

お達者手帳について

この手帳は皆様の運動習慣定着の支援を目的としています。運動するのはよいと分かっている、なかなか実行するのは難しいことです。また、どのような運動をしたらよいのかお悩みの方もいるでしょう。この手帳を活用することで運動方法や運動の実施状況が確認できるため、皆様の運動実践にきっと役立つはずです。

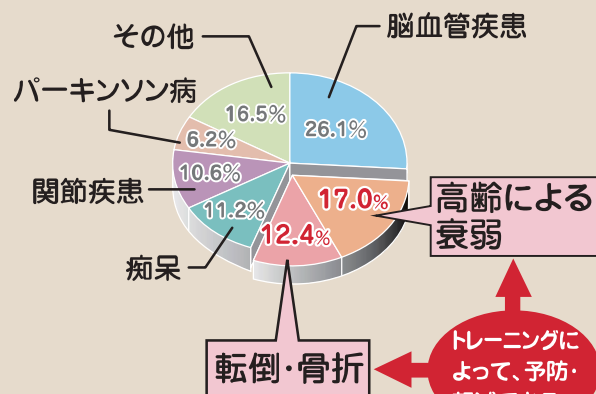
高齢期にこそ運動習慣をつけましょう

だれでも健康にいきいき生活したいものですが、病気や老化のために介護を受けなければ生活できなくなる方がいらっしゃいます。厚生労働省の全国調査によると、高齢期における介護が必要となる原因は、1位が脳血管疾患、2位が高齢による衰弱、3位が転倒・骨折です。とくに衰弱や転倒は運動習慣を身につけることによって予防できることが分かってきました。

これで「もう年だから」ダメということはありません。90歳を過ぎてからでも運動の効果は得られます。

さあ、いつまでも健康で自分らしい生活を送るために、皆様も運動を始めましょう！

65歳以上の要介護の原因



運動実施の10カ条

運動は無理をして行くと筋や関節損傷の危険を伴います。とくに、今まで運動をしていない方が急に始めたときに危険です。まずは運動を開始する前に、以下の10カ条を覚えて、安全で効果的にトレーニングを行いましょう。

1条 無理はしないで徐々に行う

2条 ストレッチをしてから開始する

体が暖まっていない状態で筋トレをすると、ケガにつながります。



3条 水分を補給する

水やスポーツ飲料を飲んで、脱水に注意。



4条 痛みが起きたら休息を取る

痛みは体からの危険信号です。痛さをこらえてまで行わないようにしましょう。

5条 トレーニング中の転倒に注意

ふらつきそうなときは、なにかにつかまって行いましょう。



6条 トレーニング中は息を止めない

7条 トレーニングは「イチ・ニイ・サン・シ」のゆったりテンポ

息を止めると、血圧が上がります。息を続けるために、数を数えて運動しましょう。



8条 トレーニングを自己流にアレンジしない

それぞれのトレーニングは、効果ができるように計画されています。自己流に変更しないで型を守りましょう。

9条 トレーニング内容は複数の種目を行う

運動は内容により効果が異なります。筋トレやバランス練習など複数の種目を行いましょう。

10条 継続がもっとも大切

運動の継続のためには実施記録やグループ活動が役立ちます。ひとりで行うときは1日の中で時間を決めて行うと良いでしょう。



運動の実施方法

頻度

運動習慣をつけるためには毎日行うことが重要です。1回の運動時間は短くても決まった時間に実施する習慣を身につけることが肝心です。

運動種目

ストレッチで体をほぐしてからトレーニング初級を行いましょう。また、最後にストレッチをすると疲れが翌日に残りません。初級が上達したら中級、上級へと進みましょう。

回数

ストレッチは1ポーズ、10秒×2回を目安に行いましょう。筋トレやバランス練習は1種目10回を目安に行い、慣れてきたら2～3セットを目標にしましょう。

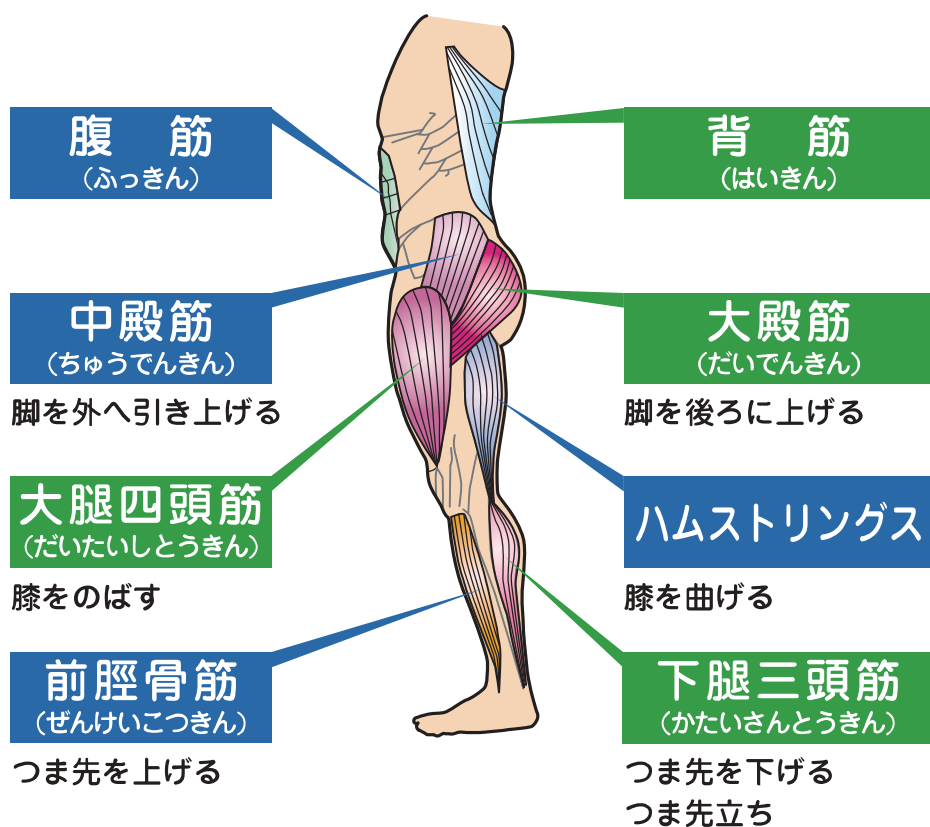
運動実施のキーポイント

健康長寿の秘訣は足腰を鍛えて歩く力をいつまでも保つことです。そのためには鍛えるべきポイントとなる筋肉があります。これらの筋肉を覚えて、運動中にどこの筋肉が働いているかを意識しながら行いましょう。

ワンポイント メモ！

背筋、大殿筋、大腿四頭筋、下腿三頭筋、(緑で示した筋)は、抗重力筋といい、立ったり、歩く時に、重要な働きをする筋肉です。これらの筋肉は、とくに注意して鍛える必要があります。

ここを鍛えます



運動実施の注意点

運動実施の注意点

- 体調の悪いときには無理して運動しないでください
- 血圧が180mmHg以上の時には運動を控えましょう
- 重度の心臓病、神経疾患、骨粗しょう症、痛み、炎症のある方は医師や専門家に相談の上、運動を行うようにしてください

リフレッシュ運動メニュー

1. 脚うらのばし

◆ハムストリングス、下腿三頭筋

膝を曲げないように注意！

手順

- ①イスに浅く座る
- ②片足を前にのばす
- ③胸を張って、上体を前に倒す
- ④反対側も繰り返す



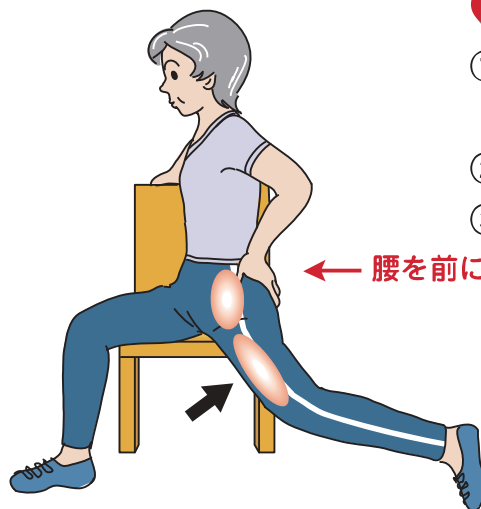
← つま先は天井へ向ける

2. 脚おもてのばし

◆股関節屈筋群、大腿四頭筋

手順

- ①つま先、膝を前に向けて
広めに足を開く
- ②胸を張り、腿の前側をのばす
- ③反対側も繰り返す

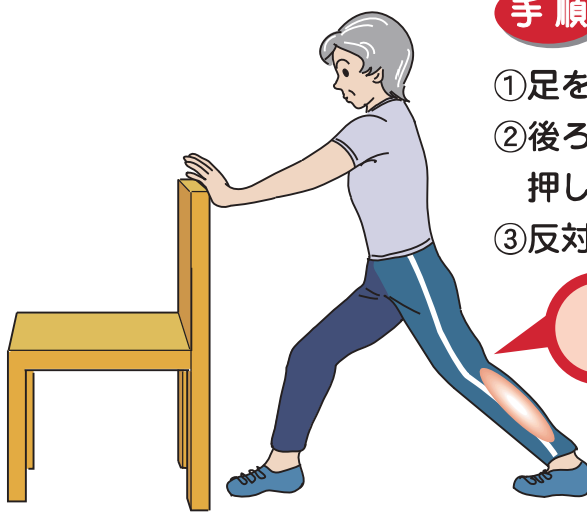


← 腰を前に出す

ストレッチ(共通メニュー)

3. アキレス腱のばし

◆ 下腿三頭筋



手順

- ①足を前後に開き、胸を張る
- ②後ろ足のかかとを床に押し付ける
- ③反対側も繰り返す

膝をのばし、ガニ股にならないよう注意！

運動メニュー
ストレッチ

4. お尻のばし

◆ 中殿筋と周囲の殿部の筋群



手順

- ①片足を組んで座る
- ②組んだ足のつま先側に体を倒す
- ③反対側も繰り返す

背中が丸まらないように注意！