

ひとりで・家族で・みんなのできる

カンタン介護予防体操！

藤口ココ 体操

8カテゴリー
無理なくできる
体操プログラム！

～藤枝ココモ蹴っとばし体操～

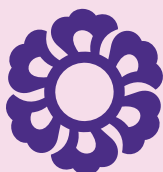
毎日の運動習慣で、
健やかな毎日を！

藤口体操では、「ロコモティブシンドローム(ロコモ)*」や「口腔機能」、「認知機能」に対する運動を取り入れています。仲間と一緒に楽しく身体を動かして、介護予防に取り組み、健康寿命を延ばしましょう。

※運動器の障害により歩くための能力が不足したり、衰えた状態のこと。



FUJIEDA
MYFC クラブマスコット
蹴っとばし小僧



藤枝市
Fujieda City



▲こちらから動画が
視聴できます(QRコード)

運動の注意事項



- ① 自分の体調に合わせて、痛みのない範囲で実施しましょう
- ② 息を止めないように、数を数えながら実施しましょう
- ③ こまめな水分補給をしましょう
- ④ 健康に不安がある方は、医師などに相談して実施しましょう
- ⑤ 写真は対面する状態となっているため、鏡のようにして体操しましょう

1 ウォーミングアップ

- ① 深呼吸
- ② 胸開閉深呼吸
- ③ 背中伸ばし運動
- ④ 後ろ振り向き運動
- ⑤ 手首足首まわし運動

5種類!

P1~P2

2 肩こり予防運動

- ⑥ 肩の上下運動
- ⑦ 肩まわし運動
- ⑧ 手の上下運動
- ⑨ 首の運動

4種類!

P3~P4

3 腰痛予防の運動

- ⑩ 体を丸める運動
- ⑪ 体を反らす運動
- ⑫ わき腹伸ばし運動
- ⑬ 足を抱える運動
- ⑭ 股関節まわし運動
- ⑮ 体をひねる運動

6種類!

P5~P7

4 膝痛予防の運動

- ⑯ 膝上マッサージ
- ⑰ 膝下マッサージ
- ⑱ 膝のお皿の運動
- ⑲ もも裏伸ばし運動
- ⑳ 膝伸ばし運動

5種類!

P8~P10

5 筋力・バランスアップ運動

- ⑳ ヘディング運動
(かかと上げ運動)
- ㉑ キーパーの構え運動
(スクワット運動)
- ㉒ リフティング運動
(もも上げ運動)
- ㉓ パスカット運動
(踏み込み運動)
- ㉔ フェイント運動
(またぎ運動)

5種類!

P11~P13

6 口腔体操

- ㉕ 深呼吸
- ㉖ 頬の運動
- ㉗ 舌の運動
- ㉘ 発声と発音の練習

4種類!

P14~P15

7 脳トレ

- ㉙ その場ステップ
- ㉚ 前ステップ
- ㉛ 横ステップ

3種類!

P16

8 クーリングダウン

- ㉜ ふくらはぎのストレッチ
- ㉝ 手足ぶらぶら運動
- ㉞ 胸開閉深呼吸

3種類!

P17

1 深呼吸

効果 声が出しやすくなる・尿もれ予防

2回

口から吐く
1・2・3・4・
5・6・7・8



息を吐くときは、
姿勢が崩れないようにする。
口をすぼめて細く長く吐く。

背すじを伸ばす

鼻から吸う
1・2・3・4

お腹に
両手をあてる

90度

おしりを締めながら

1. 息を吸う

両足裏を床にしっかりつける。
背すじを伸ばして軽くあごを引いた姿勢をとる。
お腹に両手を当て、鼻から息を4秒かけて吸う。

両足裏を
床にしっかりつける

2. 息を吐く

おしりを締めながら、
口から8秒かけて息を吐く。

2 胸開閉深呼吸

効果 上半身の動きが良くなる・体を支える筋肉がつく・呼吸が楽になる

2回

1. 体を曲げる

体を曲げて、
手をばってんにした姿勢から行う。

1・2・3・4
大きく吸う

2. 息を吸う

体を起こしながら、
手を開いて息を吸う。

斜め上を見る。



5・6・7・8
大きく吐く

3. 息を吐く

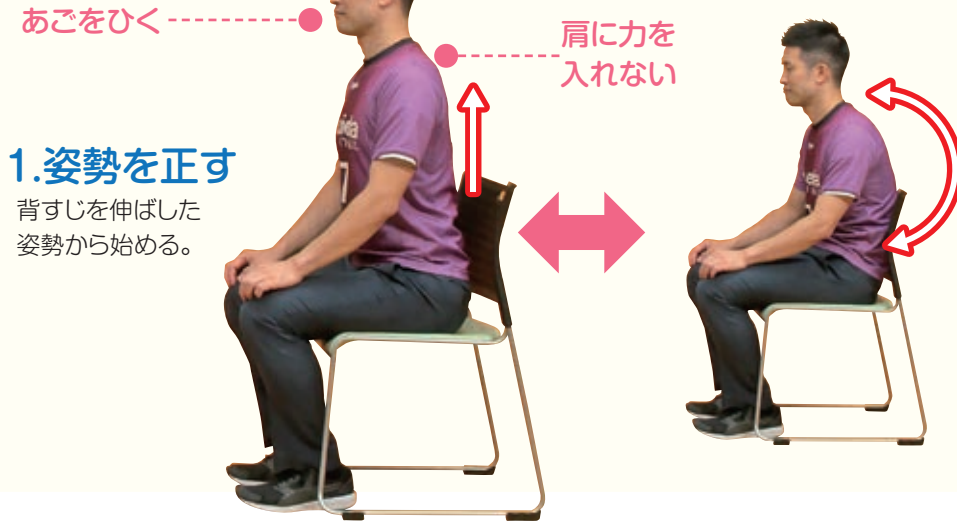
手をばってんにしながら息を吐く。

手をばってんにする

3 背中伸ばし運動

2回

効果 お腹の奥の筋肉の強化・姿勢を整える・立ち上がりや歩行の効率アップ



1. 姿勢を正す

背すじを伸ばした姿勢から始める。

あごをひく

肩に力を入れない

2. 背中を丸める

4秒で背中を丸める。

3. 背すじを伸ばす

骨盤をを起こしながら4秒で背すじを伸ばす。

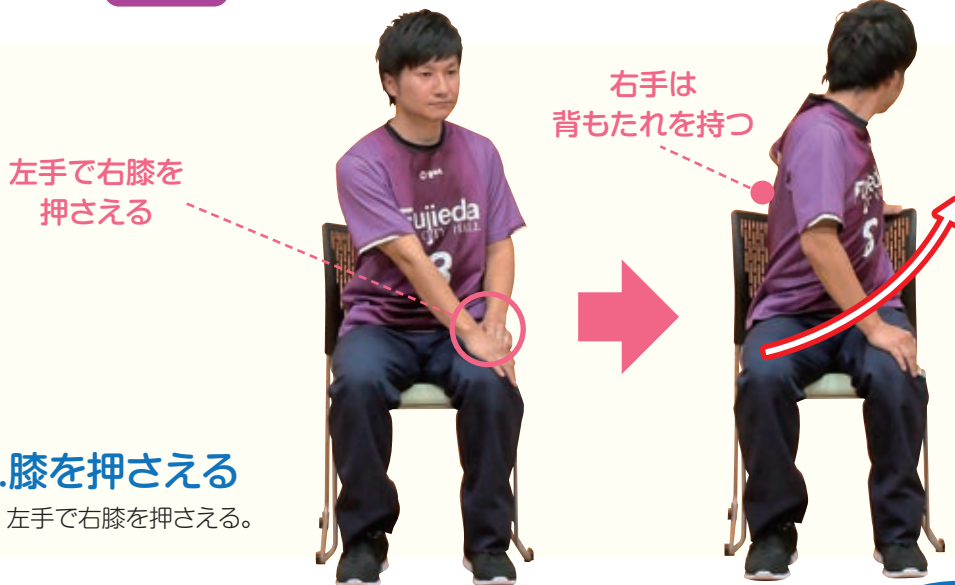


POINT

頭から上に引っ張られるイメージで背すじを伸ばす。

4 後ろ振り向き運動

効果 上半身の柔軟性がアップ・バランスをとる力がアップ・体を支える力がアップ

8カウント
×2
左右行う

1. 膝を押さえる

左手で右膝を押さえる。

左手で右膝を押さえる

右手は背もたれを持つ

背すじを伸ばしたまま胸を後ろに向けるように振り向く。



POINT

2. 後ろを振り向く

右手は背もたれを持って、右後ろを向きキープ。
※反対側も同様に行う

5 手首足首まわし運動

効果 血行を促進・ねんごを予防

手首8周
右まわり・
左まわり足首8周
右まわり・左まわり
左右行う

手首だけを大きくまわす。



POINT

手首をまわす

両手を組んだまま、手首を右まわりに8周、左まわりに8周まわす。(1秒に1周)

両手を組む

座面を持つ

足首だけを大きくまわす。



POINT

足首をまわす

座面を持ち、右膝を伸ばした状態で右足首を右まわりに8周、左まわりに8周まわす。(1秒に1周)
※反対側も同様に行う

6 肩の上下運動

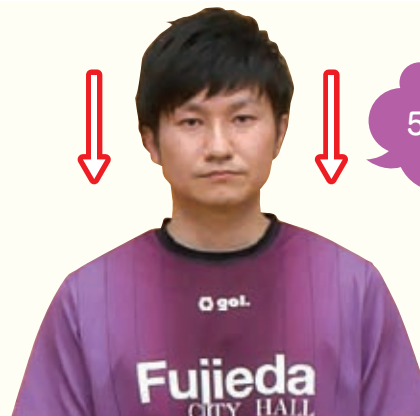
2回

効果 肩まわりをほぐす・食べるときの姿勢を保ちやすくする



1. 肩を上げる

肩を耳に近づけるように上げる。



2. 肩を下げる

手を床に近づけるように、肩を下げる。

7 肩まわし運動

4周
前後行う

効果 肩甲骨の動きが良くなる・姿勢が良くなる

前まわし

肘で大きく円を描くように、後ろから前に、肩をまわす。(4秒で1周)



肘を内側へ寄せることを意識する



肘を肩の高さに上げた姿勢から…

手を肩にあて、肘を肩の高さまで前に上げる。

横から見ると



肘を後ろに大きくまわす



後まわし

前から後ろに、肩をまわす。(4秒で1周)

8 手の上下運動

効果 肩甲骨の動きが良くなる・高い物が取りやすくなる

2回



1. 肘を曲げる

肘を曲げて、胸をはる。

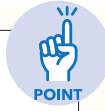
1・2・3・4

2. 手を上げる

肘を曲げた姿勢から、頭の上で手のひらを合わせるように手を上げる。



肩のねじりを意識する。



肩甲骨を寄せることを意識する。



3. 手のひらを外にする

頭の上で腕をひねって、手のひらを外に向ける。



5・6・7・8

4. 手を下ろす

手のひらを外に向けたまま、肘を曲げて手を下ろす。



9 首の運動

効果 首まわりをほぐす・飲み込みしやすくする

8カウント×2
前後・左右・斜め行う

① 首の
前後運動

1・2・3・4・
5・6・7・8



1. 顔を下に向ける

両手を胸の真ん中に置く。
顔を下に向け、首の後ろを伸ばしキープ。

両手を
胸にあてる

1・2・3・4・
5・6・7・8



2. 顔を上に向ける

顔を上に向け、
首の前を伸ばしキープ。

肩を動かさ
ないように行う。



② 首の
左右運動

1・2・3・4・
5・6・7・8



頭を横に倒す

顔は前を向いたまま、
右に頭を倒し、左の首を伸ばしキープ。
※反対側も同様に行う

③ 首の
斜め運動

1・2・3・4・
5・6・7・8



1. 顔を下に向ける

顔を下に向ける。



2. 頭を横に倒す

顔を下に向けたまま、
右に頭を倒し、左の首の後ろを伸ばしキープ。
※反対側も同様に行う

10 体を丸める運動

効果 背中の筋肉が伸びる・背中の動きが滑らかになる

8カウント
×2

1.腕を伸ばす

両手を組んで
前に腕を伸ばす。

両手を組む



2.背中を丸める

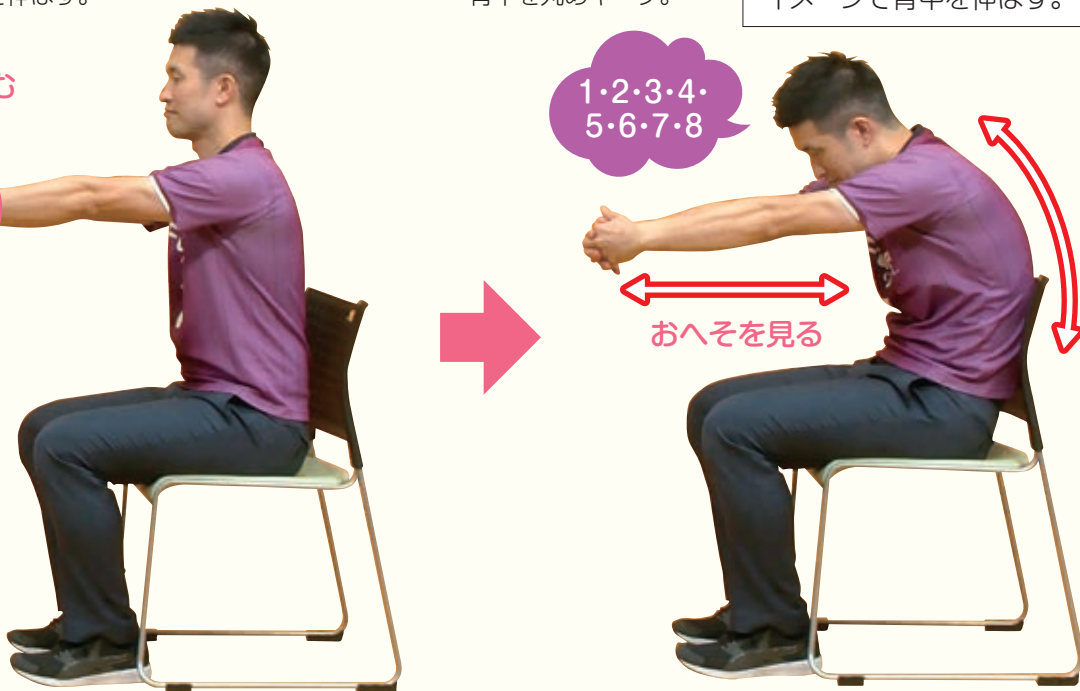
おへそを見るように
背中を丸めキープ。

肩甲骨を開く。
腕と背中で引っ張る
イメージで背中を伸ばす。



1・2・3・4・
5・6・7・8

おへそを見る



11 体を反らす運動

効果 胸の筋肉が伸びる・姿勢が丸くなることを防ぐ

8カウント
×2

後ろで手を組み、胸を反らす

後ろで両手を組む。
組んだ手の甲を椅子の座面に
押しつけるようにして、胸を反らしキープ。

肩甲骨を寄せ、
胸の前を伸ばす。



肩甲骨を
寄せる

手の甲を
座面に押しつける



12 わき腹伸ばし運動

効果 わき腹の筋肉が伸びる・上半身の動きが滑らかになる

8カウント
×2
左右行う

背すじを伸ばした
姿勢から始める。



1.手を上げる

左手をわき腹に
当てた状態で、
右手を真上に伸ばす。



わき腹に
手を当てる



わき腹の
伸びを感じた
まま体を倒す。



2.体を真横に倒す

体を伸ばしたまま、
左側へ倒しわき腹を
伸ばしキープ。
※反対側も同様に行う



体を真横に倒す

13 足を抱える運動

効果 おしりの筋肉が伸びる・股関節の動きが滑らかになる

8カウント
×2
左右行う

背すじを
伸ばしたまま行う。



膝を抱える

両手で右膝を抱える。
抱えた膝を胸に
近づけておしりを伸ばしキープ。
※反対側も同様に行う



両手で膝を抱える

おしりが浮かない
ようにする

14 股関節まわし運動

効果 またぎ動作が楽になる・足のむくみ予防

8周

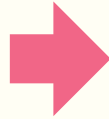
左右行う

1. 座面を持つ

両手は椅子の座面を持つ。



座面を持つ



円を描くように大きく外まわし

2. 外まわし

右足を上げて、外に大きく円を描くように、股関節をまわす。
(1秒に1周)
※反対側も同様に行う

背すじを伸ばしたまま行う。



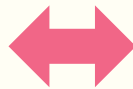
15 体をひねる運動

効果 寝返りや起き上がりが楽になる・体を支える力がアップ

左右交互に
8カウント×2



肘と膝を近づける



みぞおちの前で肘と膝を近づける

背すじを伸ばしたまま行う。
肘と膝はつけなくてもよい。



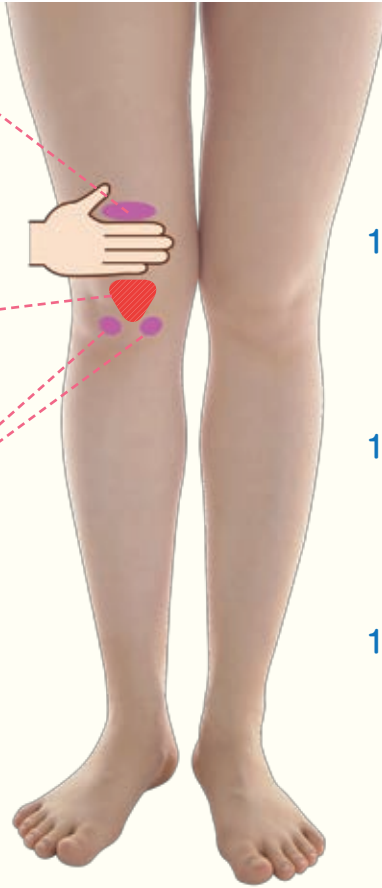
みぞおちの前で右肘と左膝、左肘と右膝をそれぞれ左右交互に近づける。

膝のマッサージの部位

16.膝上マッサージで実施
(膝のお皿の上から指4本分上の位置)

18.膝のお皿の運動で実施
膝のお皿(膝蓋骨)

17.膝下マッサージで実施
(膝のお皿の下のくぼみ)



16 膝上マッサージで実施

膝上には、膝関節の関節液を貯蔵する袋が存在し、膝の曲げ伸ばしを円滑にする役割を持つ。

17 膝下マッサージで実施

膝のお皿の下には膝の脂肪(膝蓋下脂肪体)があり、膝の動きに合わせて変形することで膝の動きを円滑にする役割を持つ。

18 膝のお皿の運動で実施

膝のお皿(膝蓋骨)は、膝の曲げ伸ばしの時に上下に動いて、膝の動きを円滑にする役割を持つ。

16 膝上マッサージ

効果 膝を伸ばすのが楽になる・膝の動きが滑らかになる

前後方向に
10回
左右行う



1.膝のお皿の指4本上の位置を確認する

膝のお皿を確認し、膝のお皿の上から指4本をおきマッサージする位置(指4本分上)を確認する。

2.膝上をマッサージ

確認した位置に親指を置いて、軽く圧迫しながら前後方向に動かす。
※反対側も同様に行う

17 膝下マッサージ

効果 膝を伸ばすのが楽になる・膝の動きが滑らかになる

10回
左右行う



膝下をマッサージ 膝のお皿の下のかぼみに両方の親指を置き、内側に押し込むように動かす。*反対側も同様に行う

膝を曲げた状態で行う。



18 膝のお皿の運動

効果 膝を伸ばすのが楽になる・膝の動きが滑らかになる

10回
左右行う

膝を伸ばして、膝の力を抜く。



1. 浅く座る

浅く座り、片足のかかとを床につけたまま膝を伸ばして力を抜く。

かかとを床につけてつま先を立てる

2. 膝のお皿を動かす

膝のお皿を両手で持ち、上下に膝のお皿を動かす。
*反対側も同様に行う



19 もも裏伸ばし運動

効果 立ち上がりがしやすくなる・膝が伸ばしやすくなる

8カウント
×2
左右行う

1.片足を伸ばして座る

背すじを伸ばし、浅く座る。
右足のかかとをつけ、
つま先を立てた状態で膝を伸ばす。
右手は、座面を持つ。

横から
見ると

2.反対の 手を伸ばす

左手をつま先に
向かって伸ばしキープ。
※反対側も同様に行う

背すじを
伸ばしてから、
前屈する。



20 膝伸ばし運動

効果 立ち上がりがしやすくなる・太ももの前の筋肉をきたえる

8カウント
×2
左右行う

太ももの裏を
椅子から離さない。
膝をしっかり伸ばす。



膝を伸ばして、 足を上げる

深く座って、背すじを伸ばし、
両手は太ももの上に置く。
かかとを遠くに押すように、
膝を伸ばしキープ。



21 ヘディング運動 (かかと上げ運動)

8カウント
×10

効果 バランスをとる力がアップ・こむら返りを予防・尿もれ予防

立位の場合

1・2・3・4

1. かかとを上げる

4カウントで
かかとを上げる。
おしりを締めながら行う。

背もたれを持つ



5・6・7・8

2. かかとを下ろす

4カウントで
かかとを下ろす。



一定のリズムで
ゆっくり上げ下げする。
前傾姿勢にならない
ように注意する。



座位の場合



22 キーパーの構え運動 (スクワット運動)

8カウント
×10

効果 おしりや太ももの力がアップ
段差昇降や立ち上がり動作が楽になる・尿もれ予防

立位の場合

1. 腰をおとす

足を肩幅に広げる。
椅子の背もたれを
両手で持つ。
4カウントで膝を
曲げ腰をおとす。

背もたれを持つ



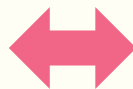
1・2・3・4



おしりへ力を入れ
ながら体を起こす。

2. 元に戻る

4カウントで膝を伸ばして戻る。



5・6・7・8

膝をつま先より
前に出さない

座位の場合

背もたれを
持つ

立ち座りを繰り返す

4カウントで立ち上がり、
4カウントで座る。



23 リフティング運動 (もも上げ運動)

30回
左右行う

効果 バランスをとる力がアップ
歩行の安定性がアップ



足はバランスを崩さない程度に上げる。
POINT

片足を上下に動かす

立位の場合は、横を向いて右手で背もたれを持つ。
右足を軽く上げ、1秒で上下に太ももを動かす。
大変な場合は足を持ち上げてキープする。
※反対側も同様に行う



24 パスカット運動 (踏み込み運動)

10回
左右行う

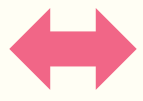
効果 バランスをとる力がアップ・股関節の柔軟性や筋力がアップ

立位の場合

1. まっすぐ立つ

背もたれの真ん中を右手で持ち、椅子より一步下がった位置に立つ。

椅子より一步下がった位置



かかとを上げる



2. 前に一步踏み出す

背すじを伸ばした状態で右足を一步踏み出し腰を下げる。
元の位置に戻る。
※反対側も同様に行う

膝をつま先より前に出さない

座位の場合

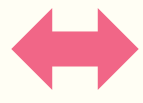
踏み出しすぎて椅子から落ちないように気をつける。
POINT

1. 右足を一步踏み出す

右足を斜め前に一步出す。



右足を一步踏み出して保つ



2. 両手を伸ばす

つま先に向かって手を伸ばして、足に体重を乗せる。
元の位置に戻る。
※反対側も同様に行う




25 フェイント運動 (またぎ運動)

効果 バランスをとる力がアップ・浴槽をまたぐのが楽になる

左右交互
10回

筋力・バランスアップ運動

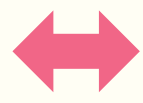
立位の場合

浴槽をまたぐイメージで足を開く。
POINT 

1. 足を真横に出す

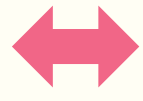
正面を向いて背もたれを両手で持つ。
浴槽をまたぐように横に足を開く。

背もたれを両手で持つ



2. 足を元の位置に戻す ※左右交互に行う

座位の場合

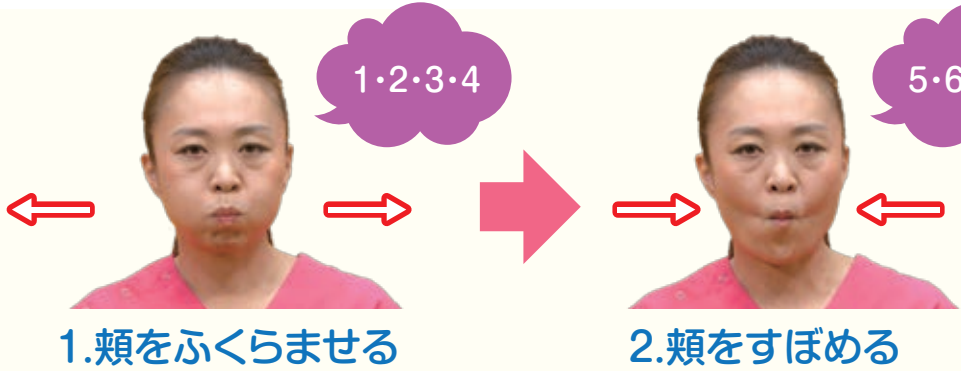


26 深呼吸 ※No.1 (P1) 参照

27 頬の運動

効果 食べこぼしが少なくなる・表情が豊かになる

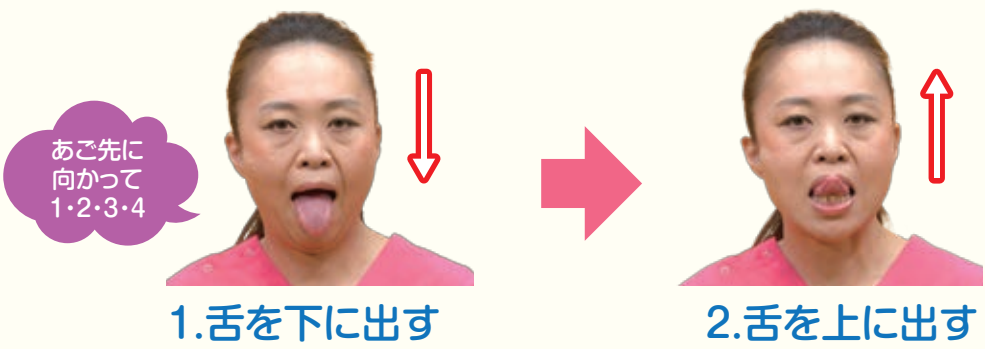
8カウント
×2



28 舌の運動

効果 舌の動きを滑らかにする・飲み込みやすくする

舌の
上下運動



8カウント×2

舌の
左右運動



ゆっくり
8カウント
2回

速く
8カウント×2
2回

舌を
まわす
運動



2周
右回り・左回り

唇を
なぞるように
大きくまわす。
POINT

29 発声と発音の練習

効果 飲み込みしやすくなる・声を出しやすくなる

1.「あら、ふじえ」の発声と発音練習



あ——、
 ら・ら・ら・ら、
 ふ——、
 じ——、
 え——。
 あら、あら、ふじえー、
 あら、あら、ふじえー。

あ	のどの奥が見えるように、口を大きく開く	口のまわりと舌につながる筋肉を鍛える
ら	舌をしっかりまるめて発音する	食べ物をひとまとめにする舌の筋肉を鍛える
ふ	唇を前につき出す	口のまわりの筋肉を鍛える
じ	歯が見えるように口を横に広げる	口のまわりと顔・首の筋肉を鍛える
え	舌の真ん中をへこますように発音する	食べ物をひとまとめにする舌の筋肉を鍛える

2.「パタ、おかべー」の発声と発音練習

「べ」は舌を下方向に出すようにする。



パ・パ・パ・パ、
 タ・タ・タ・タ、
 お・お・お・お、
 か・か・か・か、
 べ——。
 パタパタ、おかべー、
 パタパタ、おかべー。

ぱ	唇を強く閉じて、強く開ける	唇を開け閉めする筋肉を鍛える
た	舌の先を上あごにつけてから、強く発音する	舌の先の力を鍛える
お	口を縦にあけ、唇を前につき出すように発音する	口のまわりの筋肉を鍛える
か	舌の根元をのどにおしつけるように強く発音する	痰が出しやすくなる、飲み込みしやすくなる
べ	舌をあごの先までのばす	舌の筋肉を鍛える

効果 体を動かしながら、同時に頭の運動ができる・転倒予防

- 数を数えながら行う。
- 間違えても30まで続ける。
- 大変な人は座って行う。



30 その場ステップ

1・2・3・4・5

各 **30**
カウント

レベル1

その場ステップ+ 3の倍数で拍手

30まで数を数えながら、
その場で腕を振って足踏みを行う。
3の倍数で手をたたく。

3の倍数で拍手

その場で
足踏み

レベル2

その場ステップ+ 3の倍数で拍手+ 3の倍数は言わない

30まで数を数えながら、
その場で腕を振って足踏みを行う。
3の倍数で手をたたくが、
3の倍数だけ数は言わない。

31 前ステップ

レベル1

前ステップ+3の倍数で拍手

30まで数を数えながら片足ずつ
前にステップして片足ずつ戻す。
3の倍数で太もも、または手をたたく。

背もたれ
をもつ

レベル2

前ステップ+ 3の倍数で拍手+ 3の倍数は言わない

30まで数を数えながら片足ずつ前に
ステップして片足ずつ戻す。
3の倍数で太もも、または手をたたくが、
3の倍数だけ数は言わない。



32 横ステップ

レベル1

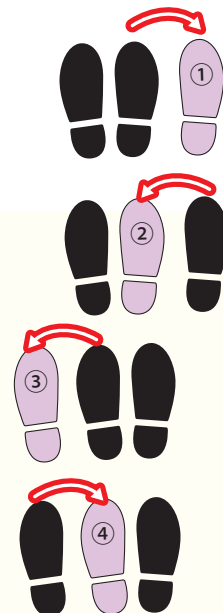
横ステップ+3の倍数で拍手

30まで数を数えながら
片足ずつ横にステップして片足ずつ戻す。
3の倍数で太もも、または手をたたく。

レベル2

横ステップ+3の倍数で拍手+ 3の倍数は言わない

30まで数を数えながら片足ずつ横にステップして片足ずつ戻す。
3の倍数で太もも、または手をたたくが、3の倍数だけ数は言わない。



33 ふくらはぎのストレッチ

効果 足のむくみ予防・足がつりにくなる

8カウント
×2
左右行う

立位の
場合

1.片足を後ろにひく

両手で背もたれを持つ。
片足を一步後ろに引いて
つま先を前に向ける。

座位の
場合

前足に体重を
乗せる

1・2・3・4
5・6・7・8

かかとを
浮かせない

つま先を
まっすぐ前
に向ける

手前に
引っ張る

膝を伸ばす

かかとを
ひっかける。

2.ふくらはぎを 伸ばす

前足に体重を乗せて、後ろ足の
ふくらはぎを伸ばしキープ。
かかとを浮かせないようにする。
※反対側も同様に行う

下の足のふくらはぎを伸ばす

上の足のかかとを下の足
のつま先にひっかけて、
手前に引っ張りキープ。
※反対側も同様に行う

34 手足ぶらぶら運動

効果 手足のリラクゼーション

8カウント
×2

リラックスして
ゆったり行う。



手足をぶらぶらと動かす

背もたれにもたれ、
手足を伸ばしてぶらぶらと動かす。
足は浮かせて行う。
大変であれば、かかとをつけたままでもよい。



35 胸開閉深呼吸 NO.2 (P1) 参照



藤口コ 体操



～藤枝口コモ蹴っとばし体操～

ひとりで・家族で・みんなのできる
カンタン介護予防体操

藤口コ体操～藤枝口コモ蹴っとばし体操～



藤枝市
Fujieda City

令和3年度
健康福祉部

発行
地域包括ケア推進課