

# 体を動かそう

少しの階段でも  
疲れてしまう

買い物かごを  
持つのがおっくう



宣言  
明るい笑顔  
すぐ返事  
伝える元気



かちどき薬品 ホームページ  
げんき君 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

## 体を動かすことの大切さ

現代人は運動不足だと言われています。加齢とともに身体活動は低下しますが、日頃から体を動かしているかどうかで、健康状態や体の機能に個人差が現れます。

身体機能  
UP



いつまでも元気で自立した生活を送るためには、体を動かして生活環境に適応できる身体能力を保つことが大切です。

運動の  
効果

- 心肺機能低下を防ぐ
- 筋力低下や骨密度の低下を防ぐ
- 体脂肪率が安定する
- 生活習慣病や動脈硬化の予防
- ストレス解消
- 認知症の予防

体の機能は... 『使えば発達するが、使わなければ衰える』

## 今からでも始めよう

年齢や体力に関わらず、体を動かすことは健康の維持・向上に役立ちます。

座る

歩く

日常生活の中に、軽い運動を積極的に取り入れましょう。

立つ

こんな動作も立派な運動です

いつから始めても遅くはありません。

持つ

運ぶ

# 高齢期の健康を保つ運動

## 筋力が大事！

「筋力」は、座る・立つ・歩くなどの生活の基本となる動作に深く関係しており、筋力があると日常生活動作がとても楽にできて疲れにくくなります。

逆に、筋力が低下している人は少し動いただけで疲れたり、筋肉や関節に負担がかかって腰痛・肩こり・膝の痛みなどの原因にもなります。



〇〇〇 備えて安心 **ちよきん 貯筋のすすめ** 〇〇〇 〇〇〇

貯金と同じように、筋肉もいざというときのために「貯筋」しておくことが大事です。

例えば、突然のケガや病気で入院しなければならなくなっても、筋肉の貯筋にゆとりがあれば、退院後はまた普通の生活に戻ることができます。

しかし貯筋がもともと少ないと、入院している間にさらに減り、病気は治ったのに歩けなくなってしまった、という結果を招く場合もあります。

『備えあれば憂いなし』は筋肉にもあてはまるのです。

〇〇〇 〇〇〇 〇〇〇 〇〇〇 〇〇〇 〇〇〇



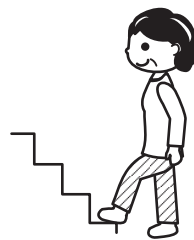
〇〇〇 〇〇〇

## 筋力をつくる運動

座る・立つ・歩くなど、日常生活動作に必要。

高齢期の健康を保つ運動には、さまざまな要素がありますが、なかでも特に重要なのは足の筋力です。足の筋力が低下すると、イスから立ち上がる・歩く・階段を上るなどの日常生活がスムーズに行えなくなってきます。

また、歩行時に足が高く上がらないため、少しの段差につまずいてしまうといった事故も考えられます。



### 階段を使う

エレベーターやエスカレーターばかり使わず、できるだけ階段を上り下りしましょう。



### 玄関でステップ

家の玄関を上ったり下りたりするステップ運動。わずか1段ですが、繰り返すだけで運動になります。

前向きステップだけでなく、後ろ向き・横向きにも挑戦してみましょう。



### 掃除も運動

お風呂やトイレなどの掃除を手抜きせず熱心に行うと、かなりの運動量になり、一挙両得です。

## 🚶 バランス運動

バランス感覚の乱れによる転倒を予防。



### 片足立ち

机やイスにつかまりながら左右交互に行いましょう。なるべく長い時間立ってみましょう。

## 🚶 柔軟の運動

関節がよく動くようになり、腰痛や肩こりなどを予防。

筋肉が柔軟で関節の動きがよくなると、物の上げ下ろしや衣服や靴の着脱などの生活動作がスムーズになります。



### 伸び上がり

両手を組んで、腕を上にごーんと伸ばして5秒間ストップ。

足は肩幅に開いて立ち、かかとを上げないようにしましょう。

## 🚶 持久性の運動

心臓・肺・循環器系の機能を改善し、動脈硬化を予防。

スタミナとも言われる「心肺持久力」は、長時間にわたる身体活動を可能とする能力です。



### とにかく歩こう

長い時間続けなくても持久力を高める効果が得られます。買い物など、10分前後なら歩いて行ってみましょう。

# ウォーキングがおすすめ

ウォーキングは他の運動より比較的簡単にできて安全なため、気軽に始められる運動の1つです。ウォーキングを毎日行くと、日常生活動作の改善や生活の質が向上する効果に加えて、生活習慣病などの予防・改善にも有効だと言われています。

## 👑 ウォーキングの効果を上げる正しいフォーム

軽くあごをひき、20~30m前を見る



👑 1日の目安は、7500歩~10000歩。

特に速歩きは、血管の老化と筋力低下を予防する効果が期待できます。

まずは、いつもより1日10分多く歩くことから始めてみよう！



簡単に

筋トレ効果が得られる！

こんなウォーキングの方法もあります

そくほ

## インターバル速歩

ウォーキングと速歩きを組み合わせて、持久力だけでなく筋力も同時にアップできる「インターバル速歩」をご紹介します。

### 《インターバル速歩のしかた》

まず、ウォーミングアップ(準備運動)を十分に行いましょう。

① 速歩き(少しきつと感じる程度)を3分間続けます。



② 呼吸を整えて、ゆっくり歩きを3分間続けます。

ちょっとだけ頑張っ  
て！



③ また速歩きを3分間続けた後に、ゆっくり歩きを3分間…というように交互に繰り返し、メリハリをつけて歩きます。



最後に柔軟運動などの軽い運動で、クーリングダウンを十分に行いましょう。

1日に行う目安は合計30分ほどです。

### 上半身の姿勢が大事！



コツは正しいフォームで歩くことです。速く歩かなければと気が焦り、腰が曲がった前かがみの姿勢で歩いていると、逆に腰を痛めてしまう原因にもなります。胸を張って歩く姿勢を身につけましょう。

## 安全に行いましょう

### 運動前

- 必ず体調チェックを行いましょう。胸の痛みやめまい、普段より血圧が高いなど、いつもと違う症状がある時や、睡眠時間が短い時などは中止しましょう。
- 服装は動きやすく吸湿性や通気性が良いものを選ぶとよいでしょう。
- まずウォーミングアップを忘れずにしましょう。



### 運動中

- 夏は朝夕の涼しい時間、冬は日中の暖かい時間など、気持ちよく運動できる時間帯を選びましょう。
- 空腹時や食後の運動は避けましょう。
- 自分のペースで行い、異常を感じたら中止しましょう。
- 水分の補給をし、十分な休憩をとりましょう。

### 運動後

- クーリングダウンを忘れずにしましょう。
- ひどく疲れが残っていたり、関節が痛むなどの異常はないか、体調チェックを行いましょう。
- 水分の補給をしましょう。



特に高齢の方は、体力や疾患などに個人差があります。自分の健康状態や身体能力を考慮し、無理のない範囲で体を動かしましょう。万一、運動中に体の異常が現れたらすぐに医療機関を受診しましょう。

