

香川県シニア健康アップマニュアル

Light

地域で安心して生活するために取り組もう健康アップ

運動編



令和4年度香川県介護予防多職種連携推進事業
委託先：香川県地域包括ケアシステム学会

いつまでも元気に安心して生活するために、今日からできる「運動」についてお話しします。

あなたの足腰は大丈夫？

1つでも当てはまると注意

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり、滑ったりする
- 階段を上げるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 2kg程度の買い物をして、持ち帰るのが困難である
(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

「日本整形外科学会 ロコチェック」をもとに作成

まずはみんなで確認しましょう。

皆さんの足腰は大丈夫ですか？

この7つの質問は、全て骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサインです。

1つでも当てはまると注意が必要です。

【項目を読み上げ、手を上げてもらう】

運動で健康アップ～ 取り入れたい“3つの習慣”～

① お口の健康に注意しよう！

- かみ合わせがきちんとできないと、体がふらつきます。
- 歯の痛みがあると運動がおっくうになります。
- 入れ歯はありますか？

入れ歯はあなたの身体の一部です。

痛みがなくきちんとかめることで運動も快適にできます。

- 歯科医院で定期健診と治療をしましょう



先ほどのチェック項目で1つでも該当した方、また足腰の衰えを予防したい方に今日からできる「運動で健康アップ、取り入れたい3つの習慣」についてお話しします。

1つ目は、「お口の健康に注意しよう」です。

入れ歯を入れている方は、よく気が付くことですが、かみ合わせがうまくできていないは体がふらつきます。

特に階段や坂道では感じる人が多いと思います。

しっかり、かかりつけ歯科医でかみ合わせの調節をしてもらってください。

運動の中で、ボールを打ったり、投げたりするときには瞬発力を出す場面が多くなります。

この力を出すときには、人は上下の歯をしっかり噛む動作が必要になります。

そのため、歯の痛みがあったり、かみ合わせがきちんとできていないと運動がおっくうになります。

どうか、定期検診を受けて、元気に活動できる口づくりをしてください。

運動で健康アップ～ 取り入れたい“3つの習慣”～

② 筋肉量維持には栄養摂取が効果的

1) 運動前

ご飯、パン、果物、いも類など



運動前は消化・吸収の
良い**炭水化物**が
オススメです。

1) 運動後



「**筋肉を修復する**」
栄養素が、
たんぱく質や**糖質**です。

「運動で健康アップ、取り入れたい3つの習慣」
2つ目は「筋肉量の維持には栄養摂取が効果的」です。

筋肉量を維持したり、増強するためには運動と栄養の併用が必要です。
エネルギー不足の状態では運動をすると、体を動かすためのエネルギーを筋肉から作ろうとして、
筋肉を痩せさせてしまうという逆効果が起こります。
運動前には、消化吸収の良いご飯、麺類、パン、いも類、果物などを食べてから行うようにしましょう。

次に運動後です。
運動すると筋肉の繊維が壊れ、修復しようとし、この時に筋肉は強く、太くしようとします。
筋肉を修復するときに必要な栄養が、肉や魚、大豆製品などのたんぱく質や糖質です。

運動で健康アップ～ 取り入れたい“3つの習慣”～

③ 運動は組み合わせる事で効果がアップ↑

1) ウォーキング



- ① 午前中（朝がおすすめ）
- ② 1日30分以上
- ③ 1日4000～8000歩

2) 筋力強化運動



- 【スクワット】
- ① いす等につかまる
 - ② 膝をゆっくり30度曲げる
 - ③ 5秒止まって、伸ばす

3) バランス運動



- 【太もも上げ】
- ① いす等につかまる
 - ② ゆっくりと片方の太ももを上げて、10秒止める

「運動で健康アップ、取り入れたい3つの習慣」
3つ目は「運動は組み合わせる事で効果がアップ」です。

皆さんは日頃、どのような運動を行っていますか？
散歩などの有酸素運動や筋力強化運動、バランス運動など、
どの運動を行っても効果がありますが、
最近の研究では、それぞれの運動を単独で行うよりも
組み合わせる事で、より効果が上がる事が分かっています。

ウォーキングは、1日30分以上、4000歩から8000歩を目標に行いましょう。
1日の歩数が4000歩を下回ると健康に様々な影響があることが分かっています。
また、午前中、特に朝日を浴びながらウォーキングを行う事がおすすめです。

筋力強化運動、バランス運動については、次でご紹介します。

運動で健康アップ～ 取り入れたい“3つの習慣”～

深掘り“筋力強化運動！！”

2) 筋力強化運動



【スクワット】

- ① いす等につかまる
- ② 膝をゆっくり30度曲げる
- ③ 5秒止まって、伸ばす

膝を曲げるより、お尻を後ろに下ろし、座る途中で止まる感じ。背中は伸ばしたまま体は少し前に傾ける。



膝を痛めるので注意！！

- ① 背中が丸まる
- ② つま先と膝の向きズれる

筋力強化運動を深掘りします。

筋力強化は、大きな筋肉が集中している下半身を鍛える事をおすすめします。ここでは、スクワットをご紹介します。

スクワットは、いすの背もたれなど動かない物につかまりながら行ってください。

膝をゆっくり30度程度曲げていき、5秒程度止まったら、元の姿勢まで膝を伸ばしていきます。

イメージは、「膝を曲げる」ではなく、「お尻を後ろにおろして、座る途中で止める」感じです。

ここで注意したいことは

背中が丸まったり、つま先と膝が違う方向を向くような曲げ方を行うと膝を痛めてしまう危険があります。



軽く足を開いて座る
 胸の前で手を軽く握る
 次に右手を上にあげて、
 その手を見上げる
 反対も同じように繰り返す



- ① 軽く足を開いて座り、胸の前で手を軽く握る
- ② 次に両手を右前⇒戻す⇒左前⇒戻す、右下⇒引き上げる⇒左下⇒引き上げる
- ③ 8拍子かけてゆっくり繰り返す ※左右違う動きがポイント

次に、椅子に座ったままできる上半身の体操です。

まずは、資料の上の体操です。
 軽く足を開いて座り、胸の前で手を軽く握ります。
 次に右手を上にあげて、その手を見上げます。反対も同じようにします。

次に資料の下の体操です。
 軽く足を開いて座り、胸の前で手を軽く握ります。
 次に両手を右前、戻す、左前、戻す、右下、引き上げる、左下、引き上げる。
 これを、1,2,3,4,5,6,7,8, 2.2.3.4.5.6.7.8の8拍子かけて1周します。
 左右違う動きをすることがポイントです。

運動で健康アップ～ 取り入れたい“3つの習慣”～

深掘り“バランス運動！！”

1) 太もも上げ

2) 足の外開き

3) 後ろ上げ

各運動共通：いす等につかまる、振り上げる足の動きに対し身体が傾かないように注意する
左右10回程度から無理のない回数を行う



ゆっくりと片方の太ももを上げて、10秒止める



4秒数えながら横に30度程度まで広げて、5秒止める



4秒数えながら後ろ広げて、5秒止める

最後に、バランス運動を深掘りしていきます。
バランス運動は転倒などの危険が最も高い運動となります。
必ず椅子の背もたれなど動かない物につかまって行ってください。

1つ目は、太もも上げ運動です。
ゆっくりと片方の太ももを持ち上げて、10秒止めて、ゆっくり下ろします。

次に、足の外開き運動です。
4秒数えながら横に30度程度まで広げていき、5秒止めて、ゆっくり戻ります。

最後に、足の後ろ上げ運動です。
4秒程度数えながら後ろに足を持ち上げます。5秒止めて、ゆっくり下ろします。

すべての運動に共通して、身体が傾かないように行いましょう。
また左右10回程度、無理のない回数から初めてみましょう。