

# 運動のススメ



名前

様



医療法人

さとに田園クリニック

SATONI

DEN-EN

CLINIC

リハビリテーション科

## 鳥取県の生活活動量の現状

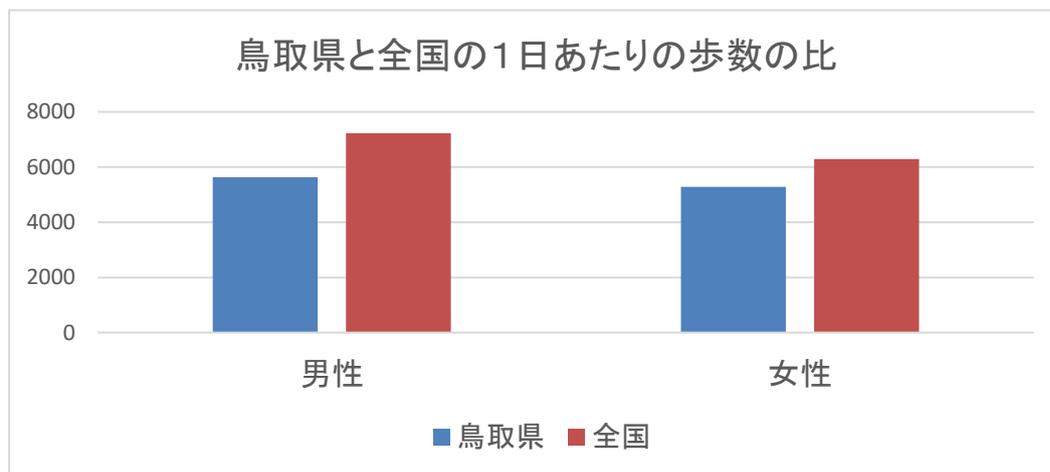
都道府県別の一日あたり平均歩数

全国平均 7225歩/日に対して

男性：47位 5634歩/日

女性：45位 5285歩/日

(2012年国民健康・栄養調査より)



鳥取県の軽自動車保有率は全国1位  
⇒日常生活活動量が少ない事と関連

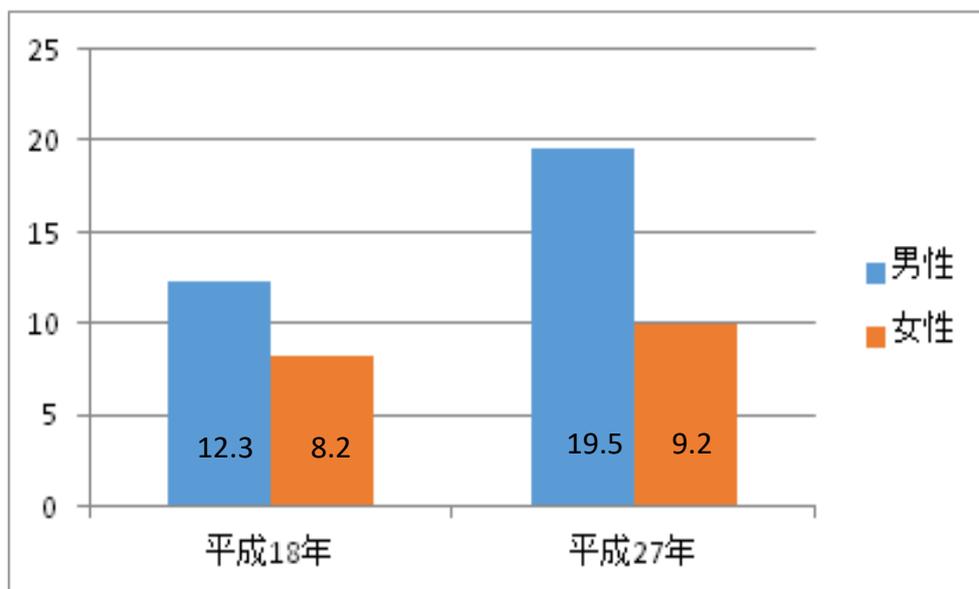
## 座りっぱなしが原因なのか？

座りっぱなしで体を動かさない生活を「**セデンタリー・ライフスタイル**」という。喫煙、不健康な食事、アルコールの飲み過ぎと並んで、がん、糖尿病、心血管障害、慢性呼吸器疾患を引き起こし、世界で年間約200万人の死亡原因になるとされている。



## 生活習慣病罹患患者増大傾向

「糖尿病が強く疑われる者」の割合(20歳以上)



(国民健康栄養調査結果の概要より)

厚生労働省は、生活習慣病に対する予防対策を推進してきたが、糖尿病有病者・肥満者の増加、日常生活における歩数の減少のように**健康状態及び運動習慣の改善が見られない、もしくは悪化している**という現状があると報告している。

(健康日本21より)

## 生活を振り返ってみましょう！

〈日常生活で体を動かす量の基準〉

- 1日あたり**8000~10000歩**

〈健康づくりのための運動量の基準〉

- 息が弾み汗をかく程度で**合計30分/日以上、週3~6回**

(エクササイズガイド2013より)

しかし、正しい姿勢で行わなければ腰や膝に負担がかかり痛みが出てしまうことも！

## 有酸素運動の種類と効果

### 〈種類〉

- ・ウォーキング
- ・ジョギング
- ・水泳
- ・エアロバイク

### 〈効果〉

- ・体脂肪の燃焼
- ・心肺機能向上
- ・足腰の筋力強化
- ・睡眠促進
- ・ストレス解消

### 〈日常生活での結果〉

- ・息切れの改善
- ・階段が楽になった
- ・よく寝られるようになった
- ・躓きがなくなった
- ・転倒予防・介護予防

## 歩行時の正しい姿勢



1. 背筋を伸ばしましょう。
2. 少し先を見ましょう  
(15m程度先)。
3. 顎を引きましょう。
4. 肩の力を抜いて、腰の位置が上下しないように意識しましょう。
5. 肘は軽く曲げて肩から動かすイメージを持ちましょう。
6. 膝は出来るだけ曲げないようにしましょう。
7. 足は腰から運ぶイメージをもちましょう

## ノルディック・ウォーキング



### 〈特徴〉

- ・カラダ全体90%の筋肉を使う全身運動
- ・ポール使用で膝の関節、脊髄への負担を軽減
- ・ポールがバランス維持をサポートし転倒しにくい歩行に！
- ・姿勢や呼吸も整えられ、血液循環システムを活発に！

# アクティブガイド +10

今より10分多く体を動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10(プラス テン)で、健康を手に入れましょう。

## 1. 気づく!

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。

- 掃除
- 買い物
- 通勤



## 2. 始める!

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう。

- 歩幅を広く
- はや歩き
- ながらストレッチ
- 階段を使う
- 少し遠回りして帰る

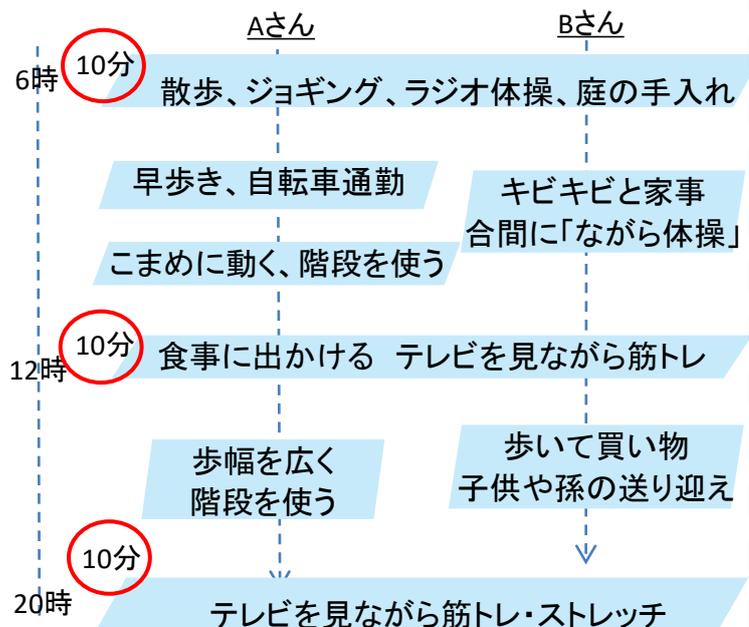


## 3. 達成する!

目標は、息が弾み汗をかく程度で「1日合計30分以上、週3~6回」。または、「1日8000~10000歩」。

• 歩数計を利用して確認!

10分×3で合計30分達成!



## 4. つながる!

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。



# 筋力トレーニング効果

## ①生活習慣病への効果

- 血糖コントロールや貧血の改善
  - 肥満改善・内臓脂肪減少
  - タンパク代謝の改善
  - 動脈硬化の予防・改善
  - 身体のエネルギー消費の増加
- などの効果があります。

## ②転倒・介護予防への効果

- 歩行の安定性向上
- 筋量・筋力向上
- 骨粗鬆症の予防・改善

などの効果があります。

運動頻度としては

週に3回以上を目標に実施しましょう。

(トレーニングの日と休みの日を設けましょう。)

※筋力トレーニングは痛みが出ない程度の強度で負荷をかけましょう。



## ！注意！

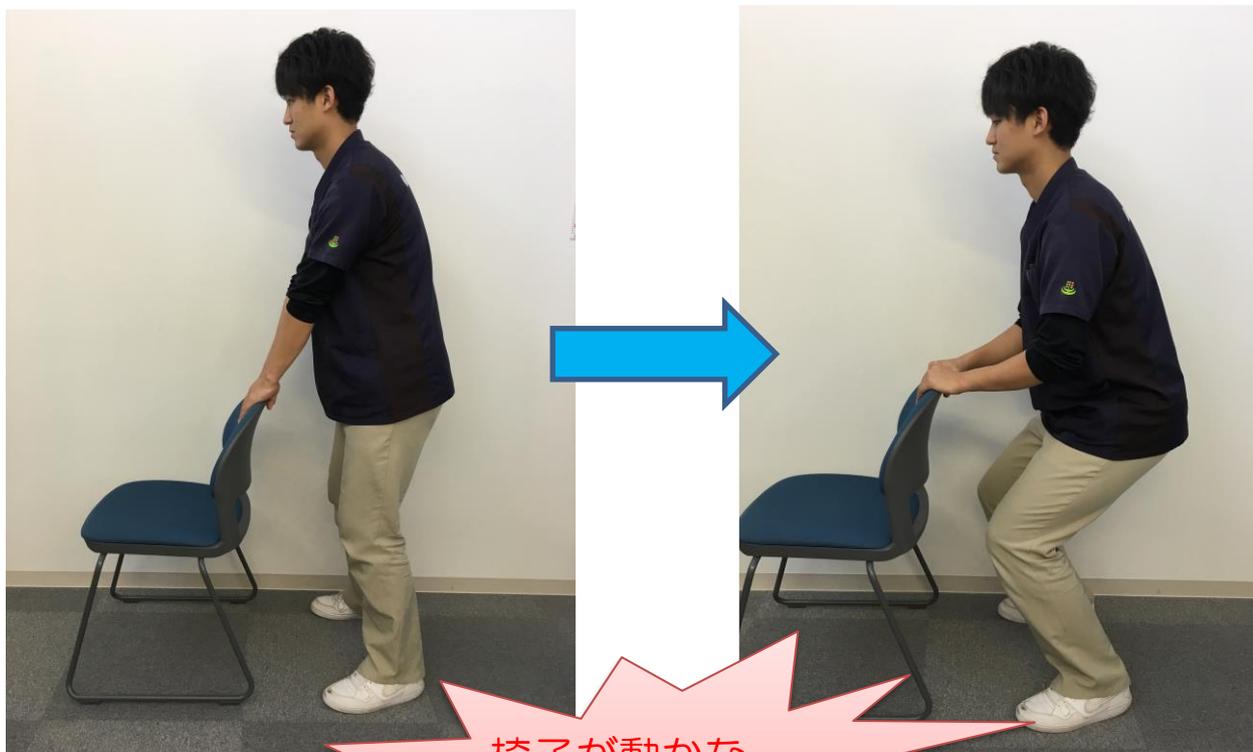
- 血圧が高い・低い、貧血症状がある、関節に痛みがあるなどの体調が悪い方は控えましょう。
- 息を止めずに実施しましょう。



## ですが…

- 体は動かさなければ硬くなり筋力は落ちてしまいます。
- 家事・ベッド上での運動など負担のかかり過ぎない範囲で体を動かすようにしましょう。
- どんな運動が良いのか？どのくらい運動していいのか？分からない時はお声掛けください。栄養・運動チームがご相談にうかがいます。

# ①スクワット



椅子が動かないように！！

## <目的>

足の筋力を全体的に鍛えます。

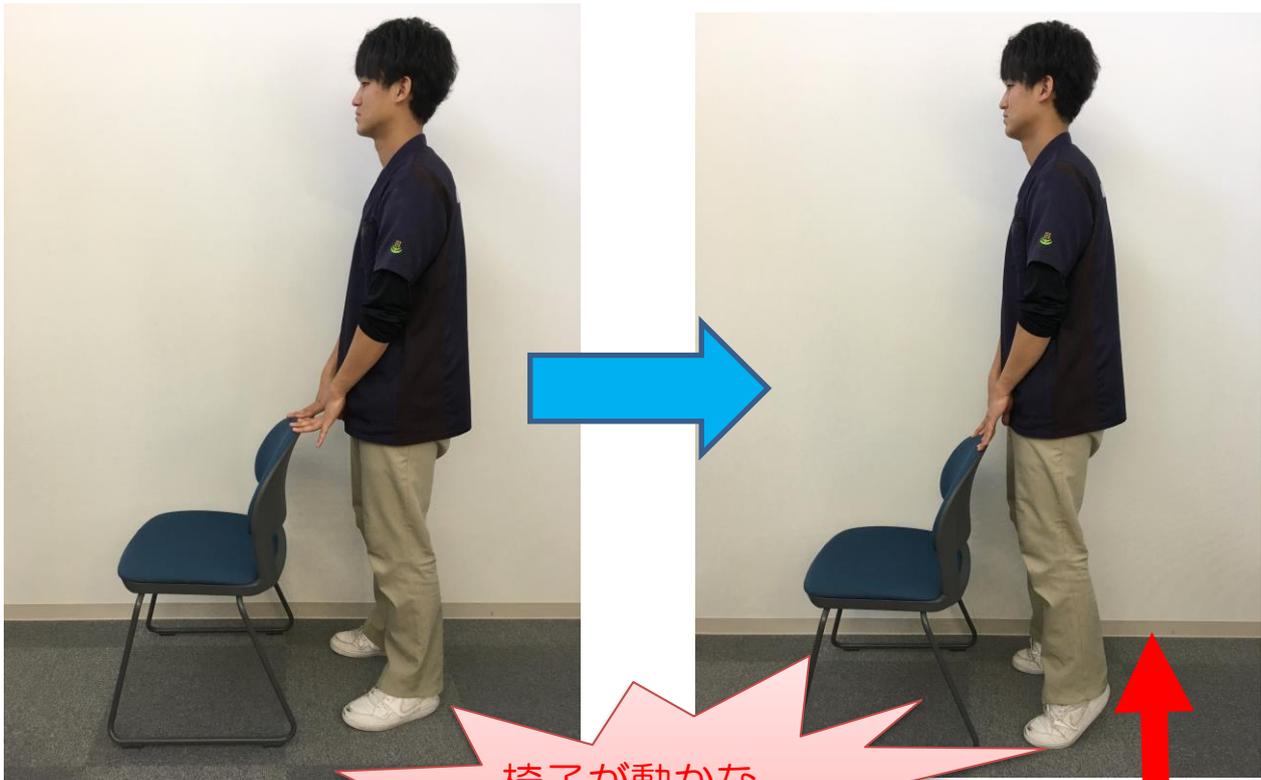
## <方法>

椅子の背もたれなどにつかまり、両足を肩幅より少し広く開き、背筋を伸ばした状態で膝を曲げて行きます。

※痛みのない範囲で実施しましょう。  
転倒に注意しましょう。

回数：10～15回程度

## ②つま先立ち



椅子が動かないように！！

### <目的>

ふくらはぎの筋力強化をします。  
バランス能力の向上をします。

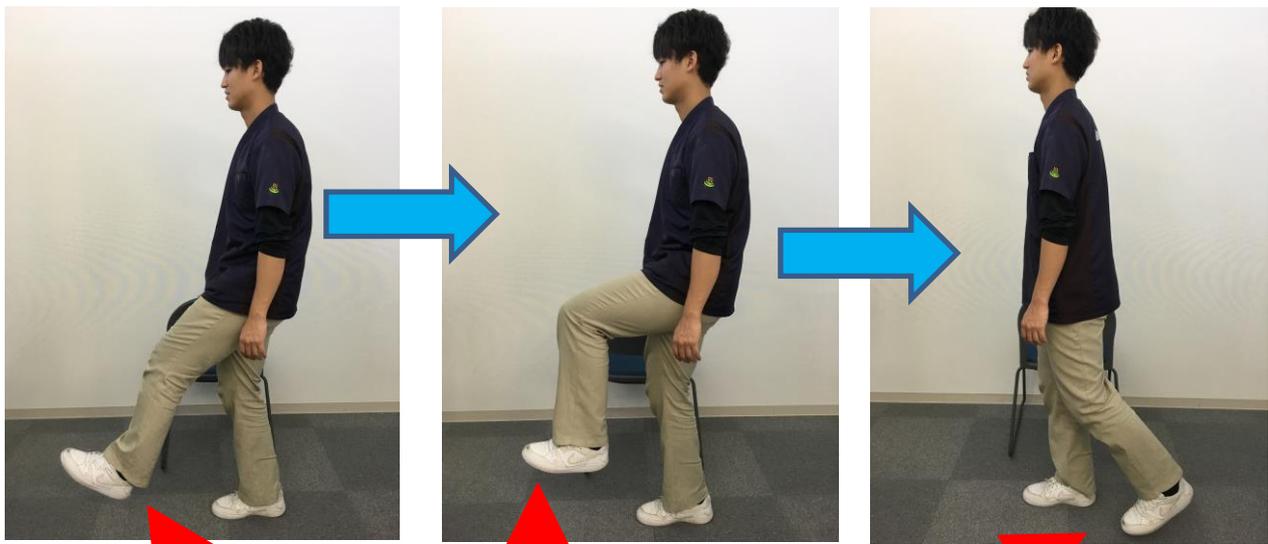
### <方法>

椅子の背もたれなどにつかまり、ゆっくりかかとを上げ、ゆっくり下ろします。

※痛みのない範囲で実施しましょう。  
転倒に注意しましょう。

回数：10～15回程度

### ③足上げ（前・上・後ろ）



椅子が動かないように！！

#### <目的>

片脚立ちのバランス能力の向上、筋力強化をします。

太ももの前・後ろの筋力強化をします。

#### <方法>

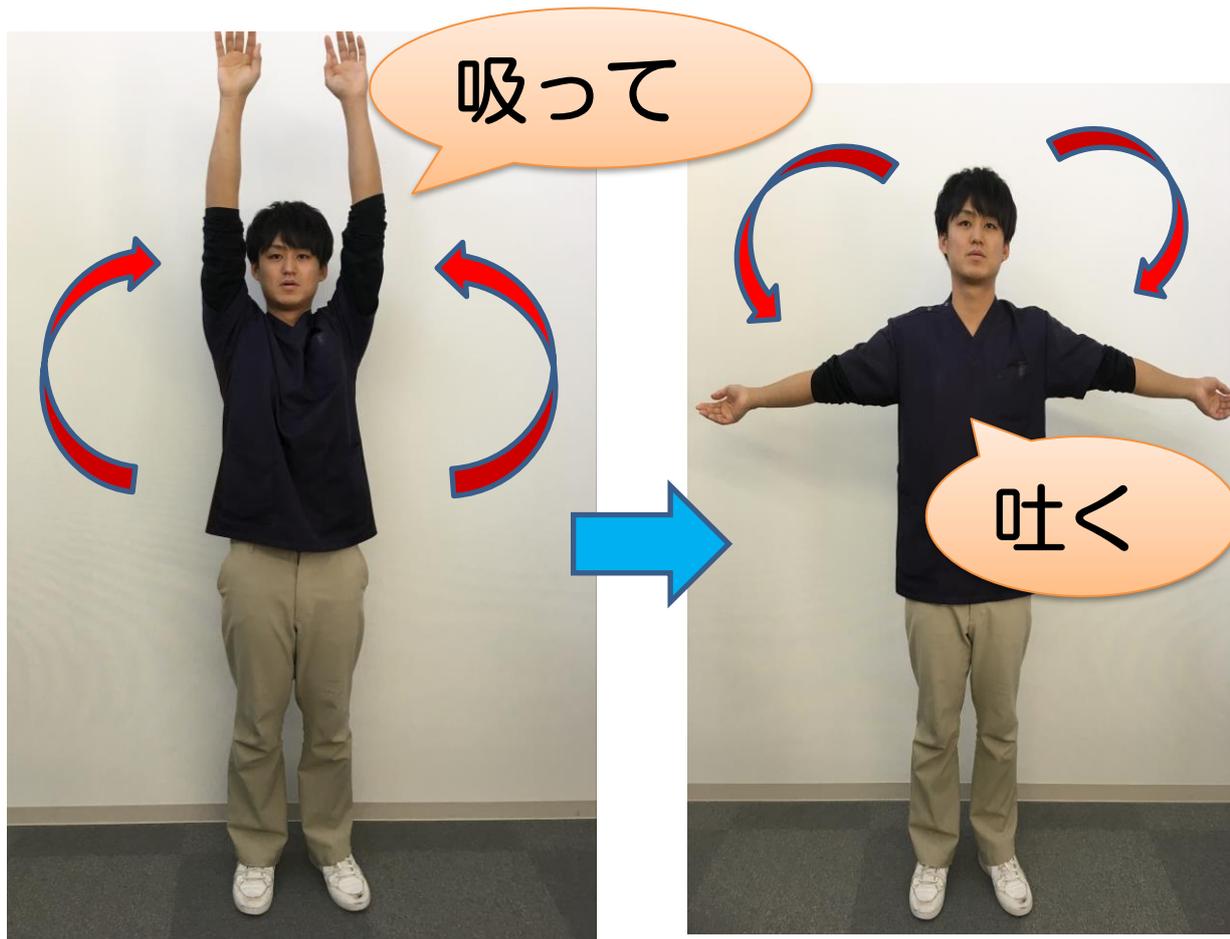
立位をとり、片脚を前に振り出し、膝を曲げながら体へ近づけます。その後、脚を後方へ反らしていきます。手は振り出した脚と反対の手で椅子を支えにして行います。

※痛みのない範囲で実施しましょう。

転倒に注意しましょう。

回数：10～15回程度

## ④深呼吸



### <目的>

全身のリラックスと呼吸を整えます。

### <方法>

立って背伸びをしながら両手を上に挙げます。この時同時に体も伸ばします。そこから徐々に両手を横に降ろしていきます。

※痛みのない範囲で実施しましょう。  
転倒に注意しましょう。

回数：3～5回程度