



40代からオススメ ストレッチ&筋力トレーニング



1/ストレッチ

お尻まわり



- ①腰を伸ばして座る。
 - ②片方の足を反対の足に乗せる。
 - ③胸を張ったまま上体を前にゆっくりと倒す。
 - ④反対側も行う。
- ※各 30 秒ずつ

太ももの裏



- ①片足をイスに乗せる。
 - ②胸を張ったまま上体を前に倒す。
 - ③反対側も行う。
- ※各 30 秒ずつ

太ももの前



- ①片方の足首を持って後ろに引く。
 - ②反対側も行う。
- ※各 30 秒ずつ

腰まわり



- ①両手を上げて体をくの字に曲げる。
 - ②反対側も行う。
- ※各 10 秒ずつ 3 セット

2/筋肉トレーニング

片脚イス立ち座り



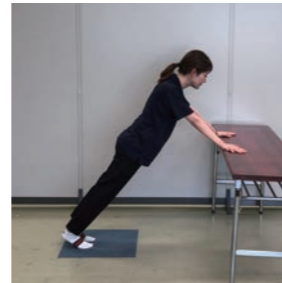
- ①高さ約 40cm のイスを用意します。
※基本的なイスの高さは 40cm です。
- ②浅く腰掛け、腕を組み片脚を浮かせてから反動をつけずに立ち上がり、3 秒止まります。
- ③左右の脚で交互に 10 回実施しましょう。

片脚かかと上げ



- ①足先まで体重を乗せてかかとを高く上げましょう。
- ②左右の脚で 20 回ずつ実施しましょう。

机で腕立て伏せ



- ①身の回りにある机に両手をつきます。
- ②両脚を後ろにひいて腕立て伏せをします。
※腰がそらないように意識
- ③ 20 回実施しましょう。



健康長寿をみんなと一緒に!

第2回 今だからこそオススメしたい! 自宅でできる運動

鹿児島大学医学部保健学科理学療法学専攻基礎理学療法学講座

牧迫飛雄馬 教授 (写真左) × 中井雄貴 特任助教 (写真右)



今こそ運動が重要!

全国主要都市の65歳以上の高齢者を対象とした調査で、1週間あたりの身体活動時間は新型コロナウイルスの影響で約3割も減少していたことがわかりました。新型コロナウイルスの影響で運動が継続できずに、身体活動量が減少している高齢者が非常に多く、今後、要介護の危険が増加する可能性があります。今こそ自宅や近所でも実施できる運動を身につけて、習慣化して継続することが、これからの時代の「健康長寿」のために大切です。

40代からオススメ

加齢とともに体の変化が気になり始める40代。若い時と比べて疲労感が取れなかったり、太りやすくなったと感じ始める年代ではないでしょうか。そこで、ここでは6つの

運動の重要性を確認し、自宅や職場でも気軽にできる運動をご紹介します。

【運動の重要性】

① 肥満予防

食事での摂取エネルギー量が過剰となり、運動等での消費エネルギー量が少ないと、余ったエネルギーが脂肪となり肥満リスクが上昇します。

② 筋力・体力維持

筋肉は使わなければ衰えていきます。それに伴い心肺機能も低下して体力低下にも繋がります。

③ 腰痛・肩こり予防

長時間同じ姿勢は筋肉の血流が滞り腰痛・肩こりを感じやすい状態に陥ります。

④ 骨粗しょう症予防

運動して筋肉を鍛えることは、骨を強化し骨粗しょう症を予防する働きもあります。

⑤ 生活習慣病予防

慢性的な運動不足は糖尿病や高血圧、動脈硬化や心臓病

といった生活習慣病のリスクを高めます。

⑥ リフレッシュ効果

運動をするとセロトニンという精神の安定や安心感に作用する物質が脳内に分泌され気分が改善されます。

このように、運動には心身ともに健康を維持する効果があります。しかし、仕事や家事などで忙しく運動の時間がとれないという人もいるかもしれません。ご紹介する運動は、仕事の合間や休憩時間にも簡単にできるストレッチと筋力トレーニングです。

ただし、次の運動の注意事項に気をつけてください。

① 痛みが出るときはやめる。

② 息を止めずに実施する。

③ 転倒に注意する。

④ 運動前に、軽いウォーミングアップをする。

これらの運動をこまめに継続していくことが健康維持のポイントです。



60代からオススメ レッツ！サルコサイズ！！

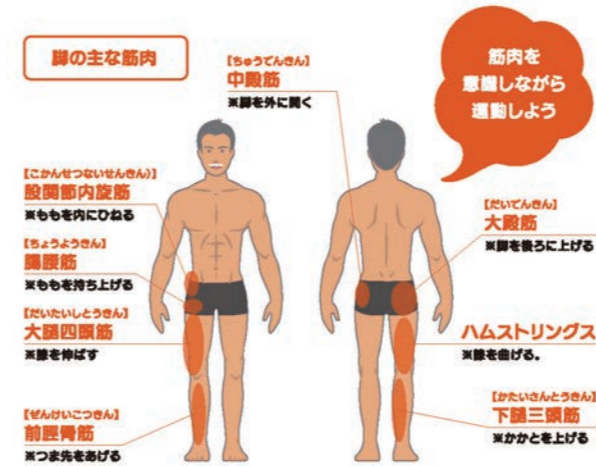
サルコサイズでは、筋力トレーニングを中心として、柔軟運動（ストレッチ）、バランス運動、有酸素運動を組み合わせることを推奨しています。

※「サルコペニア」は、ギリシャ語の「sarco（サルコ）＝筋肉」と「penia（ペニア）＝喪失」を合わせた用語です。

安全に運動しよう！

無理をして運動すると、筋肉や関節、心臓などに負担がかかりすぎ、逆に体調を崩す可能性があります。以下の項目に注意しながら安全に運動していきましょう！

- ① 無理をせず、体調が悪い時は休憩しましょう。
- ② 水分補給はこまめにしましょう。
- ③ 運動はリズムに合わせてゆっくり行いましょう。
- ④ 痛みが出たら相談しましょう。
- ⑤ 息は止めないように運動しましょう。
- ⑥ 転倒に注意して運動しましょう。
- ⑦ ウォーミングアップとクールダウンを行きましょう。



本書の構成

本書は、ストレッチング、筋力トレーニング、バランストレーニング、有酸素トレーニングの4つで構成されています。

ストレッチ

筋肉の柔軟性を改善し、ウォーミングアップの役割があります。

筋力トレーニング

日常動作の基本となる筋力を改善し、筋量アップを目指します。

バランストレーニング

バランス能力を改善し、転倒予防につながります。

有酸素トレーニング

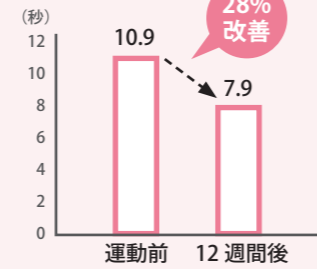
持久力を改善し、全身機能の向上につながります。



サルコサイズの効果

サルコサイズを12週間継続して行った人と、行っていない人を比べると、行った人の方が、「歩く速さ」と「椅子の立ち座り」がはやくできるようになりました。

◎出典／令和元年度たるみずサルコサイズ教室



5回立ち座りに要した時間の変化
5回立ち座りの時間減少は、身体機能の向上を示し、28%の改善率が認められました。

事前準備でより効果的！

「筋力トレーニング(30ページ)」では、「ゴムチューブ」を使うことで、徐々に抵抗（負荷）を強くしていくと、より効果的です！ゴムチューブは、色によって負荷が異なる物が市販されています。



メニュー1 / ストレッチ



ストレッチメニュー

1 10秒左右 ももうら ハムストリングス 下腿三頭筋

- ① 腰を伸ばして座る。
- ② 片方の足を前にのばす。
- ③ 脚を張ったまま上体を前に倒す。
- ④ 反対側も行う。

背中が丸くならないように注意



2 10秒左右 おしり周り 殿筋群

- ① 腰を伸ばして座る
- ② 片方の足を反対の足に乗せる
- ③ 脚を張ったまま上体を前に倒す
- ④ 反対側も行う

背中が丸くならないように注意



3 10秒 内もも 内転筋群

- ① 座ったまま両足を大きく開く。
- ② 膝に手をつけて、脚を張ったまま、上体を前に倒す。

背中が丸くならないように注意



60代からオススメ

昨年、サルコペニア及びその恐れがある60歳以上の方を対象として、運動による身体機能の改善の効果を検証しました。「サルコペニア」とは、加齢や疾患により筋肉量が減少し、全身の筋力低下および身体機能の低下が起ること、高齢者の身体機能障害や転倒の危険を増大させます。サルコペニアの予防・改善のためにオススメする運動が「サルコサイズ（サルコペニア予防のエクササイズ）」です。

サルコサイズでは、「筋力トレーニング」を中心として、「ストレッチ（柔軟運動）」、「バランストレーニング」、「有酸素トレーニング」を組み合わせることを推奨しています。

「筋力トレーニング（30ページ）」では、抵抗を加えるためにゴムチューブを使って、徐々に抵抗（負荷）を強くしていくことが勧められます。ゴムチューブを使用せずに始めてみても結構です。4秒程度かけて運動して、4秒程度かけて元に戻すと良いでしょう。

「バランストレーニング（31ページ）」では、転倒に気を付けて実施してください。不安定な場合は、椅子の背もたれや手すりにつかまりながら始めてみましょう。

「有酸素トレーニング（32ページ）」では、少し息が弾むくらいの運動が目安です。

「サルコサイズの効果」

サルコサイズを12週間継続した方々では、実施していなかった方々に比べて、歩く速さははやくなり、椅子の立ち座り動作もはやく実施できるようになりました。5回立ち座りに要する時間の減少は身体機能の向上を示し、28%の改善率が認められました。

サルコサイズメニュー3 / バランストレーニング



バランストレーニングメニュー

1 タンデム 足を前後にそろえる

- 筋トレ ★
- バランス★★

手順

- ① まず、後足のつま先と前足のかかとを合わせる。
- ② その状態でキープしてバランスを保つ
- ③ 10秒したら足の前後をかえる。
- ④ 3回くり返す。



バランスを崩す場合は、壁やイスをつかみましょう。

バランストレーニングメニュー

2 かかと上げ

- 筋トレ ★★
- バランス★★★

手順

- ① 両足かかと上げて10秒間キープ。
- ② 3回くり返す。



バランスを崩す場合は、壁やイスをつかみましょう。

バランストレーニングメニュー

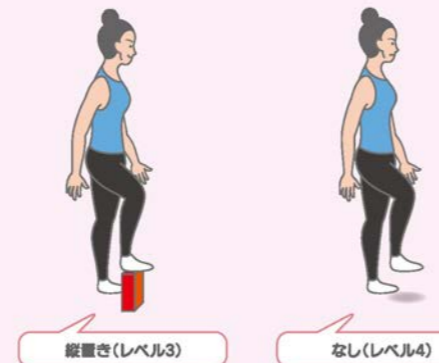
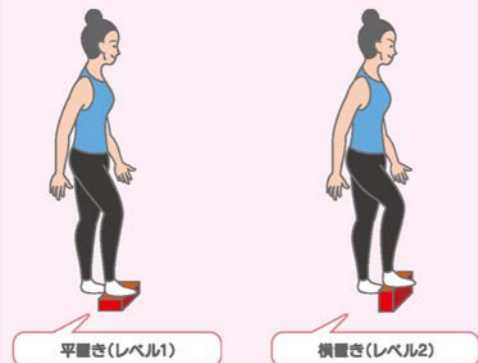
3 片脚バランス ティッシュボックス

- 筋トレ ★
- バランス★★

手順

- ① ボックスに右足を軽く乗せて10秒間キープ。
 - ② 左足にかえて10秒間キープ。
 - ③ 3セットくり返す。
- ※ふらつかずにできるようになったらレベルを1→2→3→4へ上げる。

ティッシュボックスの置き方



サルコサイズメニュー2 / 筋カトレーニング

筋カトレーニングメニュー

1 膝のばし 大腿四頭筋

手順

- ① 膝を伸ばして座る。
- ② 4秒かけて片方の膝を伸ばす。
- ③ 4秒かけて足を下ろす(10回)。
- ④ 反対側も繰り返す。



筋カトレーニングメニュー

3 足そろし 主に大殿筋

手順

- ① つま先を正面に向けて立つ。
- ② 4秒かけて膝を曲げずに足を真しろにひく。
- ③ 4秒かけて足をもどす(10回)。
- ④ 反対側も繰り返す。



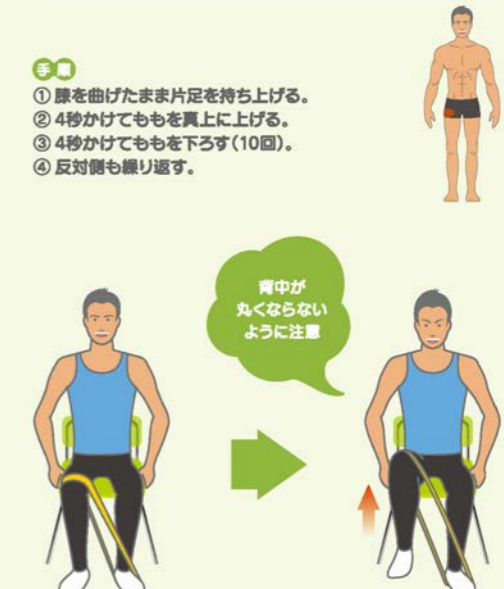
ふらつきを防ぐために、壁やイスをつかみましょう。

筋カトレーニングメニュー

2 もも上げ 股関節屈筋群

手順

- ① 膝を曲げたまま片足を持ち上げる。
- ② 4秒かけてももを真上に上げる。
- ③ 4秒かけてももを下ろす(10回)。
- ④ 反対側も繰り返す。

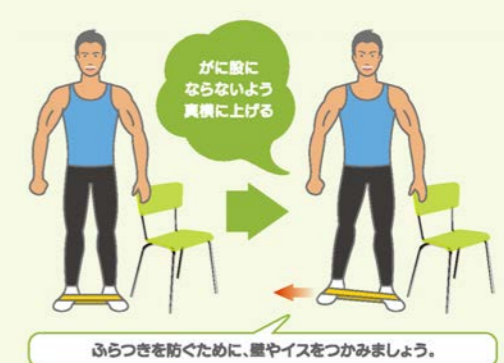


筋カトレーニングメニュー

4 横上げ 主に中殿筋

手順

- ① つま先を正面に向けて立つ。
- ② 4秒かけて足を真横に上げる。
- ③ 4秒かけて足を下ろす(10回)。
- ④ 反対側も繰り返す。



ふらつきを防ぐために、壁やイスをつかみましょう。

脳と一緒にトレーニング コグニサイズ!



※国立長寿医療研究センターのパンフレットより引用

STEP 3
コグニサイズ
コグニステップ

運動しながら、脳を刺激する
ステップ運動+3の倍数で拍手

両足をそろえ、背筋を伸ばして立つ。

大きく動かす

1 右横に大きくステップする。

自分側から見た足の動き

※足の動きを示す図は、自分側から見たもの(以下同様)。

大きく動かす

2 右足を元に戻す。

大きく動かす

3 左横に大きくステップして、拍手する。

拍手!

4 左足を元に戻す。ここまでが1セット

右横・左横にステップ

※1~4を1セットとして、約10分間繰り返す。

1. まずは、左右のステップ運動+3の倍数で拍手の課題を10までやってみましょう。
2. 10まで出来たら、30まで数を増やしてやってみましょう。
3. 上手くできたら、ステップと数をかぞえるペースを少しはやくしてみましょう。
4. 慣れてきたら、ステップを右横・左横から変えてみましょう。(右前・左前・右横・左横などがオススメです)

サルコサイズメニュー4 / 有酸素トレーニング



有酸素トレーニングメニュー

1 前後ステップ ティッシュボックス

有酸素トレーニングメニュー

2 左右ステップ ティッシュボックス

ボックスを超えて戻る。

① 平縦置きして前後3分間、1分休憩

② 平縦置きして前後3分間。

平縦置き 平縦置き

ボックスを超えて戻る。

① 平縦置きして左右3分間、1分休憩

② 平縦置きして左右3分間。

平縦置き 平縦置き

気分転換に、先に出す足を覚えてみましょう!

好きな音楽を聴きながらなど、楽しみながらしてみましょう!

垂水市からサルコサイズ教室自主講座のご案内

令和2年度から、サルコサイズの自主講座が開催されています。垂水市では、この自主講座に共催し、参加者のフォローアップを実施しています。自主講座に興味のある方は、垂水市保健課健康増進係(32-1116)までお問い合わせください。自主講座の世話人の方とおつなぎし、参加までをサポートいたします!

サルコサイズは市HPでもご紹介しています。



脳と一緒にトレーニング コグニサイズ!

自粛生活の長期化で外出機会が減少すると、脳の機能が衰えてしまうことも心配されます。認知症の予防のためには、適度に身体を動かして運動すること、頭を使って脳を刺激することが重要です。

そこでオススメするのは、「コグニサイズ(Cognicise)」です。

コグニサイズとは、認知を表すコグニション(cognition)と運動を意味するエクササイズ(exercise)を組み合わせた用語で、国立長寿医療研究センターで開発された運動と認知課題を組み合わせた認知症予防を目的とした取り組みの総称です。

全身を使った軽く息がはずむ(中強度の負荷)程度の運動と頭を使う課題を同時に実施することがポイントです。

コグニサイズでは、課題自体がうまくなることが目的ではありません。課題に慣れ始めたら、どんどんと創意工夫によって内容を変えていきましょう。たまに間違ってしまうくらいが、脳に負荷がかかり、活動が活性化されます。間違いながらも、楽しく課題にチャレンジすることがオススメです。