

健康寿命を のばそう!



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



平均寿命はのびている

日本人の平均寿命は年々のび続け、
 男性は80.5歳・女性86.83歳
 (平成26年度)となり、男女平均は
 84歳で世界一の長寿国となっています。

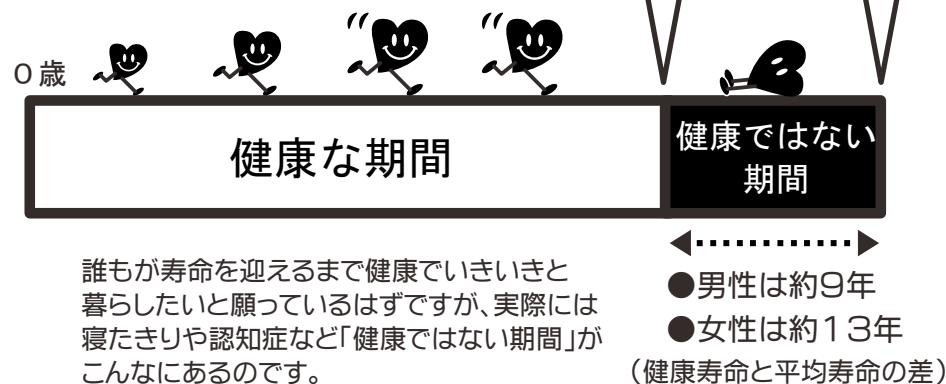


寿命と健康寿命

「健康寿命」とは、
 死亡までの期間を意味する
 「寿命」とは異なり、寿命のうち
 「介護を必要とせず、健康で
 自立した生活ができる期間」
 のことを指します。

参考(平均の年齢)

健康寿命	寿命
男 71.2 女 74.2 歳	男 80.5 女 86.83 歳



健康寿命を短くする原因の第1位は運動器※の障害による寝たきり・要支援・要介護状態です。

※運動器とは 骨 筋肉 関節 軟骨 神経 など
 体を動かすための組織や器官です。

健康寿命をのばすには

自立して生活できる期間をのばすには

脳と**身体**の機能低下を防ぐことが重要です。

今号では身体の機能低下について、ご紹介します。

ロコモティブ シンドローム

とは



和名
運動器症候群

加齢や運動不足に伴う身体の機能低下で
筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板などの
運動器に障害が起き、歩行や日常生活に
支障をきたしている状態。

つまり…
自力で体を
動かさなく
なることです



ロコモティブシンドロームを防ぐには
特に足腰の筋肉をつけることが重要です。

足腰が丈夫になれば、寝たきりや要介護の
原因となる骨折・転倒を防ぐこともできます



身体は年齢にかかわらず鍛えることができます。
無理なくできる運動を続けて行いましょう。

- ◆18~64歳の方は1日60分
 - ◆65歳以上の方は1日40分
- を目標に始めましょう

厚生労働省では、運動・食生活・禁煙を中心に
健康寿命をのばすことを呼びかけています。

プラステン
+10から始めよう!

いつもより **10分多く** 体を動かすことで、
健康寿命がのびます!

ロコチェック!

あてはまることはありますか?

- 家の中で
つまづいたり
すべったりする
- 片足で立ったまま
靴下をはけない
- 布団を干したり
掃除機をかけるのが
つらい

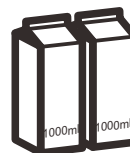


- 階段を上がるのに
手すりが必要



- 2kg程度の
買い物の荷物を
持ち帰るのが
つらい

- 横断歩道を
青信号で
渡りきれない



- 15分くらい続けて
歩くことができない



1つでもあてはまるなら、身体の機能低下が始まっている
可能性があります。ロコモの進行を防ぐトレーニング、
通称「ロコトレ」をできる範囲で始めてみませんか。

ロコトレの方法は4~7ページ→

足腰や関節の痛み・筋力の衰え・ふらつきなどの症状がひどく
体調が悪化している場合には、まず医師の診察を受けましょう。

毎日

すぐにできる

ロコトレ

ロコトレは関節の周りの筋肉を鍛えてロコモを防ぐ簡単な運動です



片脚立ちとスクワットはロコトレの基本です

片脚立ち

バランス能力と股関節の筋肉を鍛える

姿勢はまっすぐに



つかまることが
できる場所に立ち、
片足を上げる

支えが必要な方は
机に手をつけて行う

床に着かない
程度に上げる

左右の足を
1分間ずつ
1日3回

机でスクワット

手をつけて支えながら鍛える



いすに座り、
机に手をついて立つ

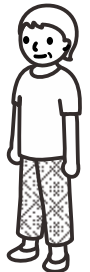


手をついたまま
ゆっくり腰を
落とす

手をつかずにできる方は

スクワット

下半身の筋肉と腹筋・背筋を鍛える



肩幅より足を
少し開いて立ち、
つま先を
約30度ずつ
外に開く



いすに座るような
感じで、ゆっくり
腰を落とす

ひざはつま先
よりも前に
出さない

5~6回
くり返す
1日3回

ロコトレ

すぐにできる

自分好みのトレーニングを見つけて組み合わせで行ってみましょう



かかと上げ

ふくらはぎの筋肉を鍛えて下半身の血行をよくする



いすから
30cm程
後ろに立ち、
背もたれに
両手を置く



両足のかかとを
ゆっくり上げて
つま先立ちをする

2秒間経ったら
元に戻す

足のむくみ・冷えにも効果的!

30回
1日3セット

足首曲げ

すねの筋肉を鍛えて転倒を予防する



いすに深く座り、
片方の足を上げて
つま先を体のほうへ
引き寄せる

つま先を軽く
前へ倒す

足がつることがあるので
前に倒しすぎないように
注意しましょう

「引き寄せる→前へ倒す」を
「1・2→3」のリズムで
テンポよく繰り返す

左右の足を
30回ずつ
1日3セット

すぐにできる

ロコトレ

はいきん
腹筋と背筋を鍛えると腰痛も予防できます

たおす腹筋

上半身を支える筋肉を強くする

厚みのある座ぶとんやクッションを床に置き、両ひざを曲げて座り腕を胸の前で交差させる

背中が座布団に着くまで5秒間かけて上半身をゆっくり倒す



【負荷の少ない起き上がり方】
身体を横に傾けながら床に腕をついて上体を起こす



5回
1日3セット

座ぶとんで背筋

はいきん

上半身を支える筋肉を強くする

座ぶとんやクッションを床に置き、下腹部をのせてうつ伏せになる

両腕と両足をまっすぐのばしたまま、ゆっくり床から浮かせる

両腕は前方にのばす

背中と身体が一直線になるようにのばす



腰が反りすぎないように注意する

10秒間を
5回
1日3セット

すぐにできる

ロコトレ

いつでもどこでも手軽に筋力アップ!

ウォーキング

自然に筋肉を使い、全身のバランスがとれる



苦しくならない程度のスピードで10分間早歩きをする

往復で20分くらいの距離を毎日歩く習慣にする

10分間
1日2セット

足踏み

ウォーキングと同じ効果の、室内でもできる全身運動



前を向いて姿勢よく立ち、ももを高くゆっくり上げて足踏みをする



3~5分間
1日3セット

どれくらいしたらいい?

夏は日中の暑さを避けた状態で汗ばむ程度が運動量の目安ですが、個人差があります。無理をせず自分自身のペースで行いましょう。

気をつけることは?

適切な体の動かし方や効果的な運動を知りましょう。間違った方法で行うと筋肉や関節を痛めたり体調が悪化することがあります。

室内で運動する時も熱中症に気をつけましょう。

- 室温を28℃以下に保つ
- こまめに水分を補給する
- 一度にたくさん運動しない

体調に異変を感じたらすぐに中止し、医師の診察を受けましょう。