

健康づくりと身体活動

・身体活動は「生活活動」と「運動」に分けられます。

《適度な身体活動の効果》

- | | |
|------------------|-----------------------|
| 1. 老化予防 | 4. 体力への自信 |
| 2. 健康感の向上 | 5. <u>生活習慣病の予防と改善</u> |
| 3. <u>積極的な生活</u> | 6. ストレスの解消 |

《ロコモティブシンドローム》

ロコモティブシンドロームとは、筋肉、関節、骨などの運動器が衰えて、歩けなくなったり、寝たきりを招くなど、要介護の危険が高まる状態をいいます。

～ロコモチェック～

1	家の中でつまづいたり滑ったりする	
2	階段を上るのに手すりが必要である	
3	15分くらい続けて歩くことが出来ない	
4	横断歩道を青信号で渡り切れない	
5	片足立ちで靴下がはけなくなった	
6	2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難	
7	家のやや重い仕事が困難である	

※1つでもあてはまれば注意が必要です。

《筋トレとウォーキングの効果の違い》

筋トレの効果
筋力アップ
筋肉量のアップ
基礎代謝アップ

ウォーキングの効果
脂肪燃焼
高血圧の改善・予防
コレステロールのコントロール
心肺機能の強化

椅子を使ったストレッチ

【準備運動の効果】

- ・固まっている筋肉を解す
- ・体温を温める
- ・血流を促す
- ・運動中怪我をしないように

【整理運動の効果】

- ・運動で縮まった筋肉を解す
- ・心拍数を正常に戻す
- ・血流を緩やかに
- ・疲れが残らないように



すね



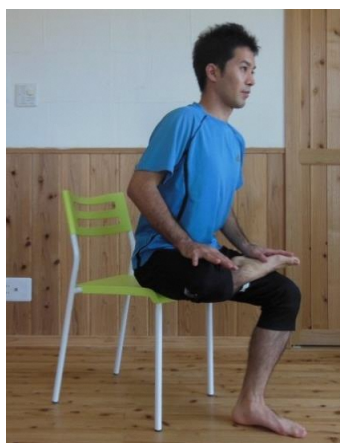
ももの前



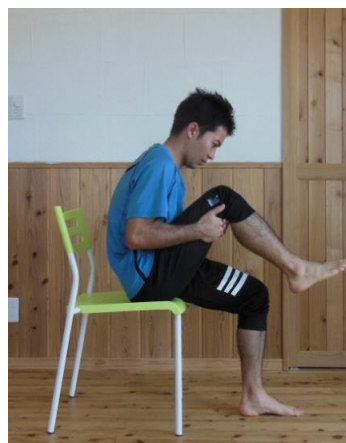
ももの裏・ふくらはぎ



股関節の付け根



お尻



腰



脊柱



脇腹



肩

椅子を使った筋トレ

1.つま先上げ(すね)



2.かかと上げ(ふくらはぎ)



3.もも上げ(股関節付け根)



4.膝伸ばし(ももの前)



5.スクワット(お尻、もも裏、もも前)



★筋トレのポイント★

- 1.呼吸は自然と吸ったり吐いたり
- 2.動きはゆっくり行う
- 3.回数はまずは10回×1 ※多くて30回×3セット
- 4.慣れてきたら回数を増やす(最高30回)
- 5.姿勢を意識しながら行う