

健康だより

令和7年 1月

今できる！ 健康寿命を延ばすコツ 第2弾 運動する

「健康寿命」を伸ばすために、第1弾「食べる」に引き続き、今回は、第2弾「運動する」です。

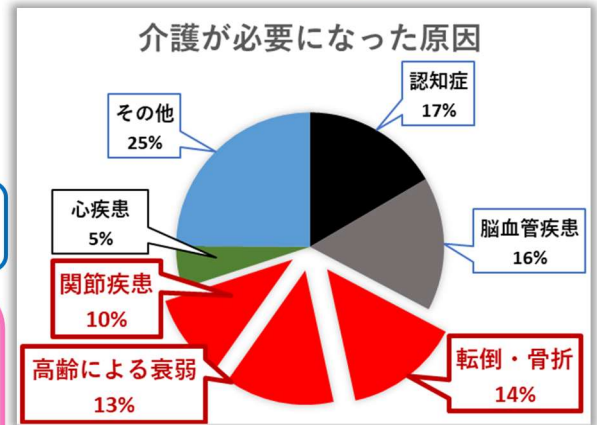


最近、つまずくことが増えました。
バランスが不安で階段が怖い。
以前のように早く歩けません。

元気に過ごすには、どうしたら良いですか？

老いは足からやってくる！と言います。
背景にあるのは“筋力の衰え”です。
骨や関節、筋肉の低下で移動が難しくなる
状態をロコモティブシンドロームと言い、
要介護状態の原因となります。

人生100年時代を元気に過ごすために筋トレが重要です。
運動すると血の流れや腸の動きが良くなり、食欲がわき、
気分が良くなります。
寒い冬こそ、運動して健康寿命を延ばしましょう！

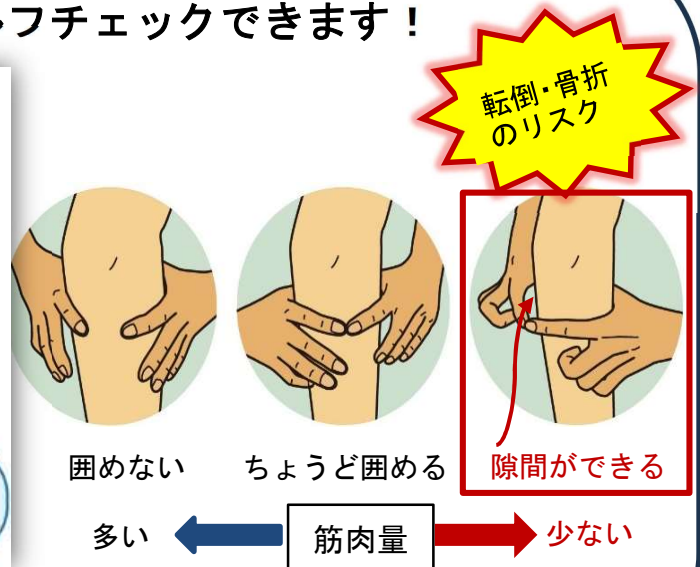


出典：厚生労働省「2022年国民生活基礎調査の概況」



あなたの筋肉量は大丈夫？

「指輪^わっかテスト」でセルフチェックできます！



※指の長さなどの個人差があるため、あくまでも目安になります。

参考：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島研究室ホームページ「フレイルを知ろう」

裏面に、ロコモティブシンドローム予防の筋トレを掲載しています。

基本的ルール 3つ!

- ① ゆっくり行う!
- ② 息を止めない!
- ③ 鍛える筋肉を意識する!

- ▶ 痛みがある場合は運動しない!
- ▶ 空腹での運動は避ける!
- ▶ 寒い時は防寒!
- ▶ 小まめな水分補給!
- ▶ 高血圧や糖尿病等持病のある場合は主治医に相談してから行いましょう!

ポイント

○ 丸印の筋肉を意識して、無理のないように行いましょう!

スクワット



▶ 効果
下肢全体を鍛える
代謝アップ

- ▶ 方法
- ① ゆっくりおじぎをするように、お尻を突き出し
4秒かけて腰を落とす
 - ② 4秒かけて立ち上がる
 - ③ 1日の目安 10~20回 1日3セット
※ゆっくり声を出してカウント
※椅子から立ち上がるだけでも効果あり

膝伸ばし

左右行う



▶ 効果
立ち座りや歩行を楽にする
膝痛予防

- ▶ 方法
- ① 背筋を伸ばし、椅子に浅く座り、両手で座面をつかむ
 - ② 片足の膝を4秒かけてあげて伸ばし、5~10秒保つ
 - ③ 4秒かけて元に戻す
 - ④ 1日の目安 10~20回 1日3セット

※ゆっくり声を出してカウント

かかと落とし



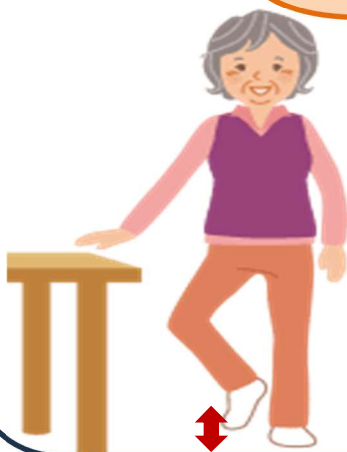
▶ 効果
膝痛予防
元気な歩行、むくみ改善

- ▶ 方法
- ① つま先と膝は正面に向ける
 - ② 1.2.3でかかとを上げる
 - ③ 4で「どすん」と落とす
 - ④ 1日の目安 10~20回、1日3セット

※ゆっくり声を出してカウント

片足立ち

左右行う



▶ 効果
バランス向上
転倒予防

- ▶ 方法
- ① 片足を5cm上げる
 - ② 30秒~60秒保つ
 - ③ 1日の目安 1日3セット

※ゆっくり声を出してカウント
※危ないと思ったらすぐ足をつきましょう。