

運動編



無理なく少しずつ、
毎日の生活に運動を
取り入れましょう。

- あなたは身体活動できていますか？
- 身体活動はなぜ必要なの？
- 身体活動量を増やそう
- 生活習慣病予防のための運動とは？
- 運動の強度、運動の回数・時間、
運動の時間帯
- ウォーキングの方法
- かんたん筋トレ
- フットケアのすすめ
- 運動時の注意点、長続きのためのコツ

あなたは身体活動できていますか？

身体活動は2つに分かれます



生活活動

★労働

荷物の積み下ろし・介護など

★家事

掃除・犬の散歩・草刈りなど

★通勤

自転車・徒歩など



運動

おもにスポーツなど、
体力の維持や向上を
目的として、計画的、
意図的に実施し、
継続的に行われるもの



身体活動の効果は？

生活習慣病（メタリックシンドローム、糖尿病、
高血圧、脂質異常症、がん・・・など）の
発症およびこれらが原因で死亡する危険性
を下げるすることができます。



加齢に伴って発症する「ロコモティブシンドローム*」や
認知症をきたす危険性を下げることができます。

* ロコモティブシンドロームとは・・・？

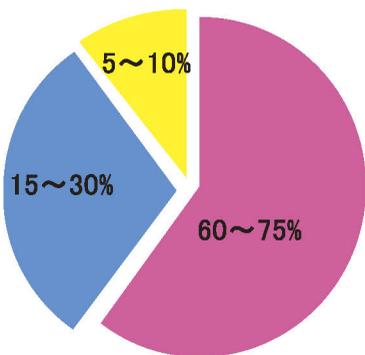
骨や筋肉、関節が加齢によって衰えて、筋力やバランス能力が
低下し、「立つ」「歩く」という動作が困難となり介護を要する状態
になってしまうこと、またはその危険性が高い状態のことです。



自分の年齢に合う活動量で「生活活動」と「運動」
を上手に組み合わせてみましょう！

身体活動はなぜ必要なの？

1日のエネルギー消費量の内訳



基礎代謝

呼吸をする、心臓を動かす、体温を保つなど、生命を維持するために必要なエネルギーのこと。

基礎代謝の量は筋肉の量に比例し、**加齢によって低下します。**

身体活動(生活活動・運動)

食事による熱産生

年々、太っていくのはエネルギーの消費量と関係あるのかな…？

そうなんです！

加齢により

筋肉量の減少

身体活動量の減少

エネルギー消費量は減少！！

若いころと同じような生活を続けていると、エネルギーが余り、肥満の原因に…

からだをこまめに動かそう！

じっとしている時間を減らして
身体活動の時間を確保しましょう！

身体活動量を増やそう

1日に必要な身体活動は？

18～64歳の人

目標：1週間に**23**の身体活動
(そのうち**4**つは「**運動**」で)
具体的には、歩行と同等以上の
身体活動を毎日60分行う

65歳以上の人

目標：1週間に**10**の身体活動
(種類は問いません)
具体的には、寝たまま座ったまま
でない身体活動を毎日40分行う

「生活活動」もしくは「**運動**」の活動を1つして、「**1**」の身体活動と数えます。

(例) 30分、自転車をこぐ⇒身体活動は「**2**」となります。

身体活動「**1**」の活動例

生活活動「1」

★ 20分

普通歩行
床掃除
荷物の積み下ろし
子どもの世話(立位)
洗車
草むしり

★ 15分

介護
自転車こぎ(通勤)
子どもと遊ぶ
(歩く・走る)

★ 7～8分

重い荷物を運ぶ

★ 10分

草刈り
家具の移動
階段の昇降



運動編

運動「1」

★ 20分

バレーボール
太極拳
軽い筋力トレーニング

★ 15分

ラジオ体操
ゴルフ・卓球
速歩
バドミントン

★ 7～8分

ランニング

★ 10分

軽いジョギング
エアロビクスダンス
水泳(ゆっくり)
テニス(シングルス)
山登り



生活習慣病予防のための運動とは？

運動の種類

有酸素運動

♡ おすすめポイント ♡

筋肉に酸素を十分に取り込みながら、大きな筋肉をリズムカルに継続的に動かす運動です。継続すると・・・

- ・全身の持久力が高まります
- ・エネルギー消費が増加して、糖や脂質の代謝が活発になり内臓脂肪がたまることを防ぎます

例： ウォーキング、自転車
水泳、ジョギング、
エアロビクスダンス



Let's
Exercise!



筋力トレーニング

♡ おすすめポイント ♡

筋肉に負荷をかけ、筋力や筋肉量を増やす運動です。継続すると・・・

- ・基礎代謝量の維持や増加が期待できます
- ・骨粗鬆症の予防につながります
- ・エネルギーを消費しやすい体をつくれます
- ・腰痛やひざ痛、肩こりの予防や改善につながります！
- ・正しい、美しい姿勢を保てます



ストレッチング

♡ おすすめポイント ♡

筋肉や腱を気持ちよくのばし、関節の動きをスムーズにする運動です。継続すると・・・

- ・柔軟性を高め、関節の動きがスムーズに
- ・正しい、美しい姿勢を保てます
- ・心身ともにくつろぎ、ストレスを和らげます



これらの運動を
バランスよく
行いましょう！



運動習慣を持つと・・・

- ★ 生活習慣病(メタボリックシンドロームや高血圧、糖尿病、脂質異常症、がんなど)や、ロコモティブシンドローム、認知症などの予防につながります！
- ★ 全身の持久力・筋力・柔軟性・バランス能力などが向上します！

運動の強度

運動によるけがの危険性が高まる

「かなりきつい」と感じる

「きつい」と感じる

運動の効果は大きいですが、けがの危険度が高い

おすすめ！
にこにこペース



「ややきつい」と感じる
(軽く汗ばみ息が弾む、おしゃべりできる程度)

「楽」と感じる



「かなり楽」と感じる

- ・ 内臓脂肪が燃えて、肥満を解消！
- ・ インスリンの効きが良くなり、血糖値が下がりやすくなります！
- ・ 血圧が下がります！
- ・ 中性脂肪を減らし、善玉のコレステロールを増やせます！

「にこにこペース」は
何がいいの？



運動の回数・時間

☆息が弾み、汗をかく程度の運動を**1週間に60分・毎週**行いましょう。

☆減量を目的とする場合は、週に5日以上、30分の軽く息が弾む程度の運動を普段の生活の中に加えましょう。

- ① 1回あたり30分の運動
 - ② 1回あたり10分の運動×3回
- } 同じ運動であれば、どちらでも効果に差はありません。

☆体力(全身持久力や筋力)の向上や運動器の機能向上のためには、

- ① 1回あたり30分以上の運動
- ② 週2回以上の運動が最低限必要です。

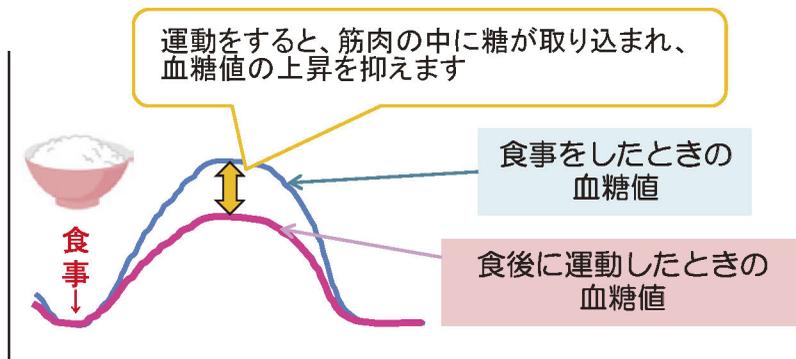
体力に自信のない人や、運動習慣のない人は短時間の運動からはじめ、1回の運動時間を長くしていきましょう。



運動の時間帯

自分のライフスタイルに合わせ、長く続けられる時間帯を選びましょう。

- ☆ 食後に運動すると**食後の血糖の上昇**をおさえる効果があります！



↑
運動



食後の血糖値は30～60分で一番高くなります。
食事開始後60分ほど経った頃に軽めの運動(散歩程度)をするのがおすすめです。

!! **ただし...** !!

- ※ 糖尿病の診断を受けた人は、運動を禁止または制限した方が良い場合があります。かかりつけ医に相談してから運動を行うようにしてください。
- ※ 朝食前は血糖値が低くなっています。低血糖に注意しましょう。
- ※ 血圧に異常のある人は、運動前や運動後の血圧を確認してから運動を行いましょう。



ウォーキングの方法

ウォーキングは正しい姿勢・正しい歩き方を身につけることが大切です。悪い姿勢で歩いていると、着地の時にかかる力によって足や腰を傷めることもあります。

ウォーキングの姿勢

呼吸は一定リズムで
軽やかに

背筋は伸ばし、
重心を高くして

歩幅をやや大きくとり
しっかりと踏み出す



目線を10~20m
前方に向ける

脇をしめ、肘は90度
近く曲げ、手は軽く
握る

スピードは少し汗ばむ
程度のにこにこペース



- ①膝を伸ばしてかかとから着地
- ②かかとからつま先へゆっくり重心を移動
- ③つま先で十分踏み込み、蹴り出す

靴の選び方

足に合わない靴は、靴ずれやマメを作る原因になったり、歩く姿勢を崩してしまい、膝や腰までも傷めることとなります。

●つま先

圧迫感がなく、靴の中で指が動かせるくらいの余裕も大切です。

●靴底

ある程度クッション性があり、少し曲げることのできるものがよいでしょう。



●材質

負担にならない程度の軽さで、通気性が良いものがベスト。

●かかと

つま先立ちしても、かかたがプカプカ脱げないフィット感が大事です。

●土踏まず

土踏まずの部分が真っ平らなものは疲れやすいため、靴の中敷が土踏まずを支える構造になっているものを選びましょう。

かんたん筋トレ

イスに座って簡単に行える運動の紹介です。
行う際の注意点を参考に実践してみましょう。



①息を止めない！

呼吸を止めたまま力を入れると血圧が上がってしまいます。
ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

②使っている筋肉を意識する！

力を入れる際に、どこの筋肉を使っているかを意識しながら行くと、
効果アップです。

③目安は1つの動きにつき1～3セット！

体力に合わせて回数やセット数を調節しましょう。

継続は力なり！

毎日1つでも行ってみましょう。

始めてみよう！

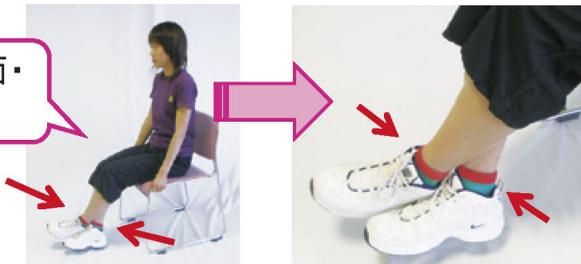


太もも前面



4秒で膝を伸ばし4秒で戻す。
つま先をしっかり天井に向ける。
膝を伸ばした時、太ももの前面が固くなっていることを意識する。
10～20回を目安に行う。

太もも前面・ 後面



足首を交差させ、互いの足に向かって力を入れ、
10秒間押し合う。
反対に交差させてもう1度！
1度で太ももの前面・後面の両方を鍛えられる。

もものつけ根



浮かせる

背筋を伸ばし、膝を交互に持ち上げる。

20回を目安に行い、慣れてきたら立位で行ったり、回数を増やす。

内もも



膝の内側に丸めたタオルなどをはさむ。

内ももを意識してタオルを10秒間押しつぶす。

すね



つま先を4秒で上げて、4秒で下ろす。
10～20回を目安に行う。

ふくらはぎ



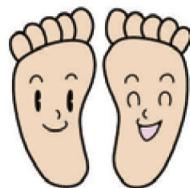
かかとを4秒で上げて、4秒で下ろす。
10～20回を目安に行う。

バリエーション

- ①テーブルに手を置いて立位で行う。
- ②テーブルにつかまらずに立位で行う。

フットケアのすすめ

足指、足裏をていねいに触って、筋肉の緊張をとることで血液循環を促し、筋肉の弾力を取り戻しましょう。痛みを感じない、心地よさを感じる強さで10～30回程度を目安に行います。



足の皮膚の色や傷・水泡の有無、むくみや痛みなどはありませんか？
観察してみましょう！

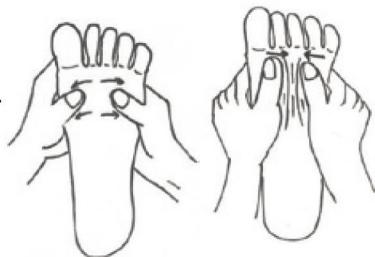
1) 指わけ



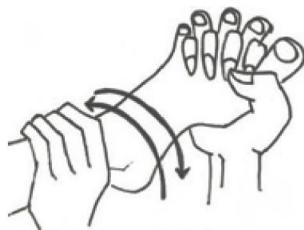
足指を1本ずつ、交互に前後に動かす。指の付け根から、指の骨全体が動くように、指を伸ばしながら行う。

2) 足のアーチ

足の両端を手で持ち、足裏を縮めたり、伸ばしたりをくり返すことで、足裏の弾力を取り戻します。



3) 足首回し



手指と足指で握手をする。手で内側に円を描くように足首をまわす。外まわしも行う。

運動時の注意点

- ☆ 普段の体調と違うと感じる(運動中に感じた)時は、運動を中止しましょう。
- ☆ 運動前には**準備運動**、運動後は**整理運動**をしましょう。



準備運動

- ・身体をあたため、けがの発生を防ぐ。
- ・循環器系の発作を予防し、運動の効果を高める。

整理運動

- ・血圧の急激な低下や不整脈を防ぐ。
- ・疲労を早く回復させたり、けがの発生を防ぐ。

- ☆ 適度な休憩と、水分補給をしながら運動しましょう。
- ☆ 持病のある人は、かかりつけ医に相談してから運動を始めましょう。

長続きのためのコツ

- ☆ 現在の身体活動量を知りましょう！
→ 歩数計をつけて記録してみましょう。
- ☆ 達成可能で具体的な目標を立ててみましょう！
→ 「毎日の歩数に1000歩プラスする」など実現可能な目標で！
- ☆ 運動をしたくなる環境を作りましょう！
→ 玄関の目立つところにウォーキングシューズを置くなど、運動のきっかけや合図になるものを身の回りに置きましょう。



生活活動をふやすコツ

- その1 車の利用を減らして、自転車や徒歩で移動しよう！
- その2 エスカレーターやエレベーターでなく、階段を使おう！
- その3 歩数計をつけて、歩数を記録してみよう！
- その4 毎日の歩数に、+1000歩！
- その5 「～ながら」でからだを動かしてみよう！

毎日、今よりもあと10分プラスして身体を動かそう

