

まいにち、イキイキ。

すこやか大陸



このような動作がきつと感じるようになる前に…日常生活の中に運動を!

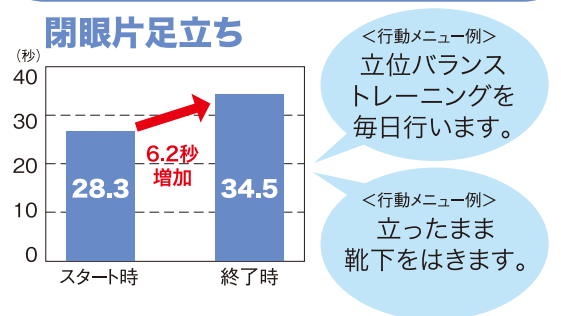
「生活筋力」を鍛えよう! ファンクショナルトレーニング

2012年
53号

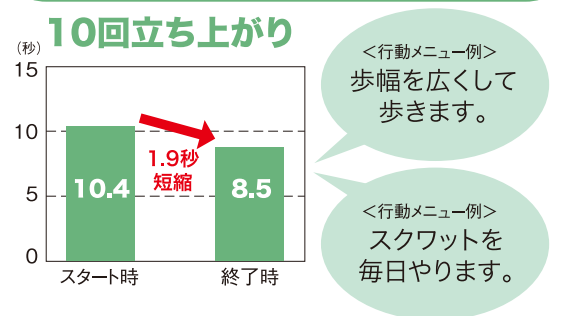
日常生活の中に運動を取り入れたら、体力に効果が表れました!

総合健康センターを会場に「ふじ33プログラム実践教室」を開催しました。3人の仲間と3か月間、各自が決めた行動メニューを実践したところ、体力測定の結果が向上しました。

バランス能力が向上!



立ち上がり能力が向上!



資料:「ふじ33プログラム実践教室」第1期・2期修了者66名の前後比較(速報値)より

体力測定の方法を知りたい方は、「すこやか大陸52号」をご覧ください!

日常生活の活動を楽しに行うための運動 ファンクショナル(機能的な)トレーニング

私たちの日常動作は

〈1〉立って移動する〈2〉立ったり、座ったりする〈3〉押したり、引いたりする〈4〉ひねる—の四つの動作で構成されています。これらの日常動作は体力の低下とともに次第に困難なものとなってしまいます。人の体は筋力により関節を動かし行動を起こすことができます。そこで重要なことは筋肉の能力や持久力などがバランス良くあり、それらをうまく使えることが大切です。

ファンクショナルトレーニングとは日常生活に必要な能力(生活筋力)を高める運動です。

下に置いてある物を上の棚に置く



日常動作を運動へ

ターン&アツプ

ある程度の重さのある物を横に置き逆側の上方に持ち上げます。

ヒザを曲げる深さにより運動強度を変えることができます。

弱

運動強度

強



10回 左右 各10回 1日2~3セット

逆向きになり

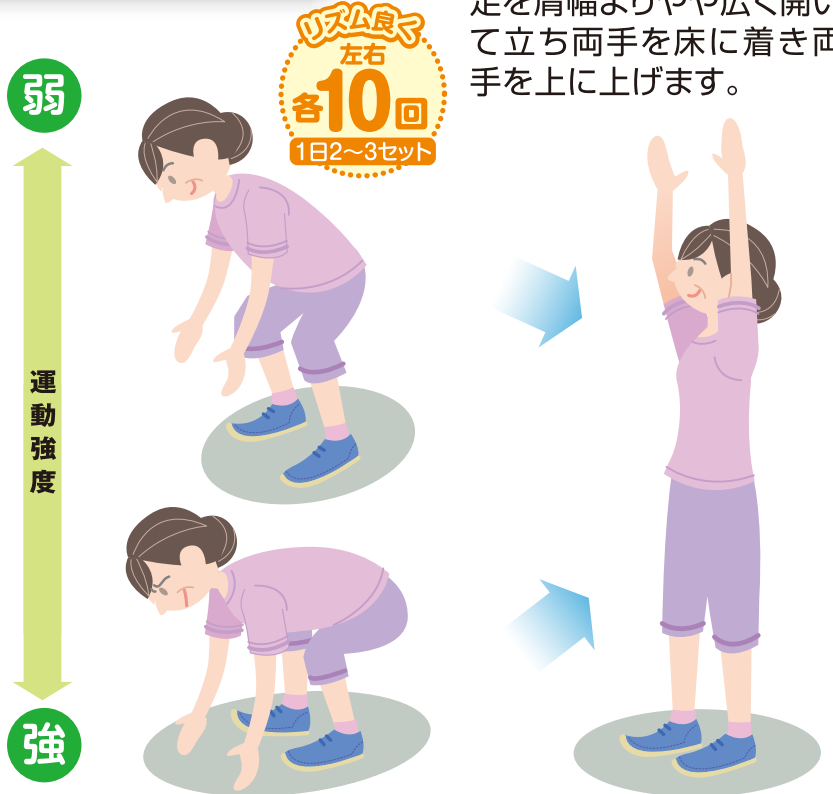
上方に持ち上げる

布団を干す

ダウン&アップ



足を肩幅よりやや広く開いて立ち両手を床に着き両手を上に上げます。



手と床の距離で運動強度を変えることができます。

よくつまづき転びやすい

イス片足バランスランジ



リズム良く 左右 各10回 1日2~3セット

イスに片方の足を掛けヒザを曲げ伸ばします。曲げるヒザの深さによって運動強度を変えることができます。



下に落ちている物を拾う

フラミンゴリーチ



リズミカル
左右
各10回
1日2~3セット

床に目印になる物を置きヒザを曲げ目印に触り立位姿勢に戻ります。バリエーションにより運動強度を変えることができます。



バリエーション



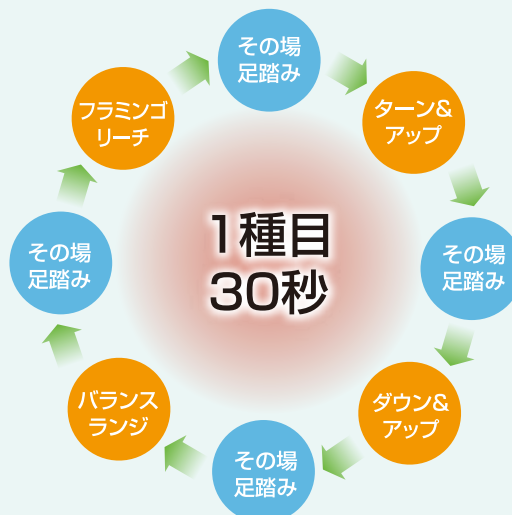
目印の置く位置や触る手により運動強度を変えることができます。

スタミナをつけるための運動の進め方 (サーキットトレーニング)

サーキットトレーニングとは、一連の種目(複数)を組み合わせて次々に行い、再び最初の種目に戻ってトレーニングするトレーニング方法です。連続して行うことで心臓や肺を刺激して強化することができます。種目と種目の間の休憩は原則的には取らずに行います。

運動に慣れていない方や自信のない方は適度な休憩を入れても構いません。1種目(セット)の運動の長さは30秒行いますが、初めは無理のないように加減して進めてください。

全ての種目を一通り行ったら初めから繰り返します。繰り返しの回数は多くなれば運動時間も長くなるので体に対する刺激が強くなります。



手軽にできるながら体操

動作中は息を止めないように行いましょう

① イスに座って出来るお手軽トレーニング



ゆっくりと
左右
各**10回**
1日2~3セット

もの足りない方は

強 ← 運動強度 ↑
弱 ← 運動強度 ↓

もの足りない方は、体が傾くようにイスに浅く座り、足を出来るだけ高く上げるようにすると強度が増します。

ヒザを伸ばした状態で足を上下させることで太ももの筋肉を強くしヒザを強くすることができます。



ゆっくりと
左右
各**10回**
1日2~3セット

もの足りない方は

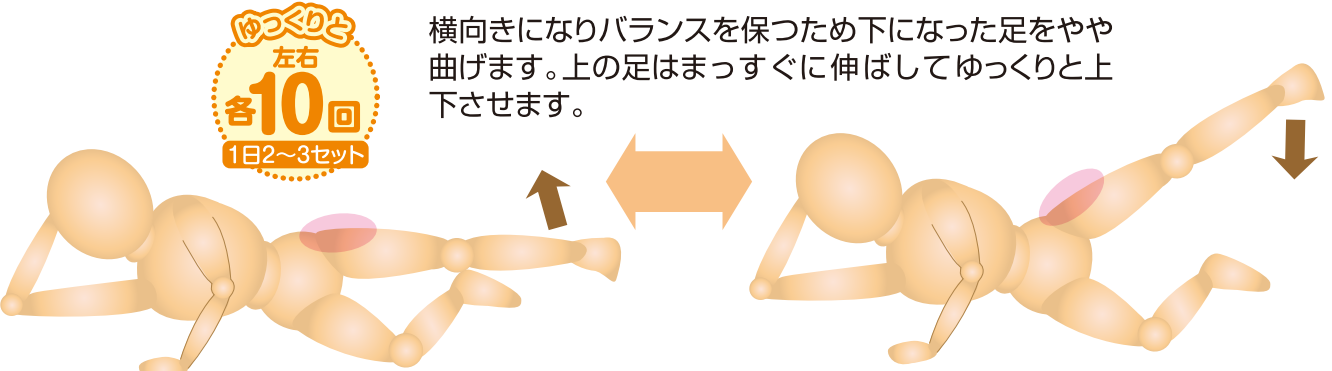
声を出して数えながら行いましょう

ヒザを手で押さえて10秒静止することで股関節を強くすることができます。

足踏みの要領でモモを交互に上げます。「やや疲れた」と感じる程度まで行ってみましょう!

↑ 負荷
↓ 負荷

② ごろ寝をしながら出来るお手軽トレーニング



ゆっくりと
左右
各**10回**
1日2~3セット

横向きになりバランスを保つため下になった足をやや曲げます。上の足はまっすぐに伸ばしてゆっくりと上下させます。

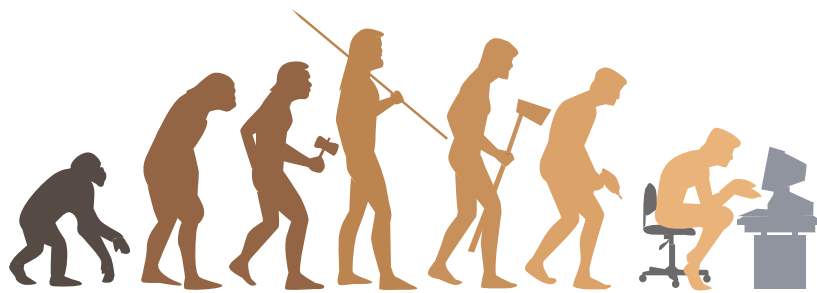


〈バリエーション〉 **ヒザを曲げて斜め後ろに伸ばす**

ゆっくりと
左右
各**10回**
1日2~3セット

上の足はヒザを前に曲げ、斜め後ろにゆっくり伸ばします。

歩行についてのお話



ヒトは進化の過程で、二足歩行をすることができるようになりました。そのために、重力に対して抵抗するための筋力が発達しました。しかし、現代では便利な道具を使うことにより、ヒトの身体は弱くなりいろいろな不都合が現れるようになってしまいました。唯一ヒトに与えられた二足歩行の能力です。正しい姿勢でしっかりと歩いてみませんか!

歩くをエクササイズに変えるための運動強度

メッツ(強度)	歩行速度と活動内容	
2.0	3.2km/時未満	家の中を歩く・とてもゆっくり歩く
2.8	3.2km/時	ゆっくり歩く
3.0	4.0km/時	犬の散歩
4.3	5.6km/時	運動目的で歩く・速く歩く
5.0	6.4km/時	とても速く歩く
6.0	6.4km/時	走る(ジョギング程度)
8.3	8.0km/時	走る

参考資料:改訂版「身体活動のメッツ(METs)表」2011(独)国立健康・栄養研究所

心臓や肺・筋肉などの諸器官への刺激を与えるには、やや速い歩きを意識して歩くことが必要です。365歩のマーチのリズムに合わせて歩くと、効果的な強度のペースで歩くことができますので目安にしてみてください。



◆各施設の料金表

	9時から 12時まで	13時から 17時まで	17時30分から 21時まで
第1研修室(30人)	1,000円	1,400円	1,200円
第2 研修室	全室(78人)	2,300円	3,100円
	A(30人)	1,000円	1,400円
	B(42人)	1,300円	1,700円
第3研修室(60人)	2,000円	2,700円	2,400円
栄養実習室	1,000円	1,300円	1,200円
体育館 (400人)	全面	3,000円	4,000円
	半面(北/南)	1,500円	2,000円
ホール(330人)	5,900円	7,900円	6,900円



あなたの健康、みんなの幸せ

静岡県総合健康センター

▶まずは電話で予約してください(休館日:月曜日・年末年始)

お問合せ

<http://www.shizuoka-sogokencenter.jp>

〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地

TEL.055(973)7000

FAX.055-973-7010

「不妊相談」・「不育相談」
専用ダイヤル

TEL.055(991)2006

毎週火・金曜日10時～15時

静岡県総合健康センターはシンコースポーツ(株)が管理運営を行っています。