



みどり



123号 『運動について』

2018年6月1日発行／編集責任者 田中 眞／毎月1日発行／群馬県藤岡市篠塚105-1
<http://www.shinozuka-hp.or.jp/center/>

皆様は定期的に運動をしていますか？高齢になると身体機能が衰え、運動することが億劫になってしまいがちです。高齢者が運動することは身体的、精神的にも様々なメリットがあり、病気や怪我の予防につながります。そこで、今回は「運動」をテーマにあげました。自宅でできる運動の例や注意点、負荷量等を掲載しますので参考にしてください。

運動するメリット

〈身体機能の向上〉

運動は、筋力強化や日常生活動作の改善、質の向上が期待できます。さらに動作が安定することで転倒予防にもつながります。

〈精神的影響〉

ストレス発散効果や脳内血流の循環も改善し認知症予防にも効果が期待できます。

〈生活習慣病の予防〉

運動により血糖が消費され、血糖値上昇の抑制につながり、肥満や糖尿病を予防できます。また、骨粗鬆症にも効果が期待できます。

〈動脈硬化の予防〉

運動により血液の循環が活発になり、動脈硬化の予防にも繋がります。

運動する際の注意点

- ・運動中の怪我などを予防するため、準備運動と整理運動を必ず行いましょう。

- ・その日の体調に合わせて運動量や強さを調節しましょう。
- ・脱水や熱中症を予防するために運動時は十分に水分を補給しましょう。
- ・痛みや体調不良を感じた際は無理せず休みましょう。
- ・運動負荷をかけると血圧や脈拍が上がるため運動中は息を止めないようにしましょう。
- ・運動時の負荷量は、はじめは「楽である」から開始し、慣れてきたら「ややきつい」程度の運動強度で行うと効果的です。

おすすめの運動例

〈ウォーキング〉

- ・運動負荷の目安
時間：10～20分 歩数：約4000～8000歩
ウォーキングは誰でも気軽に始めることができます。習慣的に行うことによって、日常生活動作の改善や生活の質が向上するだけでなく、サルコペニア（加齢、疾患や老化に伴う筋力低下）の予防、改善に有効だと言われています。

安全に快適なウォーキングを実践できるように以下のことに注意し、正しいフォームで行いましょう。

1. 視線は10m～15m先を見るように心がけましょう。自然に背筋が伸び、視野が広がります。
2. 踵から地面に着くように意識し、最後はつま

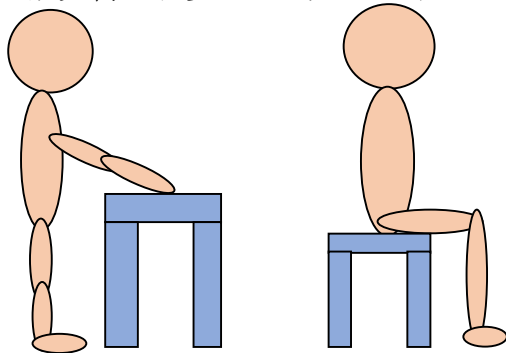
先で地面を押し出すように意識しましょう。
歩幅が広がり、つまずきの予防になります。

3. しっかり腕を振るように意識しましょう。全身を使うためには腕振りが大切なポイントになります。

〈筋力トレーニング〉

起立・着座練習

・運動負荷の目安：1セット 10回×2～3セット

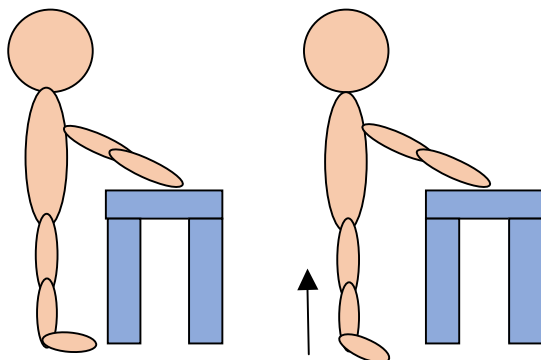


立ち上がる時は素早く、着座の際はゆっくりと動作を行います。困難な場合は椅子や机などの支持物などを使って行ってください。

起立・着座動作はお尻周り（殿筋）、膝周り（大腿四頭筋）、体幹筋（腹筋群や背筋群）を鍛えることができます。

踵上げ

・運動負荷の目安：1セット 10回×2～3セット



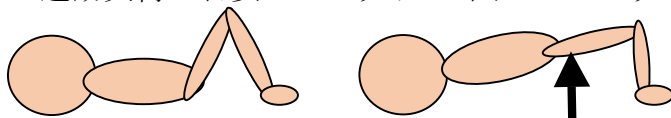
立位にて行います。踵を素早く上げ、ゆっくりと踵を下ろします。困難な場合は机や椅子などの支持物を使って行ってください。

踵上げではふくらはぎ（下腿三頭筋）を鍛え

ることができます。歩行時の蹴り出しやバランスをとる際に活動する筋肉です。

ブリッジ

・運動負荷の目安：1セット 10回×2～3セット

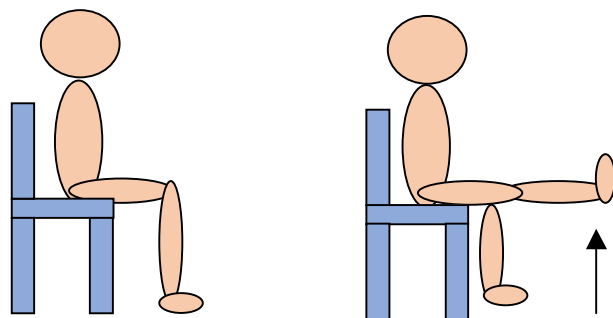


膝の角度は90°程度に保ちます。息を吐きながら腰がまっすぐになるまでお尻を持ち上げます。その状態で3～4秒間停止し、ゆっくりと息を吸いながらお尻を下ろします。

ブリッジは体幹筋（腹筋群、背筋群）やお尻周り（殿筋）の筋肉を鍛えます。姿勢を良くし、体のバランスをとるために重要な筋肉です。

膝伸ばし

・運動負荷の目安：1セット 20回×2～3セット



座位で90°膝を曲げた姿勢から開始します。ゆっくりと膝を伸ばし、膝が最も伸びたところで2～3秒間静止し、その後ゆっくり膝を戻します。膝伸ばしは膝周りの筋肉（大腿四頭筋）を鍛えます。日常生活では立ち上がる際に膝を伸ばす動作や、歩く際に膝を伸ばす、足を前へ送り出す動作に関与します。

最後に

これから運動を始めようと考えている方は是非始めてみてはいかがでしょうか？運動は安全に継続することが大切です。元気に生活できるように頑張りましょう！！

（文責：花里 真）