

第2部 運動プログラム・実践

運動能力テスト〈運動にもなります！〉

5回立ち上がりテスト
 ・腕を組み、素早く5回連続立ち上がり（立って終了）
 ⇒12秒以上かかる方は転倒危険性が高い

年齢	平均値
65～69歳	7.77秒
70～75歳	8.28秒
75～79歳	8.52秒
80～84歳	9.67秒

平均値にこだわらず、今のご自身の値を縮めるよう、毎日の運動に取り入れましょう。

健康長寿につながる自宅でできるトレーニングを紹介〈ひとつの動作を「4つ」数えながらゆっくり動かす〉

大腿四頭筋強化

- つま先を前に向け、ゆっくり膝を伸ばす
- つま先を自分に向ける（踵を突き出す）
- つま先をしっかりと前に向ける
- 足をゆっくり下ろす

大腰筋強化

- 安全な支えに掴まって背を伸ばす
- 腿を上げる（立つ脚を伸ばしたままできるだけ腿を上げる）
- ゆっくり戻す

認知機能低下予防運動 実践 〈2つの課題を同時に行う〉

両手足を別々に、なるべく素早く運動する
 ・手を合わせ、足は開く
 ↓
 ・手を開き、足は閉じる

〈レベルアップ！〉
 腕を伸ばすと負荷増大！（体力ある人向け：右図）

認知機能低下予防の運動
 2つ以上の課題を同時に行うような運動を、全力で実践することがお勧めです。
 左図は、手と足で別の課題を同時に行っています。慣れて余裕があるなら、同時に早口言葉を言うなど、難度を上げましょう。
 このほか、ややきつい負荷の有酸素運動や筋力トレーニングも効果的です。認知症の原因物質の蓄積減少などの効果が報告されています。

簡単なテストで自身の状態を確認しましょう！

簡易フレイルチェック

健康と要介護の中間の状態の「フレイル」予防には早期発見・早期対策が重要です。早期発見簡単テスト「指輪っかテスト」で状態を確認しましょう。



シニアの元気を応援



健康寿命延伸につながるシニアの運動

シニアの運動は、加齢による筋力低下予防、運動能力向上、姿勢の改善、筋肉量増大に伴う栄養貯蔵量の増大、生活習慣病の予防など、健康寿命の延伸につながります。また、筋肉から生成されるホルモンの効果により、骨生成増進、炎症抑制、認知機能低下予防などの効果もあるとされています。

筋力トレーニングと複合的な全身運動が体力増進にも認知機能低下予防にも効果的で、継続することが大切です。運動の種類は様々で、日常の外出や家事も立派な運動です。

80歳以上のシニアでも運動の効果はあるとされており、始めることに遅すぎることはありません。本講演では運動についての様々な情報をお伝えしますので、ご自身にあった運動を日々の生活に加えてみてください。

石塚 佳久さん

- ◆効果的な運動方法は？（トレーニングの3原則）
- ①過負荷の原理＝負荷をかける
- ②特異性の原理＝鍛えた部位と鍛えた体の使い方（機能）が強くなる
- ③可逆性の原理
- ◆どんな筋力トレーニングがいいの？
- ①低負荷で多回数
- ②慣れた動きを少し早く動かす
- ③あえてゆっくり動かす（スロートレーニング）
- ◆運動してこればよいの？
- 健康長寿のためには運動以外に「栄養」と「社会参加」も大切です。運動効果をより高める「栄養」や、運動を続けられる「社会との関わり」も伸ばせるように見直しましょう。

運動効果が出る目標値

年間合計25時間以上を目指しましょう。例えば週2回・30分の運動なら年間25週以上、毎日5分の筋トレなら年間300日以上の実施です。運動は分割しても効果がありますが、できるだけ継続を意識しましょう。

感があれば十分に効果は出ています！

筋トレ以外の運動例

ウォーキングも良い運動です。1日の歩数に加えて、ややきついと感じる息の弾むような中等強度以上の運動、例えば早歩きなどを加えるとより効果的です。

継続のコツ

継続には以下のような習慣化がお勧めです。

- ・簡単確実にできることから
例) 毎日必ず靴を履く
毎日5回立ち上がりテストをする
- ・実施履歴と数値を記録する
例) カレンダーに◎・△の記号や歩数を記入
- ・仲間を作り情報共有する
⇒モチベーションアップと継続のために

年齢	1日の目標歩数 + 早歩きなど
60～64歳	8,000歩 + 20分
65～74歳	7,000歩 + 15分
75歳以上	5,000歩 + 7.5分

参考：青柳幸利「中之条研究」東京都健康長寿医療センター研究所 東京都保健医療局サイトとうきょう健康ステーション

イベント参加者の声

・体力測定、講演会、体操と一日ですべてを参加できるプログラムで良いと思います（67歳女性）
 ・何気なく毎日を過ごしていたが、フレイル対策について全体を知ることができました（70歳男性）
 ・家で簡単にできる体操を紹介していただきました。今日から続けていきたいと思えます（67歳女性）

体力測定

全身の筋力の指標となる握力測定、転倒リスクに関わる5段階歩行、姿勢保持力を測る片足立ちテストを、体力測定の目的やそれぞれの測定の意義を説明した後に実施。測定後、年齢別平均と照らし合わせて自身の状態を確認しました。