高齢者を対象にした運動プログラム

運動プログラムの効果

- 成人を対象にした運動プログラムのポイントの多くは高齢者にも当てはまります。
- 特に高齢者では、有酸素運動・筋力トレーニングに、バランス運動も加えたマルチコンポーネント運動が効果的で、すべての高齢者に推奨されます。

運動プログラムをおこなう前に注意すること

- 体力レベルや普段の身体活動、疾病の状況が大きく異なるので、個々の状況に合った形で、目的や目標を共有し、徐々に進めていくことが重要です。
- 普段運動しない人が急に運動する時は、心血管系の事故のリスクが高まっています。
  久しぶりに運動する時は、ゆっくりと始め、徐々に強度を上げていきましょう。
- 膝・腰等に痛みがある場合は、事前にかかりつけ医や運動指導者に相談して、安全に進めましょう。
- 慢性疾患や慢性疼痛のある人でも、今より少しでも活動的になることは有意義なことです。
  運動をおこなう上での注意点をかかりつけ医や運動指導者に確認し、安全に進めていきましょう。

運動プログラムの方法

個人の状況に合わせて、有酸素運動・筋力トレーニングに加え、バランス運動をおこないましょう

有酸素運動

体力レベルによる相対的強度や自覚的運動強度（かなり軽い～ややきつい）を目安にします。

① 種目を１種類選びましょう

エルゴメーター（自転車こぎ）

トレッドミル歩行

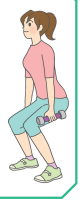
水中歩行

健康運動指導士と相談して、有酸素運動は一種目、筋トレは各部位から一種目ずつ選んでください。

筋力トレーニング

日常生活より筋肉に負荷がかかれば効果がでます。裏面を参考に徐々に増やしていきましょう。

① 種目を各大筋群から１種類ずつ選びましょう

胸	背中	下肢
プッシュアップ	ダンベルロウイング	ダンベルスクワット（ハーフ） 
チェストプレス	ラットプルダウン	レッグプレス（ハーフ）
水中で胸を使う運動	水中で背中を使う運動	

筋力トレーニングは、大きな筋群（胸・背中・下肢）をまんべんなくおこなうと、効果が高まります。

バランス運動

転倒や転倒に伴うケガ予防のためにおこないます。

① できれば２種類おこないましょう

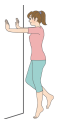
障害物のない場所で、必要に応じてイスや壁を支えに使っておこないましょう。

ヒールレイズ（静的バランス）

両脚で立った状態で踵を上げて…

ゆっくり踵を下ろす

立位や歩行が不安定な人は、イスの背もたれなどに手をついておこないましょう。



自信のある人は、壁などに手をついて片脚だけでもおこなってみましょう。

フロントランジ（動的バランス）

踏み出して腰を下げる前の姿勢

運動プログラムの方法（続き）

有酸素運動	筋力トレーニング	バランス運動
② 強さは？	② 負荷の重さは？	
中強度40～60%最高心拍数 自覚的強度： かなり楽～ややきつい	非常に軽い～やや重い	かなり楽～ややきつい
③ 時間は？	③ 回数は？　セット数は？	③ 回数は？　セット数は？
10分以上の運動を 合計して30分	8～12回 （初期は10～15回） 1～4セット	8～12回 （初期は10～15回） 1～4セット
④ 頻度は？	④ 頻度は？	④ 頻度は？
週3～5回	週2～3回	週2～3回

運動しながら頭を使うような運動（dual task exercise）の認知機能維持・低下予防への効果が期待されています。運動プログラムに加えてもよいでしょう。

【プログラムのモデル】

エルゴメーター
楽な強さ
10分×
1～3回

＋

チェスト
プレス
非常に軽い
12回×
2セット

ラット
プルダウン
非常に軽い
12回×
2セット

＋

レッグプレス
（ハーフ）
非常に軽い
12回×
2セット

ヒールレイズ

フロントランジ

かなり楽　12回×2セット

合計の運動時間＝60分程度（運動前後のストレッチング*含む）、初期はもっと短くてもよい

＊運動前後のストレッチングについては、「成人を対象にした運動プログラム」を参照してください。

運動プログラムをおこなった後に気をつけること

- 有酸素運動が物足りなくなった時は、まずは時間を延ばしましょう。強度を上げる時は徐々に高めます。
- 筋力トレーニングは、むやみに強度を上げる必要はありません。
  強度を上げる時は、健康運動指導士と相談してください。
- 長期的に継続していくことで効果が高まります。楽しいプログラムが継続の秘訣です。

さあ！医療スタッフや紹介先の運動施設のスタッフと相談して
あなただけの運動プログラムを作ってみよう。

運動型健康増進施設の一覧（厚生労働省ホームページ）
https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/undou04/