

# (運動 - 1)

## 運動で肥満解消

筋肉量を増やすことで基礎代謝の低下を防ぎ、太りにくいからだをつくることができます。筋力トレーニングは週に3回を目安に、ウォーキングなどの有酸素運動と合わせて取り組むことで減量効果が高まります。



けがを防ぎ、効果的に行うために、ストレッチなどで、筋肉をしっかり伸ばしてから行ないましょう。

### ストレッチ

腰

呼吸は止めない  
反動をつけない



腕

呼吸は止めない  
反動をつけない



太もも

呼吸は止めない  
反動をつけない



### 筋力トレーニング

胸と二の腕

10~20回が目安  
呼吸を止めない  
胸と二の腕を意識する



- 手は肩幅よりやや広めに開く
- 指を両手の間に落としこむように、ゆっくりからだを沈める
- あごが床についたところで静止
- ゆっくり元に戻す

背中とお尻

10~20回が目安  
呼吸を止めない  
背中とお尻を意識する



- 膝を正面に向け、ひざと手を床につける
- ひざを曲げたままの状態で、片足を上に乗せる
- 反動をつけず、ゆっくりと下ろす
- 反対側も同様に行なう

太もも

10~20回が目安  
呼吸を止めない  
太ももの筋力を意識する



- イスに膝掛けて、腰に手をあてる
- 足は肩幅に開く
- 正面を向いて、両膝を伸ばす
- 少し前かがみになる

腹筋

10~20回が目安  
呼吸を止めない  
腹筋を意識する



- 仰向けになり、ひざは直角に曲げる
- 手は太ももの上におく
- 太ももの上で手の手を滑らせながら上体をゆっくり起こす
- ゆっくりもとの姿勢に戻す
- 両が床につかないところで止め、再び上体を起こす

監修 慶応義塾大学看護福祉学部 看護学科 教授 村田真由子 慶応義塾大学健康増進センター 学芸員 池田真由子 監修 池田真由子 監修 池田真由子 監修 池田真由子

# (運動 - 2)

ロコモティブシンドロームとは、骨・関節・筋肉といった運動器の機能が低下し、要介護につながる可能性の高い症状をいいます。

## ロコモ危険度チェック!

①家中でつまずいたり滑ったりする



②片脚立ちで靴下がはけない



③15分間歩き続けるのが難しい



④横断歩道を青信号の間に渡りきれない



⑤階段を上るのに手すりが必要だ



⑥2kg程度の重い物を持ち帰るのが難しい



⑦重労働の家事が困難である



# 脱ロコモティブシンドローム

## 意外と多いロコモ

要介護や寝たきりになる原因には「脳卒中」や「認知症」がありますが、高齢者の約4人に1人は「関節の痛み」「転倒・骨折」といった運動器障害によるものと考えられています。



### ロコモ危険度チェック①~②に思い当たる方

#### バランス能力が低下していませんか?

体のバランスは、関節、筋肉、脳からの指令系統が円滑に働くことで保たれています。体の傾きを感知する三半規管が正常に働いても、関節や筋肉に障害が起ると、バランスがうまくとれなくなります。



### ロコモ危険度チェック③~⑦に思い当たる方

#### 筋力が低下していませんか?

年齢を重ねるにつれて、歩いたり立ったりする上で大切な下半身の筋力が低下し、転倒や骨折が起りやすくなります。



### すぐに始められるロコトレ

バランス能力や筋力は体を動かさないと低下していきま。ロコモにならないために、関節に過剰な負荷を与えず、骨と筋肉を鍛える全身運動「ロコモーショントレーニング(ロコトレ)」が効果的です。