普段の食事からプラス100mgを!!

●カルシウムを多く含む食品の目安

乳製品



スライスチーズ
(1枚)
113mg



ヨーグルト
(100g)
120mg



牛乳
(1杯・200ml)
227mg



スキムミルク
(大さじ2杯)
132mg

大豆製品



木綿豆腐
(1/2丁・150g)
129mg



高野豆腐
(1個・16g)
101mg



厚揚げ
(1/2個・75g)
180mg



納豆
(1パック・45g)
41mg

野菜類



小松菜
(小鉢1杯・70g)
119mg



モロヘイヤ
(小鉢1杯・70g)
182mg



水菜
(小鉢1杯・70g)
147mg



菜の花
(小鉢1杯・70g)
112mg

函南町保健センターでは健康相談を定例で開催し、体組成や血圧を測っています。
ぜひお問い合わせの上、ご利用ください。

問い合わせ・出前講座申込み先

函南町 健康づくり課 TEL 055-978-7100