

# ちちぶお茶のみ体操 (通称茶トレ)

## ～ロコチェックと注意事項～

監 修 渡會 公治

山田 昌樹

作 成 ちちぶ医療協議会

# ちちぶお茶のみ体操 (茶トレ)

ロコチェック～自分の体の状態を知ろう!～

1つでも  
該当すれば  
ロコモ



- 家の中でつまずいたり滑ったりすることがある



- 片足で立って靴下がはけない



- 15分くらい続けて歩けない



- 横断歩道を青信号で渡り切れない



- 階段を昇るときに手すりが必要である



- 2キロくらいの買い物を持って歩くのがつらい



- 布団のあげおろし、電気掃除機を使うのがつらい

## ちちぶお茶のみ体操（茶トレ）



### ロコチェック1

家の中でつまずいたり、  
滑ったりすることがある。

転倒のしやすさを測る項目です。

普通はつまずかないところで  
つまずくなど、この1週間の中で  
一度でも思い当たる節がある人は、  
バランス能力が低下してる可能性が  
あります。

## ちちぶお茶のみ体操（茶トレ）



### ロコチェック2

片足で立って靴下がはけない。

バランス力と片足立ちのときの下半身の筋力のチェックです。

腰やひざに痛みがあったり、下肢の筋力が弱ると、立っている時にふらついたり、立ったり座ったりする際に不安定になります。

# ちちぶお茶のみ体操（茶トレ）

## ロコチェック3

15分くらい続けて歩けない。

腰部脊柱管狭窄症のチェックです。

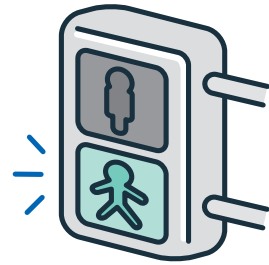
少し歩くと腰や下肢にしびれや痛みが出て歩けなくなりますが、脊柱管狭窄症の場合、腰をかけるとラクになるのが特徴です。

（下肢の閉塞性動脈硬化症が原因のこともあります。）

その他、心肺機能や関節の症状があっても、長く歩けなくなります。



# ちちぶお茶のみ体操 (茶トレ)



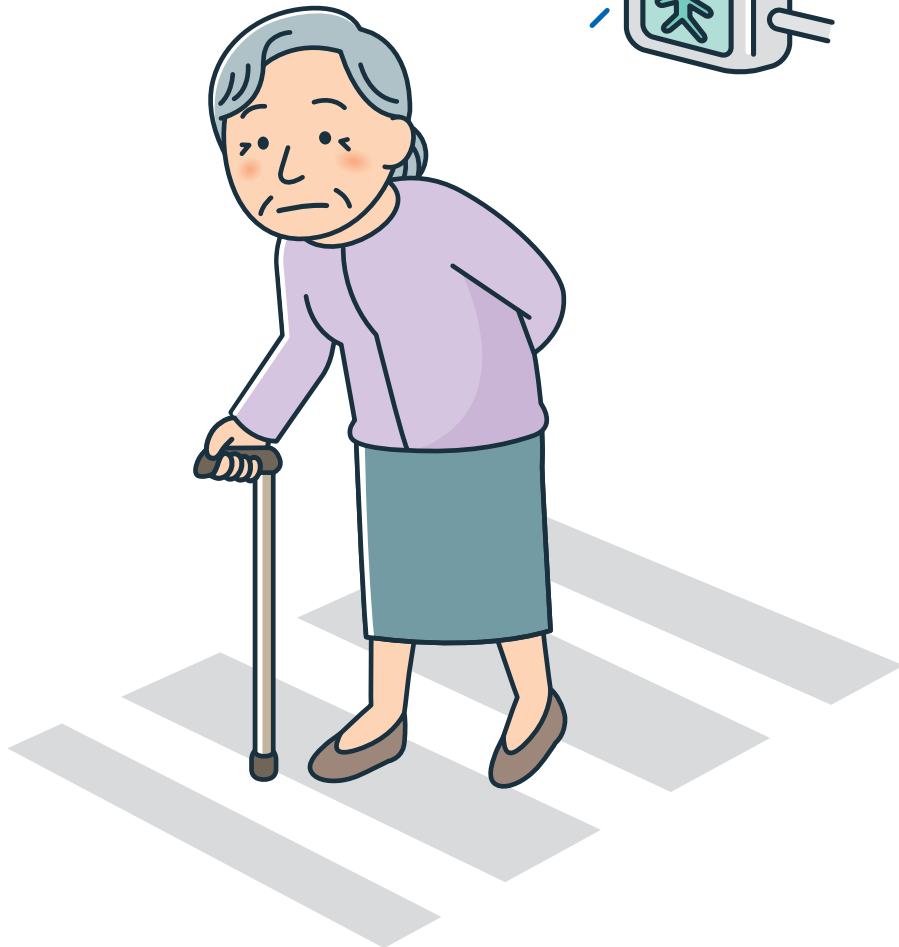
## ロコチェック4

横断歩道を青信号で渡り切れない。

歩行速度の低下は下肢(下半身)の筋力低下と関節機能の低下の目安となります。

歩くスピードが落ちたりスムーズに歩けなくなると、日常生活のいろいろな場面での移動が難しくなりますので、大切なチェック項目となります。

※日本の信号機は1秒1メートルの目安として青信号の時間が設定されています。



## ちちぶお茶のみ体操 (茶トレ)



### ロコチェック5

階段を昇るのに手すりが必要である。

関節の機能をみるためのチェックです。

※普段は事故防止のため手すりを  
使うと良いでしょう。

# ちちぶお茶のみ体操（茶トレ）



## 口コチェック6

2キロぐらいの買い物を  
持って帰るのがつらい。

上半身の機能低下のチェックです。

大きなサイズのペットボトルなら1本、  
牛乳パックなら2本を、持つのが億劫に  
なったら要注意です。





## ちちぶお茶のみ体操（茶トレ）



### ロコチェック7

布団のあげおろしができなかったり、  
電気掃除機を使うのがつらい。

上半身の機能低下のチェックです。

上肢を使って仕事をするのが億劫に  
なったら要チェックです。

## ちちぶお茶のみ体操（茶トレ）

～足腰の関節に負担が少なく、ひざや腰のまわりの筋肉をきたえ  
からだの柔らかさを保つために効果のある体操～

### ●安全で効果的に行うポイント

- 毎日行う
- 1回にたくさん行わず、何回かに分けて行う
- 1つひとつの動作をゆっくり行う
- 疲れる寸前でやめる
- 正しいフォーム・姿勢で行う
- 体操を行っているとき、どこが痛むのか、その筋肉をつかっているのか意識する

注意：ひざや腰に痛みがある方は、体操を行う前に医師に相談しましょう！



# ちちぶお茶のみ体操（茶トレ）

## 安全・効果的なトレーニング 1

さあ、いよいよ茶トレの開始です。  
トレーニングはどれくらいを目安に行うのがよいか、迷うところです。  
ここでは、茶トレを効果的に行うためのポイントを紹介します。



### ① 原則は低回数高頻度 (1回のトレーニングの回数は少なくして1日に何度も行う)

中高年のトレーニングの原則は「低回数高頻度」です。

一度の回数をおさえ、1日に何回かに分けて行うのがコツです。

**おススメは「3食後、寝る前、トイレのたび」です。**

(朝昼晩の食後のひととき、トイレタイムの便座に座る前後にスクワットを数回。

寝る前に布団の中で寝転がって背骨の体操を数種類、実施することをお勧めします。

その他、テレビを見ている時のコマーシャルタイムに、炊事の合間にストレッチを数回というように小出しにコツコツ行うのがポイントです。)

朝起きた時にストレッチを行い、1日始める習慣をつけましょう。

# ちちぶお茶のみ体操（茶トレ）

## 安全・効果的なトレーニング 2

### ② 疲れる寸前でやめる（疲れない・痛くないトレーニング）

トレーニングもやりすぎは逆効果です。若い人は多少無理をしてもかまいませんが、年配者、足腰に痛みがある人が無理なトレーニングを続けるのは、よくありません。痛みが長引いたり、疲労が回復するのに長時間かかります。

例えば、ひざの関節軟骨はショックを吸収するクッションの役割をしていますが、運動のしすぎで軟骨にかかる負担が大きくなりすぎると思わぬ炎症につながります。疲れる寸前、つらくなる手前でやめるのが長く続けるコツです。

### ③ ゆっくりと深呼吸のペースで

一つひとつの動作をできるだけゆっくり、深呼吸をしながら行いましょう。「ゆっくり息を吐いて」「吸って」と、心の中で唱えながら行うくらいがちょうどよいペースです。

トレーニングはゆっくりの方が、負荷が大きく、安全で効果的です。



# ちちぶお茶のみ体操（茶トレ）

## 安全・効果的なトレーニング 3

### ④正しいフォームで行う

「トレーニングの王様」といわれるスクワットも、間違ったフォームで行ったせいで、かえってひざを痛めるケースもあります。

どんなトレーニングも正しいアライメント（フォーム・姿勢）で行うことが大前提です。無理のない、よい姿勢が、すすめられる正しいフォームを心がけましょう。

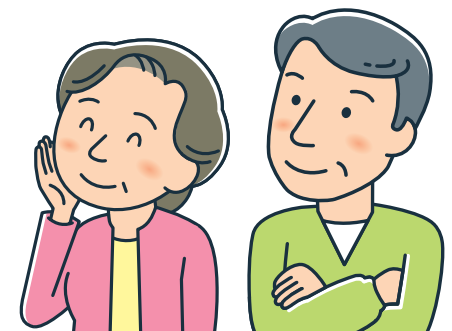
### ⑤1日1ミリ、畳の目1つずつから始めましょう（継続こそ力なり）

1日1ミリずつ腕が上がるようになる。1日畳の目1つずつ前屈が深くなる。

トレーニングは続けることで効果が現われます。そして続けていけば、必ずいい結果がでます。

柔軟性や筋力、バランス力がつくことで結果的に足腰の痛みがやわらぎ腰痛やひざ痛から解放されるでしょう。

継続こそ力なり。毎日トレーニングをする習慣をつけましょう。



# ちちぶお茶のみ体操（茶トレ）

## 安全・効果的なトレーニング 4

### ⑥体のセンサーを働かせる

どこが痛むか。だるいか。気分はどうか。体はむくんでいるか。疲れはあるか。  
トレーニング中も、体のどの部分の筋肉を使っているか。  
動かした結果、どこがラクになったか。どうした時が心地よいか。  
どれくらい行くと気持ちがいいか、などを意識しましょう。

常日頃から体のセンサーを働かせる。

肉体の声に耳を澄ませる。変化や違いに気づく。

その意識を持つことで体の感度が高まります。

自分の体、その日の体調と相談しながらマイペースでトレーニングする。

それが基本です。

体のセンサーを働かせ、無理をしないトレーニングを行いましょう。

