

1. 10 の筋トレの頻度や回数について

1-1 週に 1 回でも体力的に向上になっていますか？

立つ、座る、またぐ、高いところの物をとるなど日常生活動作に必要な体力を基準に考えます。

「10 の筋トレ」は週に 1 回でもこれらの動作が無理なくできるレベルの体力水準の方にとっては体力維持が、これらの動作に困難を感じるレベルの体力水準の方にとっては体力向上が期待できるように考案されています。

1-2 週に 1 回「10 の筋トレ」の C D をかけて 2 回行っていますが、この程度で良いのか、体力のある人はもう少し余分に行うべきなのでしょうか。

持久力や耐容能と呼ばれる一度に運動・動作を続けられる力を鍛えたい場合は、トレーニング時間を長くすることが重要です。10 の筋トレを 2 回繰り返すと 1 時間弱になると思います（途中に数分の小休止をとっても構いません。トレーニング全体として 1 度に行う運動時間をトレーニング時間とみなします。）

私どもの経験値ですが 1 時間弱続けて動ける体力は大型ショッピングモールなどでの買い物や商店街でウインドウショッピングを楽しめる程度の体力に相当します。この程度の体力維持を目標とするのであれば「C D をかけて 2 回行っています」で十分だと思います。

なお、「10 の筋トレ」の効果を見る重要な指標ひとつである脚力を例にとると、その増強効果はトレーニングの量よりも強度の影響を強く受けます。1 回でいいか、2 回にするか、それとも 3 回に増やすかといった量の問題よりも、2 回のままでいいので運動中に重りを持つなどして強度を高めることを工夫してください。私たちは「ややきつい」から「きつい」と感じる程度の負荷を推奨しています。

1-3 私たちのグループは高齢者が多いのですが、週 2 回筋トレや健康体操を行っても問題はないのでしょうか。心配な面もあるのですが。

自分たちのグループに最適の方法についてはリハビリテーション専門職に相談することをおすすめします。

例えば、週に 2 回のトレーニング機会を設けているグループのなかにも、メンバーは 1 回だけ参加でも 2 回とも参加でもどちらでも OK にしているグループもあれば、1 回は「10 の筋トレ」のみの回で、もう 1 回は「10 の筋トレ」+「脳トレ」の回と決めて、メンバーはその時の気分で好きなほうに参加すれば OK にしているグループもあります。

2. トレーニングの方法について

**2-1 【トレーニング 4】 横にゆっくり足を上げる時に、膝にしっかり力を入れた方が
良いのか、リラックスした方が良いのか。**

膝にしっかり力を入れるか、リラックスするのかはどちらでも間違いではありませんが、膝にしっかり力を入れたほうをおすすめします。

トレーニング 4 は片足で立っていられる能力を高めるための運動ですので、主役は立っているほうの足になりますが、足には片側に力がいるともう一方にも自然に力がいいる傾向がありますので、立っているほうの足をしっかり頑張らせるためには、横に上げた足の膝にも力を入れたほうが良い影響があると思います。

2-2 【トレーニング 9】 重りをはずさず続けて行っていますが、支障はありませんか。

トレーニング 9 の“重りをはずしてください”は重りが足首の動きを邪魔しないようにするための注意です。重りが邪魔にならないのであれば続けて行っていただいて支障ありません（きつく巻くと動きにくくなりますが、ゆるく巻けば邪魔にならないことが多いようです。）

2-3 【トレーニング9】DVDのようにすると私は膝が痛くなってしまおうのですが、慣れれば大丈夫なのでしょう？

トレーニング9は階段を降りる動作を模した動きで、膝に大きな負担がかかる体操です。

膝が痛くなってしまおうのは、①この負荷が膝にとって過重になっている場合と②膝の動かし方が悪い場合などが考えられます。慣れれば大丈夫という場合もありますが、まずはかかりつけ医の先生を受診して①②について確認してください。受診の際は「10の筋トレ」のパンフレットを持参すると膝の動きを説明しやすいと思います。

受診の結果、トレーニングを実施しても問題がないということであれば、リハビリテーション専門職の助言を受けてください。痛みが出ない範囲での膝の使いかたなど具体的に工夫できる点をご説明します。

2-4 集会所で何かやっているからと集まってくる人も、基本の動作を正確にテキスト通りにはいきませんので、「とにかく人の真似をしましょう」が体操の一步です。いかがでしょうか。

「とにかく人の真似をしましょう」が体操の一步です。」はとても良いアドバイスだと思います。

「10の筋トレ」はもともと6か月から1年かけて、最初に1～4を覚え、次に5～8を足し、最後に9～10を加えていくというプロセスで身に付けるトレーニングですが、「経験者（ベテラン）に見守ってもらえるのであれば最初から1～10をやっていただけで構いません」としています。スポーツ経験者など特別な方でなければ新規参加者が最初から“基本の動作を正確に”することはできないと思いますので、“まずは1～4をしっかりと、5～10は無理ない範囲で”とはじめてもらえばよいと思います。

3. 10 の筋トレ以外の体操について

3-1 「10 の筋トレ」をする前後に準備体操と整理体操が必要と思いますが、これだけはしたほうが良いという体操を具体的に指導ください。また、始まったばかりのグループなので、よろしくお願いします。

「10 の筋トレ」は準備体操や整理体操を行わなくてもよいように考案したトレーニングですので、前後に行うべき特別な準備体操や整理体操はありません。

ただし、「10 の筋トレ」の機会をスポーツや運動など一般的にいう“体を動かす機会”と考えて準備体操や整理体操を加えていただくのは構いません。どのような準備体操や整理体操が適しているのかはリハビリテーション専門職に相談してください。

3-2 初級、中級、上級のみをずっと続けるのでしょうか。

(下記 3-3 も参考にしてください。)「10 の筋トレ」は立つ、座る、またぐ、高いところの物をとるなど日常生活動作に必要な体力を維持、向上することを目的に考案されたトレーニングです。この目的の限りでは別の体操を追加する必要はありません。「継続は力なり」と申しますとおり、週に 1 回、「10 の筋トレ」を行うことを日常生活の習慣のひとつとして定着させ、長く続けていただきたいと思います。

3-3 初・中・上級の「10 の筋トレ」以外には、新しい筋トレは増やさないのでですか？

(上記 3-2 も参考にしてください。)「10 の筋トレ」は柔軟性を高めると心肺機能を高めるといった効果を期待したトレーニングではありません。こうした目的に適しているのはストレッチであったり、ウォーキングであったりします。介護予防関係では運動機能向上はもとより認知機能や口腔機能を向上させるトレーニングも多数考案されています。

「10 の筋トレ」に新しい筋トレを追加する予定はありませんが、追加トレーニングの

10の筋トレ よくある質問

令和2年5月作成

希望があればこうした他のトレーニングとの組み合わせを検討してください。

なお、トレーニングの中には60歳の方には安全でも90歳の方には強すぎるといった場合もあります。追加の際は安全面を含めてリハビリテーション専門職に相談してみることをおすすめします。

3-4 10の筋トレの前に「おとせん体操」のストレッチ部分のみ実施しているが、他に良い体操があれば教えていただきたい。

(上記3-1.2.3も参考にしてください。)
「10の筋トレ」のための特別な準備体操や整理体操はありません。現在、筋トレの前に「おとせん体操」のストレッチ部分のみ実施しているのであればその形を継続することをおすすめします。

4. 痛みがある方への対応について

- **腰が痛くて、出て来られなくなっている方がいます。何かアドバイスはありますか？**
- **参加者の中には、腰痛やすべり症の方がいます。適する体操を教えてください。**
- **自分のことで、膝痛は治らないのかな？何人かメンバーの中にも膝痛で困っています。**
- **軽度の片麻痺の方には、麻痺側の脚は軸足にしないで、利き脚を軸足にするようにアドバイスしたが、正しかったのでしょうか？（特にトレーニング4と7）**

これらの対応にあたっては「介護予防」ではなく「医療」の必要性を確認していただく必要があります。

まずはかかりつけ医の先生を受診して「10の筋トレ」のパンフレットをみていただき、ご自身がこのトレーニングを行ってもいいかどうかを確認してください。「10の筋トレ」は介護予防事業のためのメニューで、日常生活動作能力に必要な体力の維持・増進を目的とした集団体操です。病気や障害の治療を目的とした運動療法ではあ

りません。その点をご理解いただき、まずは「医療」の必要性を確認してください。

5. 10の筋トレの復習について

- 「10の筋トレ」の効果をより上げるために、年に一度くらいで正しい形、筋力の使い方などを、出張して教えていただけるとありがたいのですが。
- 10の筋トレのそれぞれの動き方のポイントと効果について、復習したい。
- 「10の筋トレ」の特徴的なポイントを教えてほしい。
- 基本的な身体の位置、開き方、角度。1～10までの講習を再度受けてたい！
- ひとつひとつの運動で、どこの筋肉を鍛え、どんな行動（動き）に役立つのか教えていただきたい。
- 途中入会者への体操の説明が不安である。

トレーニングの方法や筋トレが生活にどのように関連しているかなど、復習したいですね。

そのような場合は、「地区合同筋トレ」と「体験講座（中・上級編）」の機会をご利用ください。リハビリテーション専門職がもう一度説明します。途中入会の方で、リハビリテーション専門職の説明を聞いていない方は特に参加されることをお勧めします。「体験講座（中・上級編）」は広報いたばしで参加者を募集します。

「地区合同筋トレ」や「体験講座（中・上級編）」に参加することが難しい場合は、リハビリテーション専門職がグループに伺う出前講座のときに、復習する時間を設けることができます。ご相談ください。

6. 介護予防に関する講座について

- 肩痛、膝痛、腰痛などの予防について教えてほしい。
- **10の筋トレだけでなく、専門職の方に脳トレとか認知症予防、介護予防など高齢者のためになる講座があったらうれしいです。**

リハビリテーション専門職は、10の筋トレ以外にも皆様の介護予防に関するお手伝いをしています。

まず、毎年12月頃、「介護予防プラス講座」を開催しています。これは認知症予防や膝痛予防、尿もれ予防などのテーマの内容で行っています。開催日が近づきましたらグループのリーダーさんに募集ちらしを郵送しますので、ぜひご参加ください。

また、グループが立ち上がって1年以上たったグループには、「介護予防プラス出前講座」として、グループにリハビリテーション専門職がうかがって講座を行います。上記のようなテーマをご用意していますので、お申し込みお待ちしております。

7. その他

7-1 楽しく長続きさせたい。コツを教えてください。

私自身（浅川）いろいろやっても長続きしないほうです。楽しく長続きさせるコツがあれば自分の老後に備えて教えてほしいです。

これでは回答にならないのでヒントになればということで「10の筋トレ」の長期継続者に聞いたお話をひとつ紹介させていただきます。「“がんばり具合”が大切。一生懸命やりすぎず、ほどほどに頑張るっていう感じかな」とおっしゃっていました。「10の筋トレ」には元気な方も持病をもつ方も、お若い方も超高齢な方も、いろいろな参加者がいると思います。長く続けている方々はそれぞれにコツが違うかもしれません。私としては例えばこういう「筋トレ通信」を通じて長期継続者にコツを教えてくださいたいと思います。

10の筋トレ よくある質問

令和2年5月作成

7-2 筋トレを教えてください、感謝申し上げます。筋トレに個人差があるようですが、無理しないようにと。出来る人にはどの部分に力が入って、また、力を入れて出来るように促していますが…。

高齢になるほど同じ年齢でも個人差が大きくなります。パンフレットやビデオにある「10の筋トレ」の動きは基本形ですので、それぞれの方がご自分にあうようにアレンジして取り組んでいただきたいと思います。

その上での話ですが、「10の筋トレ」の効果を高めるコツとしては、手の運動、足の運動のように体を分割して考えず、高いところのものをとる動作、階段を昇る動作というように動作をイメージして取り組むということがあります。8番を例に説明すると、大腿を持ちあげる運動とイメージすると大腿にばかり力がはいってしましますが、階段を上げるために足を挙げる動作として体を動かすと、持ちあげる大腿やその動作を支えている反対側の足にも力が入り、さらに階段をイメージした良い姿勢で運動できると思います。

7-3 高齢者が多いので、椅子に座って出来るのが多いと嬉しいです。

参加者の中には立って行う体操が難しい方もいると思います。この場合、椅子に座って出来る形にアレンジして構いません。パンフレット通りの体操の動きはできなくても、体を動かさないままよりは、少しでも動かしたほうが筋肉や関節にとって良い刺激になります。

7-4 バリアフリーの環境が整っている介護施設・老人ホーム等への普及を行い、近くの杖・車椅子利用者の参加も出来るようにしてもらいたい。

現在活動しているグループの中には、介護施設等を会場にして要介護の入居者と元気な地域の方が一緒に筋トレをしているグループもあります。

元気な高齢者と要介護の高齢者が集まって運動すると、元気な方は老いや病や

10 の筋トレ よくある質問

令和 2 年 5 月作成

介護について学び、要介護の方は元気のおすそわけ効果があると思います。元気な人だけで集まる、要介護の人だけで集まるというのが適した会合もありますが、介護予防に取り組むには年齢もさまざま、心身の状態もさまざまな方が行き会ってみんな
で活動することが大切だと思います。

**7-5 折に触れて「エビデンスブック」的な書物が欲しい旨、話題にしていますが、
実現を見ていません。難しい面が多いのでしょうか。**

リハビリテーション専門職から直接、実演付きで紹介してもらうことを想定した体操
したので、なかなか本にまとめられずにいます。忘れていたわけではないので、いずれ機
をみて出版があるかも・ぐらの感じでご期待いただければ幸いに存じます。