

10の筋トレ

はじめませんか

板橋区では、元気な高齢者を増やし、高齢者が活躍できる地域づくりを目指し、介護予防に資する「住民運営の通いの場」の支援を行っています。

「住民運営の通いの場」とは

住民運営の通いの場（以下、通いの場）は、住民同士が歩いて通える場所に集まり、介護予防活動を継続的に行うことで、身体づくりだけでなく高齢者の居場所と出番づくりにつながる活動です。健康寿命の延伸や、「支える側」の高齢者を増やす取り組みとして注目されています。

効果

通いの場で行う介護予防活動は運動機能向上や、認知機能低下予防などいろいろな目的や取組があります。（右図参照）

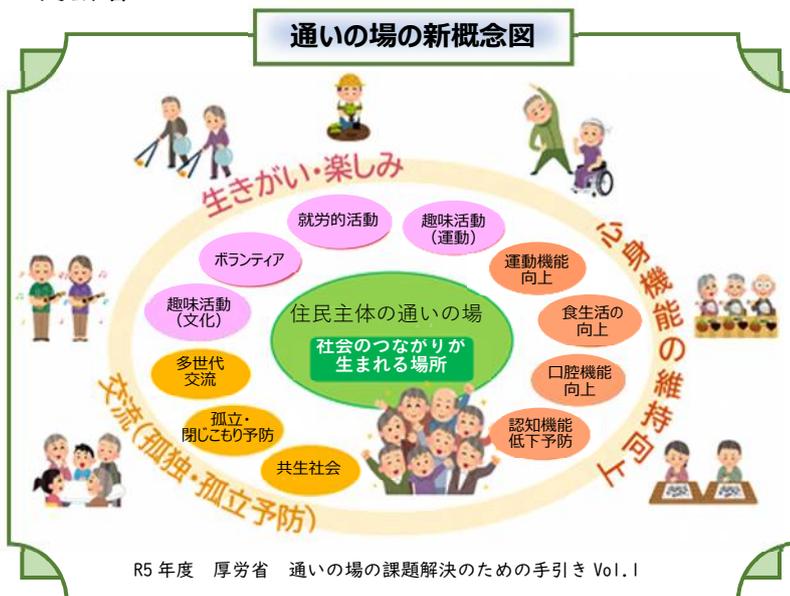
いずれも要介護の抑制効果が認められていますが、特に運動系通いの場の効果が高いことが示されています。

内容

通いの場では、多様な活動が行われていますが、気軽に始められる運動系通いの場として

板橋区では「高齢者の暮らしを拓げる10の筋力トレーニング（以下、10の筋トレ）」をおすすめしています。10の筋トレのグループを立ち上げる時には、リハビリテーション専門職が筋トレのポイントを教えるために活動場所に伺います。また、CDやDVDをグループに差し上げます。活動内容が決まっているので取り組みやすく、おしゃべりが苦手な方も参加しやすい特徴があります。

「週1回程度」、「約60分」、「10の筋トレ」に取り組む通いの場をはじめませんか。



「10の筋トレ」とは

- ▶ 群馬大学が開発した高齢者向けの筋力トレーニングです。
- ▶ 加齢に伴い難しくなる「早く歩く」「階段を昇り降りする」といった生活機能の維持、改善に直接働きかけます。
- ▶ 介護予防の効果（転倒リスク軽減、閉じこもり予防、医療費抑制など）が実証されています。
- ▶ 生活動作に応じた筋肉や関節の使い方を10種類の筋トレにまとめたものです。

最初は初級コースからはじめ、4か月後に中級コースへ進みます。中級コースを4か月続けたら上級コースへ進み、おおよそ1年かけマスターしていきます。

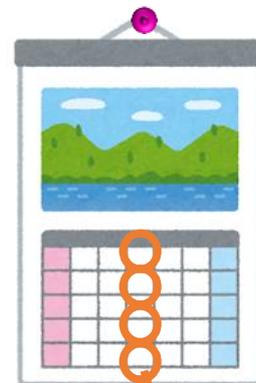
初級コース1～4のトレーニング



10の筋トレグループに参加している方からの声

10の筋トレの 身体的効果

- ❖ 高い所の物が楽にとれるようになった。肩周辺がよく動くようになった。
- ❖ 座って靴を履き、立ち上がる時に楽になった。
- ❖ 長い距離を歩けるようになった。体力がついた。
- ❖ 毎日家事をしても疲れを感じにくくなった。



10の筋トレの日

10の筋トレの 生きがい、仲間づくりへの効果

- ❖ 週1回出かけることができ、仲間の元気な顔を見ると自分も元気になる。
- ❖ 年上の方といろいろな話ができてよかった。
- ❖ 地域とのつながりができて、防災や防犯のことでも安心。

10の筋トレや通いの場の関係者からのメッセージ

10の筋トレ考案者



東京都立大学 健康福祉学部
教授 浅川 康吉 先生

「10の筋トレ」は立つ、座る、歩く、高いところの物をとる、といった日常生活に必要な動作能力を維持・向上するために考案したトレーニングです。

外に出かける機会や人と会って話をする機会は暮らしに彩を添え、日々の生活を楽しいものにしてくれます。「10の筋トレ」は身体のトレーニングですが、会場まで出かける、仲間と一緒に楽しむ、といったことがこうした機会になることを願って、このトレーニングでは“家の外で仲間と一緒に”取り組むことをおすすめしています。

通いの場第一人者



東京都健康長寿医療センター研究所
東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター
副センター長 植田 拓也 先生

『10の筋トレ』のグループ活動は、皆さん自身の健康を支えるだけでなく、地域の元気の源にもなります。『10の筋トレ』は、誰でも無理なく始められ、続けやすいプログラムです。週1回の活動で仲間と一緒に体を動かし、笑い合う時間は、身体と心の健康を育み、新たな仲間との出会いを生み、地域のつながりを深めます。あなたの一歩が、あなた自身の健康はもちろん、周りの人に元気を届けるきっかけになります。

ぜひ、『10の筋トレ』に参加し、健康でいきいきとした暮らしを楽しみながら、元気な地域づくりに貢献していきましょう！

板橋区 10 の筋トレグループは

平成 29 年度から 8 年間で 125 グループ（約 2,100 人）になりました。



10 の筋トレを はじめてみませんか

はじめるには、3 つの方法があります。

① 体験講座や説明会に参加する

「どんな筋トレなのか」「自分に合っているか」など知りたい方は、体験講座や説明会がおすすめです。広報いたばしで参加者を募集します。

② 仲間と自分たちのグループを作る

一緒にやってみたい 3 人以上の仲間を集め、活動場所が決まりましたら、出前講座をお申し込みください。リハビリテーション専門職が活動場所にお伺いしてグループの立ち上げ支援を行います。立ち上げから 1 年間で合計 5 回（初級 3 回、中級 1 回、上級 1 回）派遣します。

③ 現在活動しているグループに参加する

冊子『10 の筋トレグループマップ』では各グループの活動場所や活動日などを紹介しています。参加したいグループが見つかりましたらお取次ぎいたしますので、お問い合わせください。（会場の定員の都合で、途中からの参加をお断りしている場合があります。）

※ 冊子はおとしより保健福祉センターで配布しています。板橋区ホームページからもご覧いただけます。

10 の筋トレができる 会場を探しています



医療法人社団明芳会
イムス板橋リハビリテーション病院
喫茶スペース

現在、10 の筋トレをはじめたくても会場が見つからずお困りの住民の方がいらっしゃいます。

民間企業や介護事業所、医療機関の方などで会場をお貸しいただける方は裏面のお問い合わせ先にご連絡ください。

会場不足問題にぜひお力をお貸しください！

自宅で10の筋トレに取り組みたい方へ

10の筋トレを継続して行うためには仲間と一緒に取り組むことをお勧めしますが、個人でご自宅などから取り組む方法もあります。

① 動画 (YouTube) を見ながら行う

ホームページの動画を見ながら、誰でも、いつでも10の筋トレが行えます。

【ご覧になる方法】

板橋区公式ホームページ

- 動画配信サービス「チャンネルいたばし」
- その他の動画コンテンツ
- おとしより保健福祉センターチャンネル
- 高齢者の暮らしを広げる10の筋力トレーニング



10の筋トレ動画



② 「オンライン10の筋トレ」に参加する

スマホやパソコン、タブレットをお持ちの板橋区在住の方であれば、どなたでも参加できます。週1回、リハビリテーション専門職が10の筋トレをライブ配信しています。



- 【実施日】 毎週水曜日 10:00~11:30
- 【内容】 □10の筋トレ 初級コースから上級コースまで2セット
□質疑応答 □参加者との交流
- 【実施方法】 ZOOMというオンライン配信ツールを使います。
- 【参加方法】 事前登録が必要です。
詳しくは下記お問い合わせ先までご連絡ください。

いつまでも筋トレを続けるために

10の筋トレグループを対象に「地区合同筋トレ」や「介護予防推進連絡会」、「10の筋トレ合同大会」を開催しています。他のグループと情報交換したり、介護予防について学んだりする機会として活用しましょう



私たちリハビリテーション専門職がお手伝いします



竹川病院 理学療法士
羽中田 賢 先生

私たち「いたりハネット介護予防部会」のメンバーは、普段は病院や介護施設などで板橋区の高齢者のみなさんを対象にリハビリをしている専門職です。

板橋区で「10の筋トレ」を通して身体づくりだけでなく地域のコミュニティづくりや、高齢者の居場所と出番を一緒に作っていきましょう。

《編集・発行・お問い合わせ》

板橋区おとしより保健福祉センター 介護普及係

電話 03-5970-1120 FAX 03-5392-2060

令和7年3月発行



板橋区10の筋トレホームページ