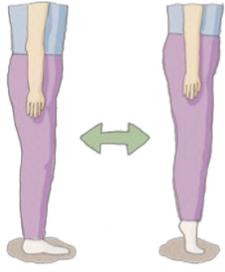


運動から健康を考える



Point 負担のかかりにくい等尺運動

関節を動かさず、筋肉だけを緊張させたり緩めたりする運動なので、関節の負担を減らしながら筋力強化できます。特に下半身を重点的に、無理のない程度で毎日続けるのが理想的です。



〔ヒールレイズ〕

両足で立った状態から踵を上げて、ゆっくりおろす。
目安：1日10～20回×2～3セット



〔片脚立ち〕

つかまるものがある場所で、床に足が付かない程度に片足を上げる。
目安：左右1分間ずつ、1日3回



〔スクワット〕

膝を曲げた状態でストップする。机を支えにしてもOK。
目安：深呼吸をするペースで5～6回、1日3回

筋肉を鍛え、運動機能と免疫力をアップ。高齢になるにつれ、衰えやすいのは足や膝周りの筋肉。歩行能力が下がりがりロコモティブシンドロームの要因に。そうならなためにも、トレーニングが必要。患者さんに教えているのは回数より秒数ということ。スクワットなら、膝を曲げた状態でじっとフリーズする。これを等尺運動と呼びますが、位置を固定してゆっくり筋肉に刺激を与えることで、関節を傷つけず、痛みがある人でも取り組みやすい。太極拳のような動きをイメージしてもらえば分かりやすいと思います。

実際、筋肉を使って運動機能を上げることは、つらいことではありません。ただ、根本的な痛みを取り除くには、筋力を上げるしかありません。また、筋肉を鍛えることは単に筋力を上げるだけでなく、細胞から出るホルモン様タンパク質のサイトカインが細胞間相互に作用し免疫力を高める効果を生み出すと分かっています。例えば、スポーツをしている人は大腸ガンが少ないというデータがあるので、これには筋肉を使うほどガン細胞を攻撃する因子が出るといいう理屈があります。運動器のレベルを上げると同時に、体の免疫力も高めることで、健康な体に近づけることができます。

生活習慣を整える

健康寿命を延ばすためには、食や運動など多方面での見直しが必要ですが、最も大切なことは、意識して取り組むという姿勢だと思えます。やっぱり体が痛くなる、と動きたくなくなり、次第に衰えるというサイクルになります。私は「ひざみぎき」と呼んでスクワットと歯磨きを一緒にしています。毎日行っていますが、毎日行う作業と運動を関連付けたり、体をチェックしたりと、身近なところから始め

私は車に例えることが多いのですが、車も整備や点検など、チェックしながらでないときちんと走ってくれません。まずは自分の状態を見極め、運動できる範囲でレベルを上げていく。体が悪くなってからではなく、定期検診や色々な人にアドバイスを聞いて、いつまでも動ける状態を意識することが大切だと思います。そして、自分の体に合わせて、歩いたり、ゲートボールをしたりと地域の運動に参加してみはどうでしょうか。

毎日の生活に「たった10分プラス」の習慣を

今より10分多く身体を動かすことが、ロコモティブシンドロームの予防につながります。

- 自転車や徒歩で通勤する
- なるべく階段を使う
- 掃除や洗濯はキビキビと、合間にはストレッチ
- テレビを見ながらトレーニングやストレッチ
- 買い物はいつもより遠くのスーパーに
- 地域のスポーツイベントに参加する
- 歩幅を広くして、速く歩く

※参考：厚生労働省アクティブガイド2013

健康な暮らしを送る

地域の健康寿命に対する取り組み



ヘルシーウォーキング教室

いつでも、どこでも健康づくりに手軽に取り組めるウォーキングの基本を健康運動指導士が指導。腰痛、肩こり、骨粗しょう症などの予防にも効果があるダンベル体操も取り入れたエクササイズも開催。

開催日：毎週火曜(8月は全休)、10時～11時半
参加費：3,600円(3ヶ月分 8月分は徴収しません)
問：06-6330-9966(吹田市健康づくり推進事業団)



平成29年度箕面シニア塾

60歳以上の方を対象に「楽しく仲間づくり」「健康な暮らし」をテーマに全10コースを開講。詳細は、箕面市内公共施設に設置の募集要項((公財)箕面市メイプル文化財団のwebからダウンロード可)にて確認を。

開催日・場所：6月～12月、箕面市立中央生涯学習センターほか(コースにより異なる) 開講式6月29日(木)10時～、メイプルホール大ホール
対象：箕面市内在住、在職、在学の60歳以上、原則として全日程出席できる方
定員：各コース40名 受講料：1コース1,000円(全10回、別途実費負担あり)
締切：6月10日(土)郵送必着 問：072-721-2123(箕面市立メイプルホール)



口トレ、美健太極拳、脳トレ体操 ほか

慢性疾患を改善し、免疫力がアップが期待できる美健太極拳を基礎から学べる講座。池田市では、ほかに口角運動や脳トレ体操(毎月第4水曜)と言葉あそび(毎月第2・4金曜)、リズム&ストレッチ体操(毎木曜)も池田市人権協会と協働で開催中。

開催日：口トレ体操 6月9日(金)、6月23日(金) 太極拳、毎月曜10時～11時半
脳トレ体操 6月21日(水)1時半～2時半
場所・問：ふらっとイケア/人権文化交流センター 072-752-6395