

今日から実践!

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

2020年
75号

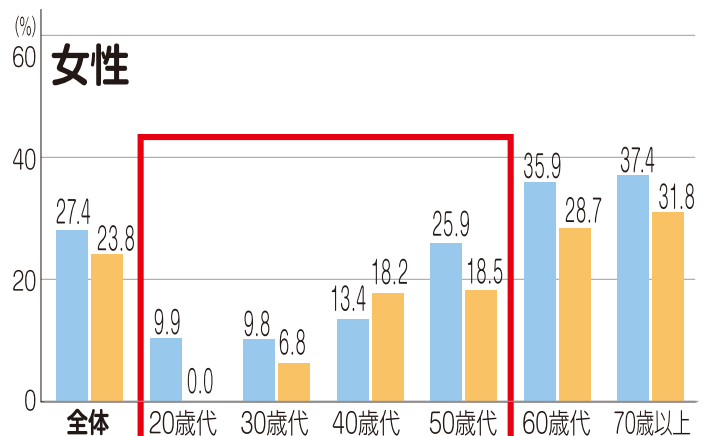
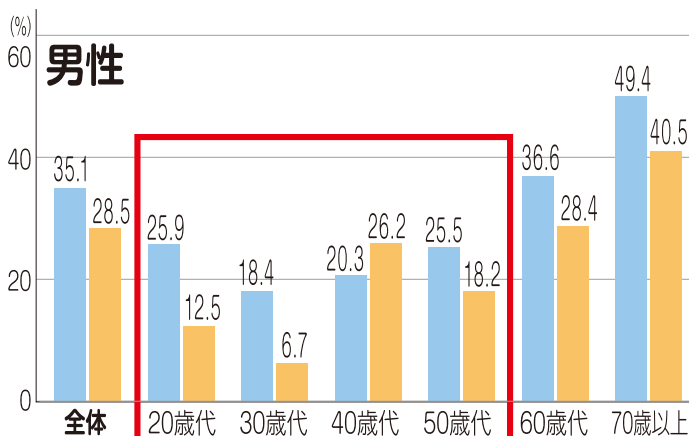
自宅でできる筋力トレーニング



働き世代ほど運動習慣のある人の割合が全国に比べ低い!

運動習慣のある人の割合 (全国平均と比較)

■ 全国 ■ 静岡県



出典:平成28年県民健康基礎調査(静岡県) 平成28年国民健康・栄養調査(全国)

静岡県の働き世代の運動習慣のある人の割合は、40歳代以外は全国平均と比べて低い結果でした。運動習慣がないと筋力が低下してしまい、将来人の手助けが必要な状態になってしまう可能性があります。

近年、健康の維持増進や体づくりなどの目的で、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動を行う人は多くいますが、有酸素運動だけではなかなか筋肉をつけることができません。将来、より充実したセカンドライフを送るためには、筋力トレーニング(筋トレ)は全ての人にとってとても大切な運動です。

筋肉の種類

筋肉には大きく分けて「速筋」と「遅筋」の2種類に分けることができます。

①速筋…瞬発力に優れ、大きな力を発揮することができ、鍛えると太くなりやすい筋肉です。短距離走などの無酸素運動の際に力を発揮します。


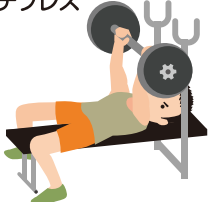






②遅筋…持久力に優れ、脂肪燃焼をしやすい特徴があり、鍛えても太くなりにくい筋肉です。ウォーキングやマラソンなどの有酸素運動の際に力を発揮します。

※筋トレの動作スピードを変えることにより、速筋・遅筋ともに鍛えることができます。

筋トレの方法

①スポーツジムなどでできるトレーニング

②自宅でできるトレーニング

①スポーツジムなどでできるトレーニング		②自宅でできるトレーニング	
マシントレーニング	フリーウェイトトレーニング	道具を使用したトレーニング	※1 自分の体重を利用したトレーニング
 レッグプレス	 ベンチプレス	 バランスボール	 スクワット
 チェストプレス	 バーベルスクワット	 アブローラー	 腕立て

※1
じ じゅう

自重トレーニングについて

自重トレーニングは自分の体重を負荷として利用するため、体を鍛えたいと思ったらいつでもどこでも気軽に実践できる方法です。また、トレーニングメニューが豊富であるため飽きにくく、ケガのリスクも低いというメリットもあります。



※2 実践ポイント

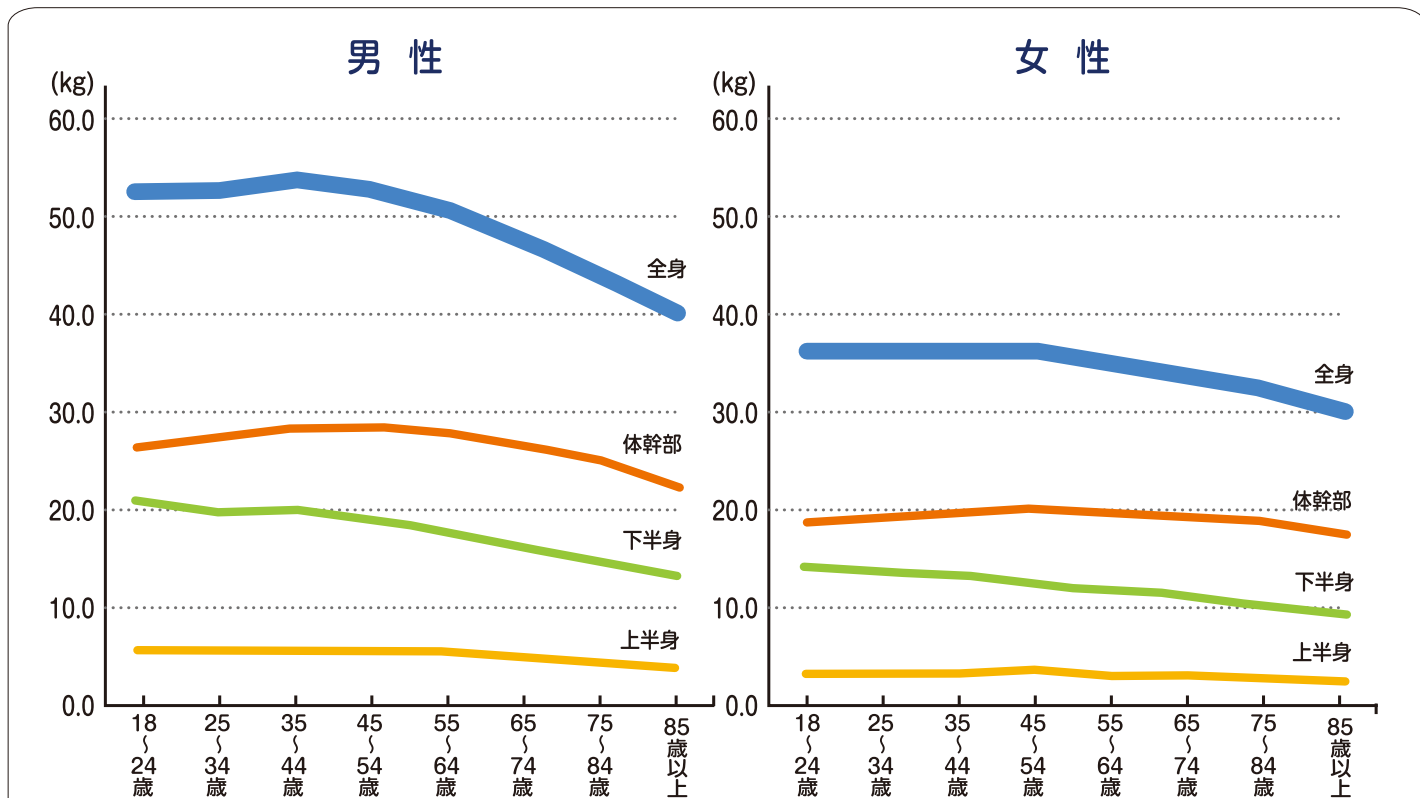
- ①回数…… 負荷(体重)は一定のため、**疲労を感じるまでの回数**を1セットとし、3セット以上行うことが望ましい。
- ②休憩時間…… セット間の休憩が短い場合、筋肉へ負荷をかけている時間が長くなるため、筋肉を容易に追い込むことができる。セット間の休憩が長い場合、各セットで100%に近い状態で力が発揮できるため、より多くの負荷をかけることができる。
- ③頻度…… **週2~3回程度**行うことが望ましい。使用した筋肉は休ませることも大切。
- ④食事…… バランスのとれた食事をとる。

筋肉量の減少と身体的変化

筋肉量は年齢に関わらず男性の方が女性よりも多いですが、加齢に伴う筋肉量の減少率は男性の方が女性に比べ大きくなっています。

全身の筋肉量は男女とも中年期を過ぎると減少していき、部位別の筋肉量は下半身、上半身、体幹部の順で減少していきます。

部位別の筋肉量の変化



出典: 谷本芳美ほか、日本人筋肉量の加齢による特徴: 日老医2010;47(1):52-57より一部改変

筋肉量が減少することで姿勢が悪くなり、身体のバランスが崩れ、猫背、腰痛やひざ痛などの身体的変化を引き起こしやすくなります。更に、日常の生活動作にも支障をきたし、要介護や寝たきりに繋がる可能性もあります。

また、いったん減った筋肉は元に戻すのに時間がかかってしまうため、習慣的に筋トレを行うことが必要です。筋トレには筋肉量を維持向上させるだけでなく、下の表のような様々な効果を得ることができます。

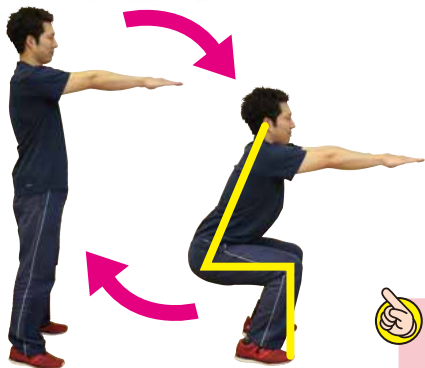
どの年齢でも、筋トレを始めるのに遅いということはありません。今日から始めてみましょう。

筋トレがもたらす効果 (一例)

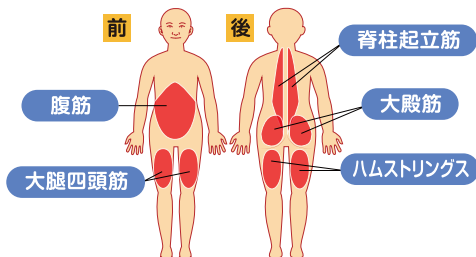
身体的変化	生活習慣病の改善 (血圧の低下・脂肪減少など)	有酸素運動の効果の向上
	痩せやすく太りにくい身体	姿勢の改善 (猫背・腰痛・ひざ痛など)
精神的変化	睡眠・メンタルの改善	ストレスの解消

自宅でできる自重トレーニング

スクワット(基本)



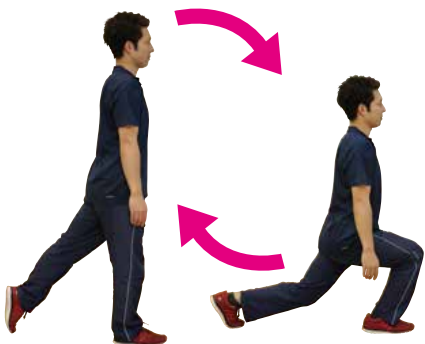
鍛えられる部位



- ① 顔は正面を向き、猫背にならないように背すじを伸ばす。
- ② ひざが内股やガニ股にならないように行う。
- ③ ひざがつま先より前に出ないように意識する。

- ① 足の幅は肩幅より少し広めに開く。
- ② 手の位置は、頭の後ろ、または前に伸ばすなどバランスの取りやすい位置に置く。
- ③ 椅子に座るように、お尻を後ろに突き出しながらひざを曲げる。
- ④ ひざとお尻のラインが床と並行になる所まで下げる。
- ⑤ 元の状態に戻る。

片足スクワット

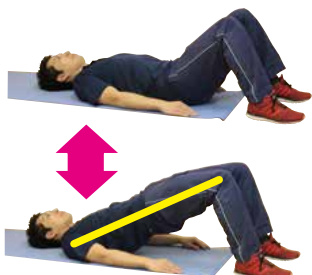
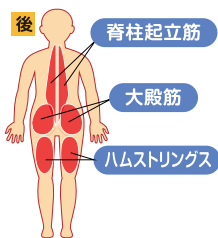


- ① 一歩大きく足を踏み出す。
- ② 前足に体重を乗せる。
- ③ 前に出した足のひざを曲げて体を下ろし、ひざとお尻のラインが床と並行になる所まで下げる。
- ④ 前足に体重を乗せたまま元の状態に戻る。

- ① 顔は正面を向き、猫背にならないように背すじを伸ばす。
- ② 後足はかかとをあげ、つま先でバランスをとる。
- ③ ひざが内側や外側に向かないように行う。
- ④ 後足のひざは床につけない。

お尻上げ

鍛えられる部位



- ① 仰向けに寝て、足は肩幅に開く。
- ② ひざから胸のラインが一直線になるようにお尻を持ち上げる。
- ③ 持ち上げた状態で10秒間キープする。
- ④ 元の状態に戻る。

- ① お尻を持ち上げた時に、腰を反らさない。
- ② 持ち上げたら、お尻を締める。

筋トレは正しい姿勢で実践し、トレーニングを行っている部位や理想的なラインを意識することが大切です。実践する前には必ず準備運動を行い、呼吸を止めずに行いましょう。また、無理をせず自分のペースで行いましょう。

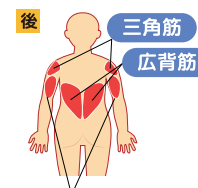
疾患や体調に心配のある方は、かかりつけ医に相談しましょう。

理想的なライン	
回数/1セット	疲労感を感じるまで
セット数	1日3セット以上 週2~3日程度

※2 **実践ポイント** を参照の上、行いましょう。

背面腕立て

鍛えられる部位



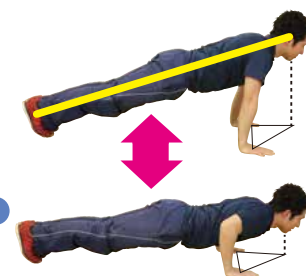
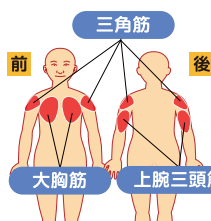
上腕三頭筋

- ① 椅子に浅く座り、座面の前側に手を置く。
- ② 手は肩幅程度にする。
- ③ 手の位置を変えず、椅子からお尻を前に外し、脚を伸ばす。
- ④ ひじを曲げ、お尻を床に近づける。
- ⑤ 元の状態に戻る。

- ① 顔は正面を向き、猫背にならないように胸を張る。
- ② 脚の力は使わない。
- ③ お尻は床ギリギリまで下ろす。

腕立て

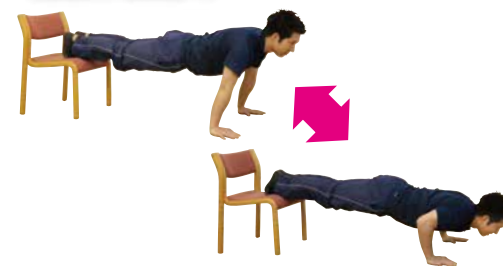
鍛えられる部位



- ① 指先は前向きで、肩幅より少し広めの位置に手を置く。
- ② 頭からかかととは一直線、顔と両手が三角形の状態を保つ。
- ③ ②の状態を保ちながらひじを曲げる。
- ④ 胸を床に近づけ、元の状態に戻る。

- ① 視線は少し前を見る。
- ② まっすぐ下ろし、まっすぐ上げる。

足上げ腕立て



- ① ひじを伸ばした状態の時に、脇が90度位になるように足を台などの上に乗せる。
- ② 腕立ての②同様に頭からかかととは一直線、顔と両手が三角形の状態を保つ。
- ③ ②の状態を保ちながらひじを曲げる。
- ④ 元の状態に戻る。

! 足が高すぎると肩メインのトレーニングになる

筋トレの効果UPのカギ

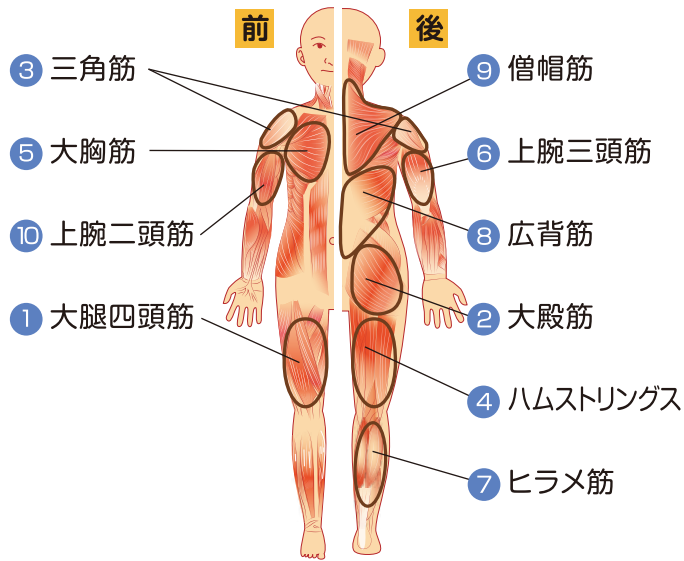
大きい筋肉を鍛えよう

人間の体には大小含めて数百もの筋肉が存在し、そのうち約70%は下半身にあるといわれています。

筋トレの効果を高めるためには、下半身の大腿四頭筋や大殿筋などの大きな筋肉から鍛えることがポイントです。

大きな筋肉順

- | | |
|------------|---------|
| ① 大腿四頭筋 | ⑥ 上腕三頭筋 |
| ② 大殿筋 | ⑦ ヒラメ筋 |
| ③ 三角筋 | ⑧ 広背筋 |
| ④ ハムストリングス | ⑨ 僧帽筋 |
| ⑤ 大胸筋 | ⑩ 上腕二頭筋 |



バランスのとれた食事

運動や筋トレの効果上げるためには、まず栄養バランスのとれた食事が重要です。バランスのとれた食事により、必要な栄養は食事から十分にとることができます。下記の食習慣5ルールを守りましょう。

食習慣5ルール

- ① 朝食をしっかりとる
- ② 主食・主菜・副菜を毎日食べる
- ③ 1日3食、食べる
- ④ 乳製品を毎日とる
- ⑤ 果物を毎日食べる

〈食事例〉



◆各施設の料金表

※令和元年10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)	全室(78人)	1,100円	1,400円	1,300円
	A (30人)	1,100円	1,400円	1,200円
第2研修室	B (42人)	1,300円	1,800円	1,600円
	全室(60人)	2,100円	2,800円	2,500円
栄養実習室(42人)		1,000円	1,300円	1,200円
体育館(400人)	全面	3,100円	4,200円	3,700円
	半面(北/南)	1,600円	2,100円	1,800円
ホール(300人)		6,200円	8,200円	7,200円



あなたの健康、みんなの幸せ

静岡県総合健康センター

(休館日:月曜日・年末年始)

▶施設の予約は電話またはホームページから!

予約の際は登録が必要です。

静岡県総合健康センターはシンコースポーツ・静岡ビル保善グループが管理運営を行っています。

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

スマートフォン・携帯電話からは▶

〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地

お問合せ

TEL.055(973)7000

FAX.055-973-7010

