

第5章

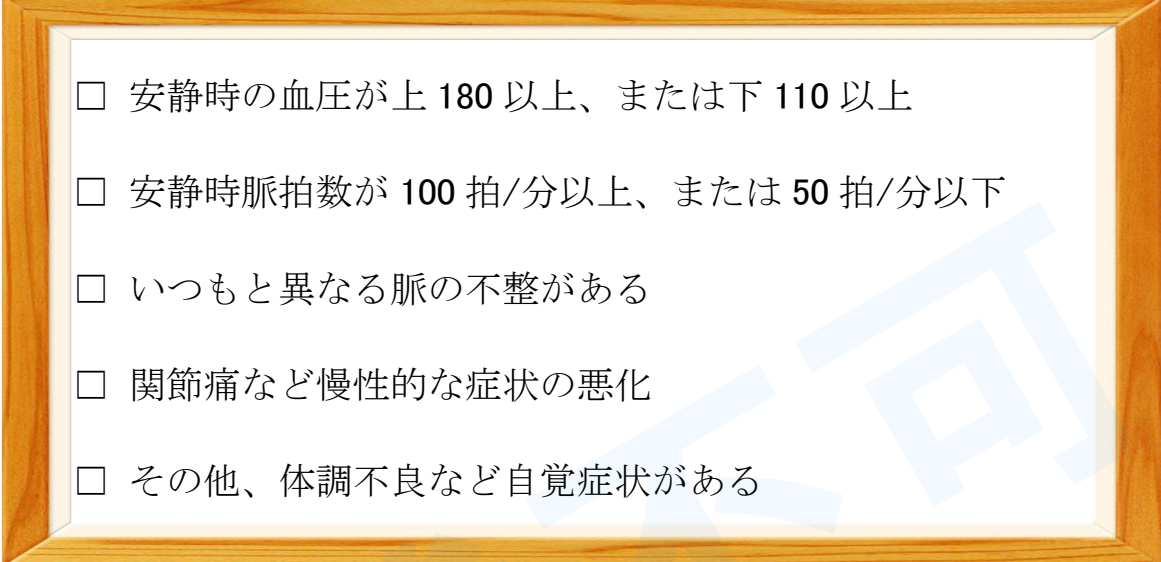
運動に関する基礎知識

皆さんに知ってほしいこと

運動の効果を高める方法がある！

運動には色々な種類ややり方があります。そして、運動は「しない」よりも「する」ほうが良いというのは常識となっています。しかし、その効果は、運動の種類ややり方次第で大きくも小さくもなります（逆効果になることもあります）。また、運動の効果を高めるためには、運動以外に注意すべき点もあります。この章では運動の効果を上げるために大切なことを紹介します。

次のような方はテキストを読む前に（運動に取り組む前に）
医療機関の受診をお勧めします。

- 
- ☐ 安静時の血圧が上 **180** 以上、または下 **110** 以上
 - ☐ 安静時脈拍数が **100** 拍/分以上、または **50** 拍/分以下
 - ☐ いつもと異なる脈の不整がある
 - ☐ 関節痛など慢性的な症状の悪化
 - ☐ その他、体調不良など自覚症状がある

大切な4つのこと

1. バランスの良い食事をとりましょう！
2. 良質な睡眠をとりましょう！
3. 日々の生活を活動的にしましょう！
4. 運動の種類とやり方を理解しましょう！

1. バランスの良い食事をとりましょう！

私たちは食べ物をエネルギーとして、からだを動かしたり、回復させたりしています。エネルギー不足での運動は、健康づくりの逆効果となります。

どのような食事が必要？



筋肉を増やすには「たんぱく質」、骨を強くするには「カルシウム」や「ビタミンD」などが大切です。

実践：栄養成分表を見てみましょう！

買い物の時に、食料品のパッケージに記載された「栄養成分表示」を見てみましょう。たんぱく質の量も記載されています。似たような商品でも、たんぱく質の量は異なります。

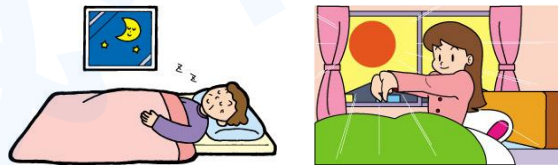
2. 良質な睡眠をとりましょう！

睡眠によって活動後の疲労から回復します。どんなに運動しても、バランスの良い食事を心がけても、良質な睡眠が得られなければ健康な状態は保てません。

どのような睡眠が理想？

寝る時間と起きる時間は毎日同じが理想です。

運動習慣がある人は不眠が少ないといわれています。



自分の睡眠時間を知ろう！

普段の寝る時間は・・・ 時頃

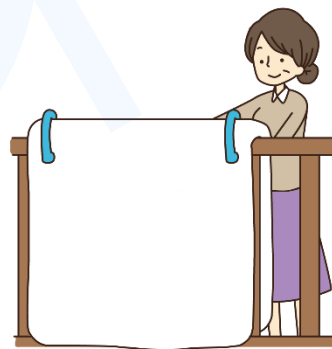
普段の起きる時間は・・・ 時頃

睡眠時間は・・・ 時間

実践：規則正しい睡眠を心掛けましょう！

3. 日々の生活を活動的にしましょう！

運動だけではなく、**生活活動**（家事や趣味活動など）も含めた「**身体活動**」（**運動＋生活活動**）が大切です。つまり、ウォーキングや本格的な運動に限らず、家事などでからだを動かすことでも運動効果が期待できます。活発な生活を送ることがポイントです。



運動と生活活動を比較してみましょう

運動の種類	生活活動の種類	
	家の中をゆっくり歩く 料理、洗濯	弱い ↑ ↓ 強い
ストレッチ（柔軟体操）	ガーデニング、座って楽器演奏	
ヨガ、ビリヤード		
社交ダンス、太極拳 ボウリング	普通の速さで歩く、犬の散歩、台所仕事 電気自転車をこぐ、立って楽器演奏	
	掃除機かけ	
軽い筋トレや体操	モップかけ、床磨き、風呂掃除、草むしり	
卓球、ラジオ体操第1	自転車をこぐ、階段をゆっくり上がる	
やや速めのウォーキング		
水中歩行、ラジオ体操第2		
かなり速いウォーキング	動物と活発に遊ぶ	
	子供と活発に遊ぶ	
ゆっくりとしたジョギング		

例えば、「軽い筋トレや体操」と「風呂掃除」は同じくらいの強さです

社交ダンスや太極拳と同じ強さの生活活動は？

（ ）

ラジオ体操第 1 と同じ強さの生活活動は？

（ ）

日常生活を活動的にすること、運動と同じ効果があります。



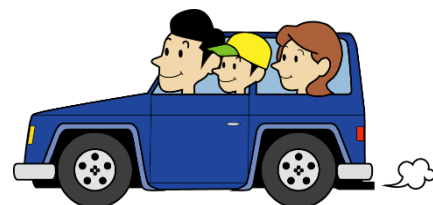
自分の生活活動を知ろう！

最近 1 週間の生活を振り返り、各曜日で該当するところに

○ をつけてみましょう。

車や電車で遠くまで外出した	5							
少し遠くまで(1km以上)外出した	4							
自宅の外に出た(近所のスーパーへの買い物や散歩など)	3							
庭先やベランダで、水やりや洗濯物を干した(家から出たが敷地の外には出ていない)	2							
一日中部屋で過ごした	1							
		日	月	火	水	木	金	土

- ・「1 に○がつかない」ような生活をしましょう
- ・「3 以上が多くある」生活を目指しましょう！



実践：寝たまま・座ったままから脱却しましょう！

64歳以下の方へ

「普通の速さで歩く」と同等またはそれ以上の強さの「生活活動」や「運動」を、1日の合計が60分以上になるような生活を、毎日心掛けましょう！

体力づくりを考えている方は、これに加えて、息が弾み汗をかく程度の運動を、1週間で60分行いましょう！

65歳以上の方へ

「寝たまま・座ったまま」にならないように、色々な「生活活動」や「運動」を、1日の合計が40分以上になるような生活を、毎日心掛けましょう！

可能な方は、これに加えて、「普通の速さで歩く」と同等またはそれ以上の「運動」にも取り組みましょう！

気軽に実践！運動効果が期待できる色々な活動

- ・ハイキング、旅行
- ・盆踊り、日本舞踊、民謡
- ・庭の手入れ、家庭菜園



- ・グラウンドゴルフ、輪投げ、ビリヤード、ダーツ

4. 運動の種類とやり方を理解しましょう！

運動は適度なものでなければ期待される効果は望めません。強すぎる運動は結果的に健康を損ねてしまいます。また、種類とやり方は目的によって異なります。

運動の主な効果

- 血行が良くなり体の細胞の入れ替わりが活発になる
 - 高血圧や中性脂肪量、血糖値などを改善する
 - 心臓や肺の機能を強くする
 - 神経や筋肉の働きをよくする
 - 認知症を予防する
 - 健全な生活リズムをつくる
 - ストレスを発散する
- など



自分に合った運動習慣を身につけましょう！そのためには自分の体力を知ることも大切です。お近くで体力測定会などがあれば、参加してみましょう。

運動開始前のセルフチェック

チェック項目	回答	
1 熱がある	はい	いいえ
2 いつもより体がだるい	はい	いいえ
3 睡眠不足で体調が悪い	はい	いいえ
4 食欲がない	はい	いいえ
5 下痢をして腹痛がある	はい	いいえ
6 頭痛または胸痛がある	はい	いいえ
7 関節の痛みが強い	はい	いいえ
8 過労気味である	はい	いいえ
9 セキやたんが多く風邪気味である	はい	いいえ
10 少し動いただけで息切れや動悸がする	はい	いいえ

(昭和 63 年度 日本体育協会スポーツ医科学研究「スポーツ行事の安全管理に関する研究より引用改変)

運動を行う前にチェックしてみましょう。

ひとつでも「はい」がある場合は、当日の運動は控えましょう。

主な運動の種類

① ストレッチ（柔軟体操）

からだの柔軟性が高まります。

柔軟性があるとからだの動きに余裕が生まれます。

② 筋力トレーニング（筋トレ）

筋力が強いと生活動作が楽になります。

筋トレを続けると筋肉の量が増えます。



③ バランス運動

バランスが良くなると転倒が予防できます。

バランスを崩した時のとっさの反応が大事です。

④ 有酸素運動（ウォーキングなど）

リズムカルで長時間続けられる運動です。

持久力があると長く運動することができます。

長く歩けると生活の範囲が広がります。

運動のポイント

- 運動量について

人によって適切な運動量は異なります。

「ややきつい」と感じるが「人と話ができる」くらいの運動が最適です。

- 運動の強さについて

日常生活より少し強い運動が原則ですが、弱い運動でも回数を増やしたり、**ゆっくり**運動したりすることでも効果が期待できます。「ややきつい」と感じるくらいが最適です。

- 運動の頻度について

運動よりも大事なことは、毎日の活動的な生活です。

その上で、**週2～3回**程度の運動が理想です。筋トレの場合、1日行ったら、2～3日休んで筋肉の疲れをとってから行った方がよいでしょう。

<安全な負荷のかけ方>

軽い運動を短く→軽い運動を少しずつ長く→運動を少しずつ強く

無理のないようにしましょう！

実践：運動をやってみましょう

＜代表的なストレッチ＞

声に出して数を数えましょう（呼吸が止まらないように）

①胸のストレッチ

- 両手を大きく広げて胸を開き、（10 秒）
- 顔の前で両手と肘を付けて背中を丸めます（10 秒）



② 太ももの裏側ストレッチ

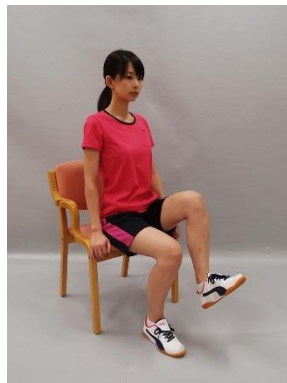
- 浅く座って片足を伸ばし、
- 背筋を伸ばしたまま体を前に倒します（10 秒）



<代表的な筋トレ>

③ももあげ運動

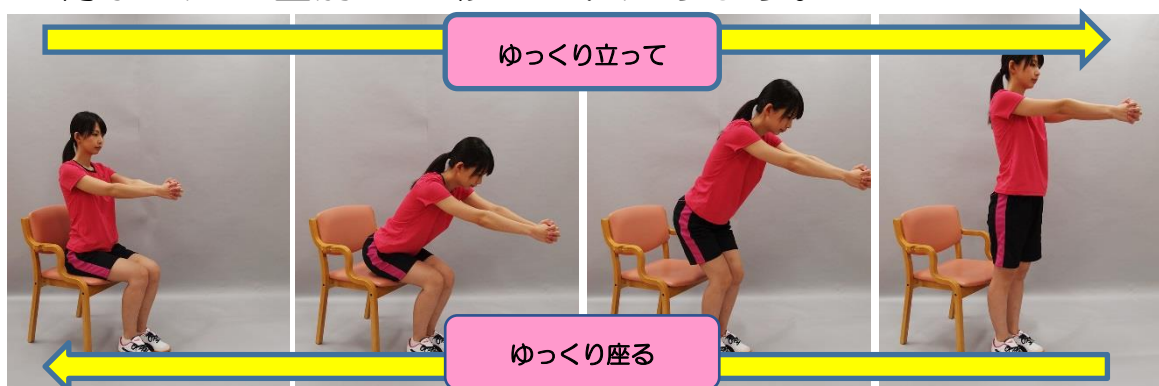
- ・ 椅子に座り、太ももをゆっくり（4 秒）上げて、
- ・ ゆっくり（4 秒）下ろします。左右交互に 10 回ずつ



* 衰えやすい筋肉です。日ごろから鍛えておきましょう。

④立ち座り運動

- ・ 両腕を前に伸ばして座り（足は肩幅に開きます）、
- ・ 体を前に倒し、お尻が浮いたら 1 秒止めます。
- ・ ゆっくり（4 秒）立ち上がり、ゆっくり（4 秒）下ろし、
- ・ 椅子に座る直前で 1 秒止め、座ります。



＜代表的なバランス運動＞

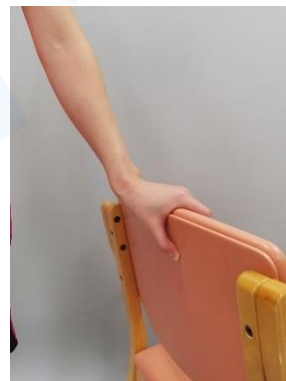
⑤片足バランス

- ・イスにつかまって片足を上げます
- ・慣れたら徐々に手を離してみましよう
- ・さらに慣れたら「ながら片足立ち」を試してみましよう

例：テレビを見ながら、暗算をしながら、人と話しながら

転倒には充分注意しましょう！

つかまる物が、「踏ん張る足の側」にあると安全です。



＜応用＞ かかとを上げたり、つま先を上げたりします。



＜代表的な有酸素運動＞

ウォーキング

20 分以上歩くことが目標。「ややきつい」「軽く息が上がる」程度の速さで歩くと効果的です。



肩の力を抜いてリラックス

背すじをピンと伸ばす

軽くアゴを引いて顔はまっすぐに

ひじは軽く曲げて腕を振る。

歩幅は広めに、着地はかかとから。

介護予防の目安は、1日5000歩

※「インターバル速足」のすすめ

「ゆっくり歩く」「速く歩く」を数分ごとに交互に繰り返す方法です。

その他の有酸素運動

サイクリング、水泳、水中ウォーキングなど

※水中は陸上より多くのエネルギーを消費するため、いきなり長時間実施しないようにしましょう。

運動は**継続**することが一番大事です

①軽い運動を短い時間からはじめましょう！

気負いすぎて苦痛にならないようにしましょう。その日の体調に合わせて無理のない範囲ではじめることが、継続するポイントです。

②目標を決めましょう！

例：「腰や膝の痛みを減らす」

「血糖値や血圧などの数値を下げる」

「1ヶ月がんばったら旅行へ行く」 など

達成可能な目標にしましょう。

③毎日の運動を記録しましょう！

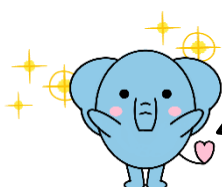
運動の種類と回数などの記録をつけておきましょう。

④楽しくなる工夫をしましょう！

一緒に行く仲間をつくと継続しやすいです。

生活のついでにできる工夫もお勧めします。

小さな毎日の積み重ねが健やかな生活へつながります。



日常生活に運動を取り入れてみては
いかがでしょうか？