

目指そう
あなたの筋メダル



日野市健康課公認キャラクター
「ひのした」



ひの家
「あむ」



ひの家
「たむ」

■コンテンツ (もくじ)

- 高齢者の筋力…2
- 高年齢者の筋力トレーニング…4
- 続けたい運動…6
- ひの健幸貯筋体操…7
- 筋肉おにぎりくじ…8



高齢者の筋力

歳をとったら、筋力が落ちてしまつのは仕方がない。あきらめていませんか？
今号の、ひのいきでは「高齢者の筋力アップ」をテーマに、効果的な運動と食事の選び方を紹介します。

生活の中でこんなことありませんか？

おっと、危ない！

おじいちゃん大丈夫？



歩行に大きく関係する下肢の筋力はとても重要です。筋力が低下すると、転びやすくなるだけでなく、腰や膝の痛みを起こす原因にもなります。まずは自分の筋力レベルをチェックしてみましょう。



下肢の筋力を評価する方法として、椅子の立ち上がりテストがあります。さっそくやり方をチェックしてみましょう。

下肢筋力評価

椅子の立ち上がり

基本姿勢



肘掛けがない椅子の少し前に座り、両手を交差して胸に当てます(足は肩幅程度に開きます)。

① 「スタート」で両膝が完全に伸びるまで立ち上がります。

①

② ③ すばやく、座位姿勢に戻ります。

②

③



注意 キャスターなどが付いている椅子は動いてしまい危険なので、使わない。



注意 疲れすぎないように、楽しく測定しよう。



注意 測定が不正確になり、椅子の反動を使わない。

30秒間で何回できたかを数えます。※後ろにバランスを崩さないよう、また、膝や腰を痛めないよう細心の注意を払い行いましょう。

みんな～どんな運動してる now!?



若い頃から運動だけでなく動くことが好き。プール、体操、自治会活動やボランティア。いろんなことにチャレンジ中。

増嶋さん

阿部さん/74歳

21回できた！評価4で満足です！ウォーキングを40分しているおかげかもしれないね！

運動開始のきっかけは、スポーツウェアのプレゼント♡自分に合った運動を見つけて楽しく続けています。

無理なくけがしないが大前提！

桐さん/82歳

30回できたぞ！つま先立ちや片足立ち、布団の中で腹筋や背筋！ながら運動が効果あり！



吉田さん/72歳



宇賀神さん/73歳



何回できた？



30秒椅子立ち上がりテスト結果表 5段階評価(年代別) (回/30秒間)

| | | 女性 | | | | |
|-------|-------|---------|-------|---------|-------|--|
| 評価 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 年齢 | 優れている | やや優れている | ふつう | やや劣っている | 劣っている | |
| 20～29 | 35以上 | 34～29 | 28～23 | 22～18 | 17以下 | |
| 30～39 | 34以上 | 33～29 | 28～24 | 23～18 | 17以下 | |
| 40～49 | 34以上 | 33～28 | 27～23 | 22～17 | 16以下 | |
| 50～59 | 30以上 | 29～25 | 24～20 | 19～16 | 15以下 | |
| 60～64 | 29以上 | 28～24 | 23～19 | 18～14 | 13以下 | |
| 65～69 | 27以上 | 26～22 | 21～17 | 16～12 | 11以下 | |
| 70～74 | 24以上 | 23～20 | 19～15 | 14～10 | 9以下 | |
| 75～79 | 22以上 | 21～18 | 17～13 | 12～9 | 8以下 | |
| 80歳～ | 20以上 | 19～17 | 16～13 | 12～9 | 8以下 | |

| | | 男性 | | | | |
|-------|-------|---------|-------|---------|-------|--|
| 評価 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 年齢 | 優れている | やや優れている | ふつう | やや劣っている | 劣っている | |
| 20～29 | 38以上 | 37～33 | 32～28 | 27～23 | 22以下 | |
| 30～39 | 37以上 | 36～31 | 30～26 | 25～21 | 20以下 | |
| 40～49 | 36以上 | 35～30 | 29～25 | 24～20 | 19以下 | |
| 50～59 | 32以上 | 31～28 | 27～22 | 21～18 | 17以下 | |
| 60～64 | 32以上 | 31～26 | 25～20 | 19～14 | 13以下 | |
| 65～69 | 26以上 | 25～22 | 21～18 | 17～14 | 13以下 | |
| 70～74 | 25以上 | 24～21 | 20～16 | 15～12 | 11以下 | |
| 75～79 | 22以上 | 21～18 | 17～15 | 14～11 | 10以下 | |
| 80歳～ | 20以上 | 19～17 | 16～14 | 13～10 | 9以下 | |

天理大学体育学部体力学研究室 中谷敏昭教授 中谷研究室より引用

おしり

日常生活の中では、おしりの筋肉はなかなか使われないため、運動でおしりを動かさないでいると、筋肉が落ち、おしりが垂れ下がって見えます。また、血行も悪くなり、腰痛や坐骨神経痛などの痛みを引き起こします。



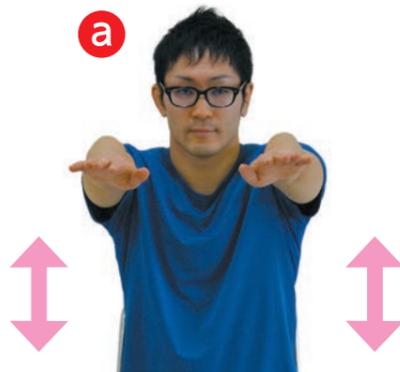
- ① 壁や椅子の背もたれに手を置きバランスをとります。
- ② 足を横にゆっくり上げ、3秒停止し、元にゆっくり戻します。
- ③ 片足ずつ10回行います。

POINT
体が横に傾かないようにします。

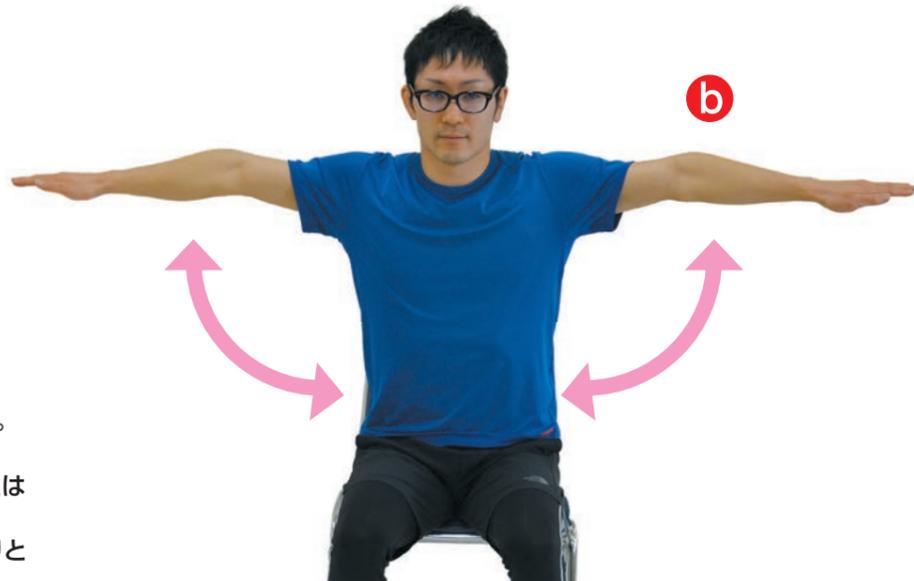
肩

肩関節を動かす筋肉(三角筋)は、高い棚のものを取るなどの腕の上げ下げや、ビンのふたを開けるなどの腕をねじる動作に使います。

- ① 両手を体の横に下ろします。
- ② 「1.2.3.4」と声を出して数を数えながら腕を前に肩のラインまで持ち上げます。「5.6.7.8」と声を出して数を数えながら元の位置まで腕を下ろします。**a**



- ③ 「1.2.3.4」と声を出して数を数えながら腕を横に肩のラインまで持ち上げます。「5.6.7.8」と声を出して数を数えながら元の位置まで腕を下ろします。**b**



POINT

- ・肩に力が入らないように注意します。
- ・反動を使わずに持ち上げます。
- ・500ミリリットルのペットボトルまたはダンベルを持つと効果が増します。
- ・上げ下げの速度は一定に、ゆっくりと10回行います。

ひのったPOINT 無理は禁物



椅子に座った姿勢で足踏みしながら、両手を大きく左右交互に2回ずつ振ります。

POINT
膝をしっかり上げましょう。

おなか

洋服の着脱時に背中や腰に痛みを感じることはありませんか? 腹筋や背中の筋肉が弱くなると、背中が曲がったり、肩こりや腰痛などを感じる場合があります。

- ① 椅子に座り、「1.2.3.4」と声を出して数を数えながら右膝を伸ばします。つま先もしっかり自分の方向に向けるようにします。
- ② 「5.6.7.8」と声を出して数を数えながら元の位置まで下ろします。右足が10回終わったら、左足も同じようにします。

POINT
足首に重りをつけると強度が増します。



太もも

太ももの筋肉は、歩く動作をはじめ、多くの日常生活に関与しています。この筋肉が衰えると、スムーズに歩いたり、立ち座りや階段の昇り降りがしにくくなります。



高齢者の筋力トレーニング

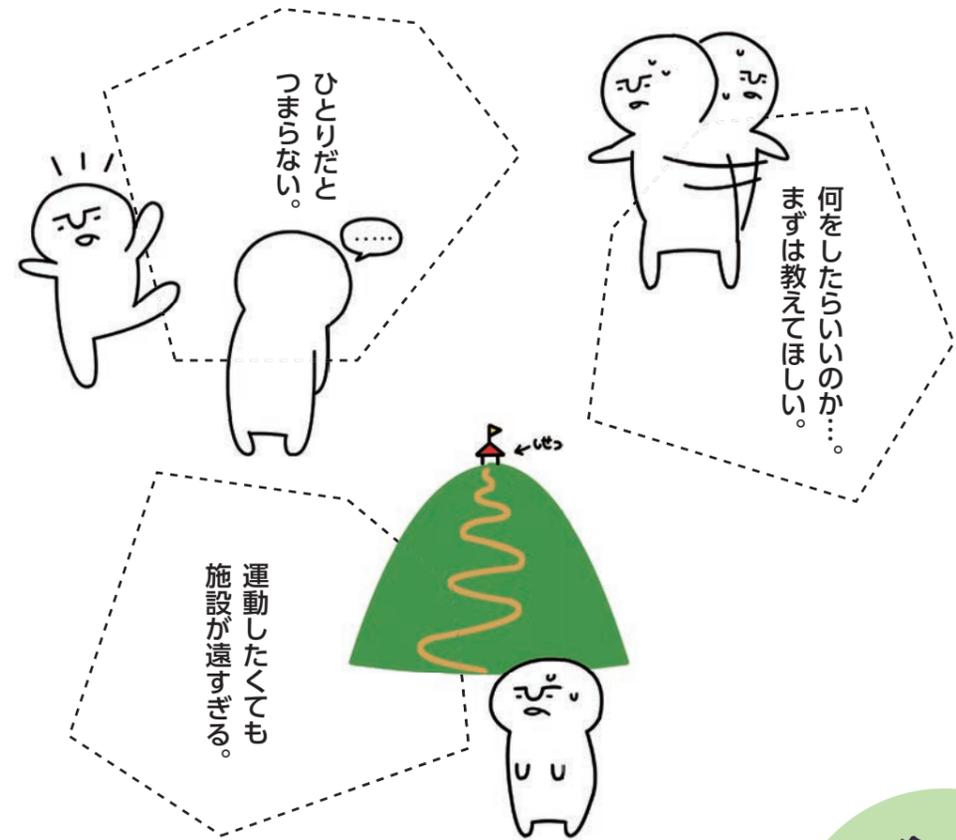
筋力トレーニングと聞くと大変に思われるかもしれませんが、何もなければ筋力は年々衰えます。そのため、高齢者にこそ筋力トレーニングが必要です。ここでは、手軽に行える運動をいくつか紹介します。椅子立ち上がりテストの結果が優れていた方もそうでない方も今日から実践しましょう。



続けたくなくなる運動

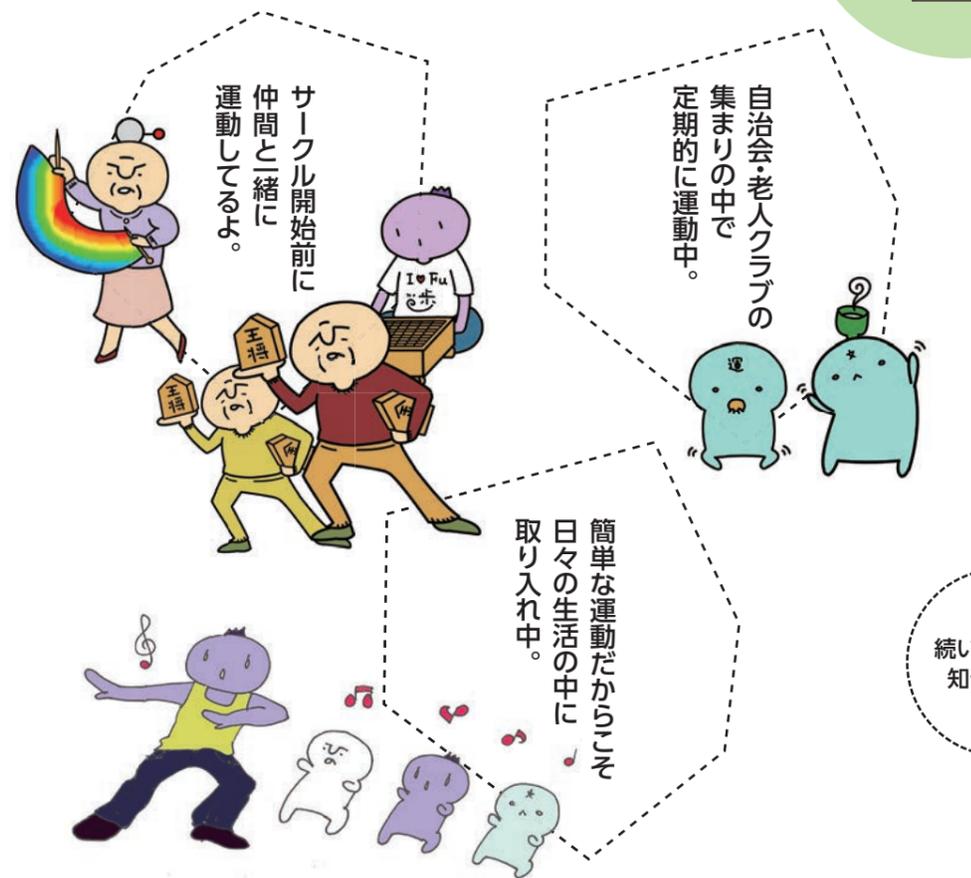
運動のやり方は分かっていても始められない、続かないと悩む人は多くいます。生活に組み入れられないと何事も続かないもの。ちょっとした工夫で運動は続けられます。

【運動が続かない理由】



運動が続かないという悩みは、どんな人にもあります。運動を習慣化させるためのコツは、気心の知れた仲間と一緒に始めてみることです。

【運動を続けるコツ】



まずはコレから

ひの健幸貯筋体操

ひの健幸貯筋体操とは...

重りを使った筋力運動の体操です。0〜2・2キロまで10段階に調節可能な重りを手首や足首に付け、椅子に座ってゆつくりと手足を動かしていきます。4・5ページで紹介した運動はひの健幸貯筋体操の一部です。
※この体操は、高知県高知市で開発された「いきいき百歳体操」を採用しています。

コツは楽しく！
みんなで！
笑顔で！

できるときに
できる範囲でやる！
ノルマフリーが
いいね！

どんな
高齢者でも
安全にできる



「今日貯筋した？」
が日野の合言葉

介護予防
効果がある体操
なんだって！

運動は正直
健康のため。
だったら楽しい
方がいい！



ひの健幸貯筋体操に関する 問い合わせ・申し込み

日野市社会福祉協議会
地域支援係(☎584-1294)



日野市社会福祉協議会
公認キャラクター
「ひの助」

ひの健幸貯筋体操の機会に団体登録はいつでも、どこでも、誰でも簡単にできる体操で、筋力アップにつながります。
現在3人以上のグループ活動をしている皆さま、これから体操をしてみたいグループの皆さまは、ぜひこの体操を始めるためのお手伝いをしてくださる方を募集します。



筋肉おにぎりくじ

何を選ぶのじゃ？

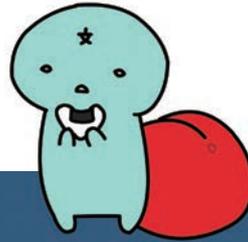


筋肉量と筋力を維持するための力ギは、食事からたんぱく質を十分に摂取すること。今号は子供から大人まで大好き！手軽に簡単に作れる「おにぎり」の具材の選び方から筋力アップのヒントを学ぼう！

梅

梅を選んだあなたは 元気チャージ

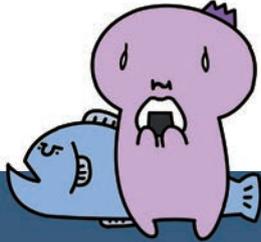
梅干しに含まれるクエン酸には、疲れの原因となる乳酸を抑える働きがあります。他にも、カルシウムの吸収を促進する作用があります。筋肉だけでは体は動きません。骨も大切な運動器官。骨も筋肉も一緒に元気チャージ。



鮭

鮭を選んだあなたは ストレスカット

タンパク含有量が魚の中ではトップ3に入る鮭。抗酸化作用があるアスタキサンチンを豊富に含み、現代人が抱えがちなストレスから生じる活性酸素を除去する働きがあります。大き目の具にした方が栄養分も多くとれるのでおすすめです。



肉

肉を選んだあなたは スタミナUP

牛肉に多く含まれる亜鉛は、筋肉増強作用のホルモン、テストステロンを増やす働きがあります。肉類に含まれる「ヘム鉄」は野菜や海藻に含まれる鉄分より吸収率が10倍も高いという特徴があるため、造血作用が期待でき、スタミナアップに最適。



卵

卵を選んだあなたは お目が高い

完全食といわれるほど栄養素が豊富な卵。体内では合成できない必須アミノ酸がバランスよく含まれています。中でもロイシンは、筋肉の成長促進、筋肉量アップ、運動時のエネルギー源となる注目株。

