

運動でめざす健康長寿：ウォーキング+筋トレで骨と筋肉を強くする	4
第1回 ロコモ対策にレッグスイング 股関節の可動域を改善する運動	6
第2回 ニーリフトでサルコペニア対策 姿勢保持能力を改善する運動	8
第3回 レッグエクステンションで膝痛解消 大腿四頭筋の筋力を向上させる運動	10
第4回 転倒予防にサイドレッグレイズ 立位・歩行時に骨盤を安定させる股関節外転運動	12
第5回 立ち座り運動でロコモ・サルコペニア対策 スクワットができない人のための運動	14
第6回 天然コルセットを強化して腰背部痛を軽減 脊椎圧迫骨折後の体幹強化運動	16
第7回 ハムストリングスと背部を伸ばして腰痛改善 骨盤が後傾した人のためのストレッチング	18
第8回 腕振り運動で歩容改善・転倒予防	20
第9回 足関節の運動でバランス能力アップ	22
第10回 喉の筋トレで飲み込む力を改善	24
第11回 肩周辺部の筋肉ほぐし運動で肩こり改善	26
第12回 集団への運動指導① 安全性を高めるポイント	28
第13回 集団への運動指導② 運動を継続してもらうには	30
第14回 集団への運動指導③ 筋トレ効果をアップさせる	32
第15回 集団への運動指導④ ペアワークのすすめ	34
第16回 高齢者向け運動教室を開こう1 チラシの工夫で参加を促す	36
第17回 高齢者向け運動教室を開こう2 見やすく、聞きやすく、わかりやすく	38
第18回 高齢者向け運動教室を開こう3 体力差がある人たちと一緒に指導するには	40
第19回 高齢者向け運動教室を開こう4 ウォーミングアップとクールダウン	42

脚・足の運動

片脚椅子立ち上がり	5
開眼片脚立ち運動	5
レッグスイング	7
ニーリフト	9
レッグエクステンション	11
サイドレッグレイズ	13
椅子・机を用いた立ち座り運動	15
足関節の活性化運動	23
スクワット	33
ペアワーク(スクワット)	35
レッグレイズ(足上げ)	41
カーフレイズ(かかと上げ)	41

体幹部の運動

座ってできる腹筋・背筋運動	17
腕振り運動	21

肩・腕の運動

腕振り運動	21
肩周辺部の筋肉ほぐし運動	27
背伸ばし運動	29
サイドレイズ(腕の拳上)	41

嚥下機能に関わる運動

頭部拳上運動	25
--------	----

ストレッチング

椅子を使った背伸ばしストレッチング	19
背伸ばし運動	29

全身の運動

前後歩き	31
------	----

腰痛改善

ニーリフト	9
座ってできる腹筋・背筋運動	17
椅子を使った背伸ばしストレッチング	19

膝痛改善

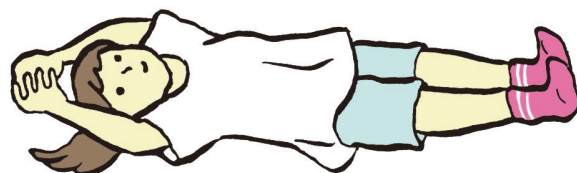
レッグエクステンション	11
スクワット	33

肩こり改善

椅子を使った背伸ばしストレッチング	19
肩周辺部の筋肉ほぐし運動	27
背伸ばし運動	29

転倒予防

開眼片脚立ち運動	5
レッグスイング	7
サイドレッグレイズ	13
腕振り運動	21
足関節の活性化運動	23



運動でめざす
健康長寿

ウォーキング＋筋トレで 骨と筋肉を強くする

認知症や糖尿病予防にも効果的!

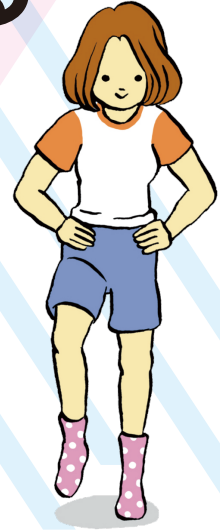
～骨粗鬆症財団 市民公開講座2015より



運動コーディネーター

松井 浩 (国立病院機構京都医療センター臨床研究センター)

航空自衛隊、大阪府河内長野市消防職員を経て、医師会、病院、自治体などで運動指導に従事。若い時の怪我をきっかけに、運動を取り入れた健康づくりを提唱。(有)ヒューマンモア代表。



強さと速さを意識したウォーキング

高齢者に最初にお勧めしたい運動はウォーキング。ウォーキングというと距離や歩数を気にしがちですが、大切なのは“運動の強さ”です。少し息が弾むくらいがベスト。60歳代なら脈拍数が1分間に110～120になるくらい。もちろん、その時の体調によって、軽めからちょっときつめまで、強さを調節しましょう。

“歩く速さ”も大事です。さっさか歩く人ほど認知症から遠くにいます。1日4000歩ぐらい歩けば、うつ病の予防効果もあるといわれています。普段歩いていない人が、いきなり1万歩も歩く必要はありません。普段より2000歩ぐらいプラスすればOKです。

運動にどんな効果があるか考えてみましょう。骨と筋肉はいっしょに体を動かす“チーム”です。運動で筋肉を動かせば骨にも刺激があります。血行がよくなって脳や神経、心臓、肺など体中のいろいろなところに運動が効いてきます。運動は筋力をつけるだけでなく、糖尿病など生活習慣病の予防や改善、認知症の予防にもなるのです。運動を習慣にすれば、頭はすっきり、足腰も一生丈夫に使えるのです。

立ったり座ったりも筋トレ

「時間がない」は運動しない人のいちばんの言い訳です。食べる時間はたっぷりあるし、テレビは何時間も見ているのに…。「天気が悪い」「転ぶのがこわい」「もう年だから」。運動しない理由はいろいろ出てきます。時間がなければ、テレビを見ながら筋力トレーニング（筋トレ）をしましょう。たとえば、開眼片脚立ち運動はどこでもできます。屋内なら天気は関係ありませんね。家の中でもこまめに立ったり座ったりすれば、けっこう代謝が上がります。立ち上がって床を踏むと、骨も刺激を受けるので、骨密度を保ったり、増やすことにもつながります。

ウォーキング時に転ぶのがこわければ、「ポール・ウォーキング」がおすすめ。ウォーキング用の杖（ポール）を両手に持って歩くので転びにくく、歩幅も広くなり上半身の筋肉もしっかり使うので、エネルギーもたくさん使います。

「もう年だから」を言い訳にせず、「健康寿命をのばすこと」を目標にしましょう。40歳から10年間運動しないしていると、筋肉は10～30%も減ってしまいます。運動を習慣にすれば、年齢に関わらず筋力がついて、骨も丈夫になりますよ。