すこやかセンターだより

まいにち、イキイキ。

すこやか大陸

健康長寿のための家庭で出来る筋力アップの運動

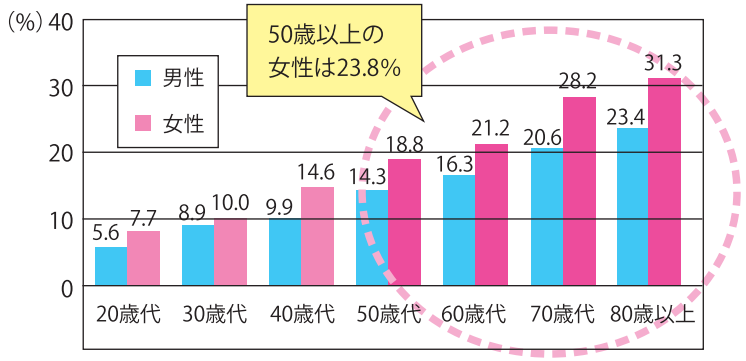
2014年
58号







50歳以上女性の5人に1人が足腰に痛みががあります



資料：平成22年国民生活基礎調査（静岡県データ）

男性よりも筋力の少ない女性で足腰に痛みのある人が多く、年齢があがるにつれて増えています。足腰の痛みは、自分自身がつらいと感じるだけでなく、姿勢不安定、転倒、歩行困難などにつながります。日頃からたくさん歩いたり、運動習慣を持つなどで、筋力を鍛えることが大切です。

「年のせい」とあきらめる前に?

年をとることで起きやすくなる症状の多くは、
適度な運動、正しい食生活、社会とのつながりを持つ
ことにより、予防や改善ができると言われています。

年をとることで現れる症状

むせやすく
飲み込みにくくなる



筋肉が落ち
体重が減る

硬い物が食べにくくなる

関節や身体の痛みが出る



歩行が不安定になり
転びやすくなる



認知機能が
低下する

骨折しやすくなる



頻尿や尿失禁が起こる

貧血やめまいが起こる



感染しやすくなる

閉じこもりやうつになる

視力が低下する

これらの多くの症状は、年をとり筋力が衰えることで起きると言われています。筋力が低下すると転倒の危険性が増し、骨折して寝たきりになるケースも多く問題となっています。いくつになっても筋肉の運動を行うことで筋力の低下を最小限に防ぐことができます。

運動を始めるのに遅すぎると言うことはありません。自分に合った運動を見つけて、できることから始めてみましょう!

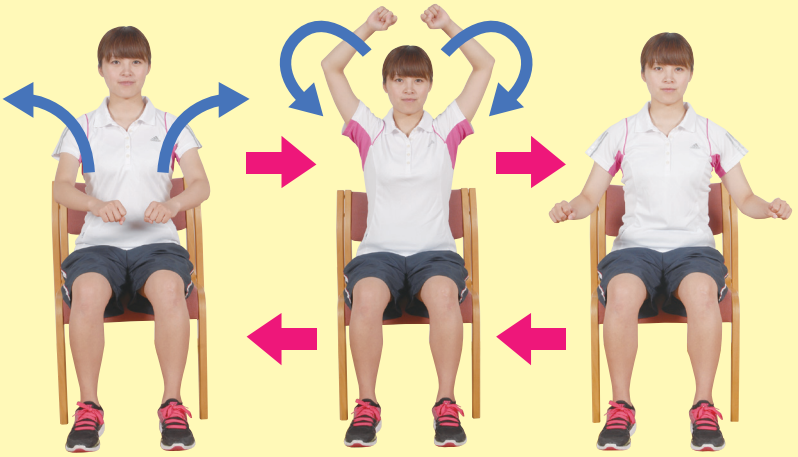
体を軽く動かしてみましょう（準備体操）

運動の前に軽く筋肉を動かして体の準備を行いましょう!

1 肩の関節を前後に回しましょう

ゆっくりと肩の関節を回しましょう。後ろから前、前から後ろへと痛みの無い範囲で行いましょう。

目安／往復5～10回

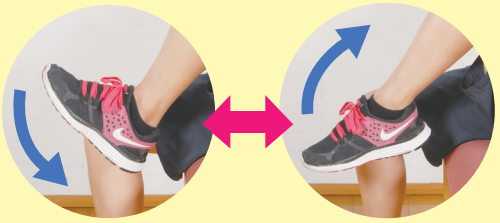


2 片ヒザをかかえつま先を動かしましょう

モモが体に近づくように片ヒザをかかえ、つま先を上下に動かしましょう。

目安／往復10～20回



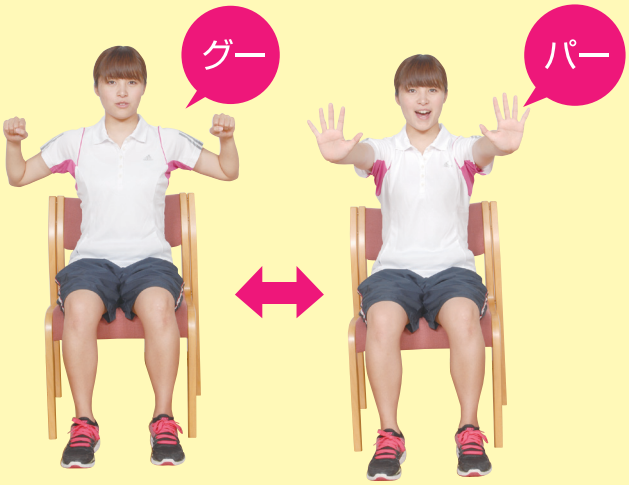


つま先を真っすぐ上下に大きく動かしましょう!

3 手を前に出して引きましょう

肩の前でグーで構え、腕を前に伸ばしてパーにします。グーパーと声を出しながら行いましょう。

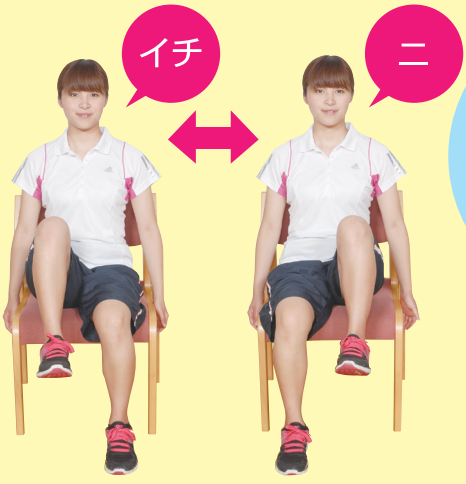
目安／往復10～20回



4 足踏みをしましょう

イスに座って足踏みをします。声に出して回数を数えながらマイペースで行いましょう。

目安／左右10～20回



バリエーション

余裕のある方は腕も一緒に振りましょう!



※体調の優れないときには行わないでください。
※運動中に少しでも不調を感じた場合は直ちに中止し、症状が回復しない場合は医療機関を受診してく ださい。

筋力を鍛えよう

1日～2日おき、週2回～3回を目標に無理せず行いましょう!

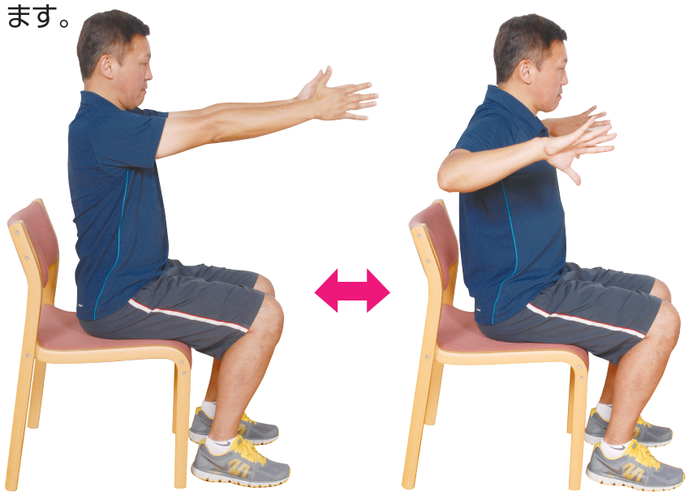
1 背中の筋肉を鍛える

1回の目安／5～10回

主な効果:姿勢の改善・猫背予防・肩こり解消など

①イスに浅く座り、背もたれに寄りかからずに背すじを伸ばします。両腕を肩幅に広げて前に伸ばします。

②手のひらが外側に向くように回しながら後ろに引いていきます。



POINT
手を上げる位置は肩の高さに



NG 腕を引いた時にヒジの高さが下がらないように注意



2 太ももの筋肉を鍛える

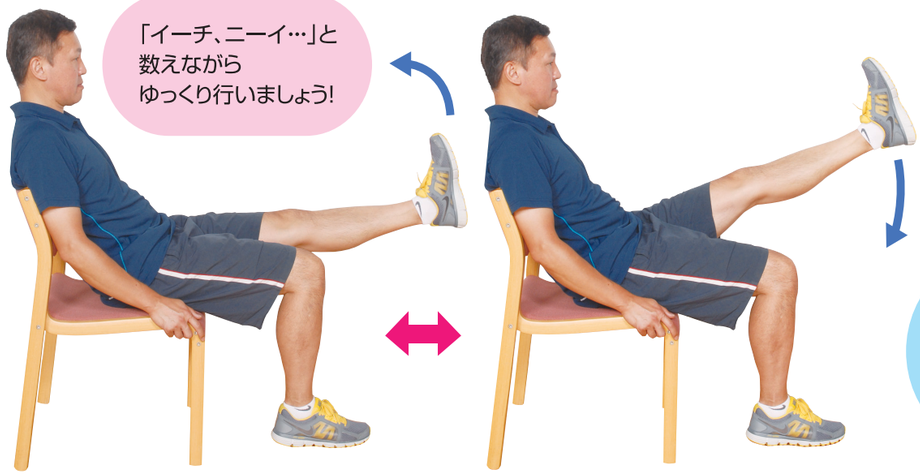
1回の目安／5～10回

主な効果:歩行の安定・転倒予防・ヒザの強化など

①イスに浅く腰掛け背もたれに寄りかかり、片ヒザを伸ばします。

②ヒザを伸ばしたまま上げ下げします。

「イーチ、ニーイ…」と数えながらゆっくり行いましょう!



POINT
つま先は上に向けます



3 大腰筋を鍛える

1回の目安／5～10回

主な効果:転倒予防・姿勢の改善・歩行の安定など

①壁など安定した物につかまり直立に立ちます。

②モモを高く上げ、元の位置に戻します。

「1、2、3」で上げ「4、5、6」で下げる要領で左右交互に行いましょう。



バリエーション
身近にあるイスを使って行うこともできます。
※安定したイスをお使いください。



4 ふくらはぎの筋肉を鍛える

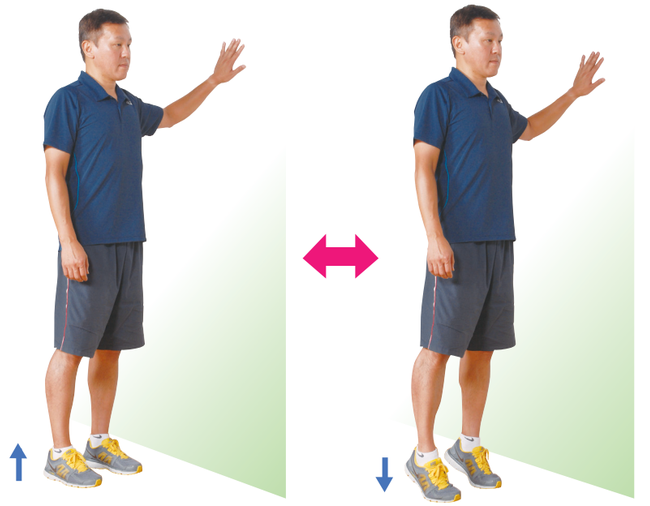
1回の目安／5～10回

主な効果:転倒予防・歩行速度の向上・血流促進など

①足を肩幅に開き、壁など安定した物につかまり直立に立ちます。

②かかとをゆっくり上げ下げします。

動作中は身体を直立に保ちできるだけゆっくりとしたペースで行いましょう!



バリエーション
身近にあるイスを使って行うこともできます。
※安定したイスをお使いください。



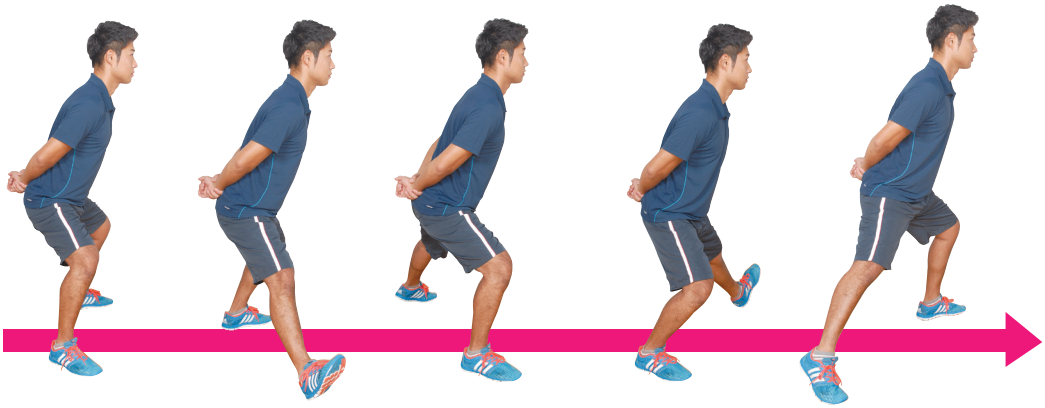
※体調の優れないときには行わないでください。
※運動中に少しでも不調を感じた場合は直ちに中止し、症状が回復しない場合は医療機関を受診してく ださい。

転びにくい身体づくりのための運動

しっかりと左右に重心を乗せながら歩くことで、安定して歩くことができます。

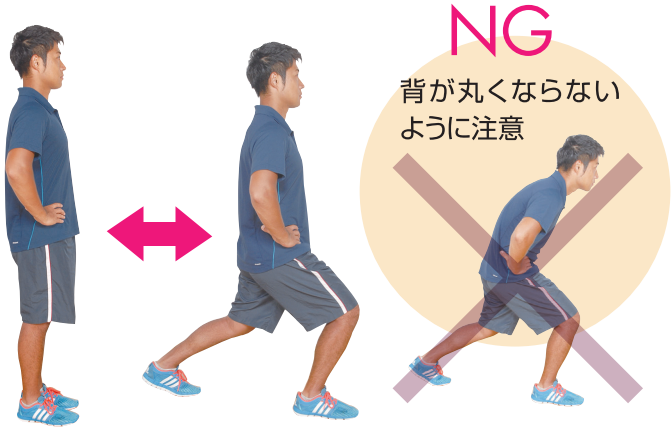
1 安定した歩行のために

ヒザを軽く曲げ腰を落として歩きましょう。つま先をやや外に開き、足音を立てないように左右の足に重心を移動させながらゆっくり歩きます。



2 バランスアップのために

足を揃えて立ち、片足を一歩前に踏み出し元の位置に戻ります。踏み出した足にしっかりと重心を掛けるようにしましょう。

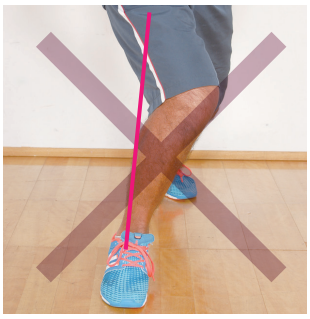


NG

背が丸くならないように注意

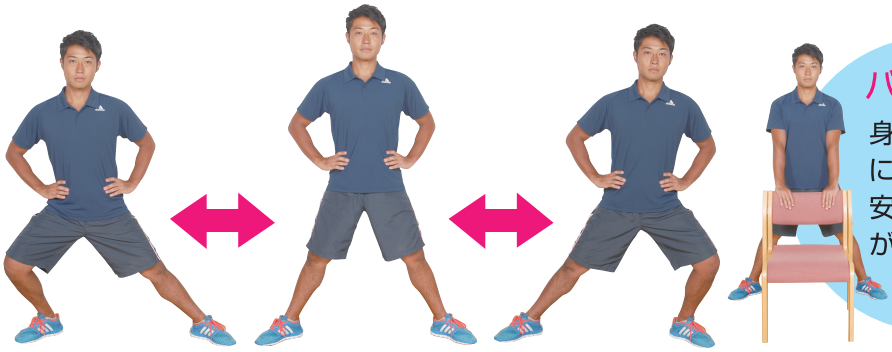
3つの運動の共通 NG

ひざが内側に向かないように注意



3 左右の安定を保つために

つま先を外側に向け足をやや広く開いて立ち、左右に重心を移動させましょう。



バリエーション

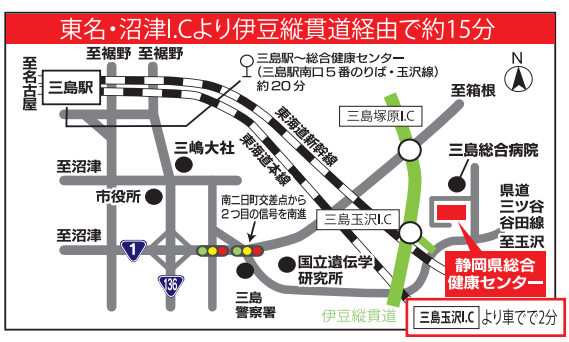
身近にあるイスにつかまることで安定して行うことができます。

すこやか大陸52～54号も参考にしてください。



◆各施設の料金表　※平成26年4月1日改定

		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）		1,100円	1,400円	1,200円
第2研修室	全室（78人）	2,400円	3,200円	2,800円
	A（30人）	1,100円	1,400円	1,200円
	B（42人）	1,300円	1,800円	1,600円
第3研修室（60人）		2,100円	2,800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	3,100円	4,100円	3,600円
	半面（北/南）	1,500円	2,100円	1,800円
ホール（330人）		6,100円	8,100円	7,100円



あなたの健康、みんなの幸せ

静岡県総合健康センター

http://www.shizuoka-sogokenkocenter.jp

〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地

▶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 **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。