

新1回 みなとじま体操クラブ

健康でいるための運動指導
～コロナ明けで身体が衰えていませんか？～



一般財団法人 神戸マリナーズ厚生会 **ポートアイランド病院**

〒650-0046 神戸市中央区港島中町4-6 tel.078-303-6123 fax.078-303-6226 <http://www.port-island-byoin.jp>

健康とは？



病気にかからないこと？

毎日元気に過ごすこと？

心身ともに健やかなこと？

運動不足はなぜ健康に悪いのか？



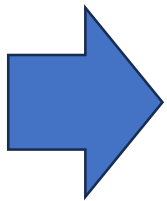
フレイルになると、転倒のリスクや死亡率が高まりやすく、移動能力やADL(日常生活動作)が低下しやすい状態になり、健康に生活できる健康寿命が短くなってしまいます。



定期的に運動を行い予防していくことが重要！

フレイルの基準

1. 体重減少: 6ヶ月で2kg以上の意図しない体重減少
2. 疲れやすい: ここ2週間でわけもなく疲れたような感じがする
3. 歩行速度の低下
4. 握力の低下
5. 身体活動量の低下

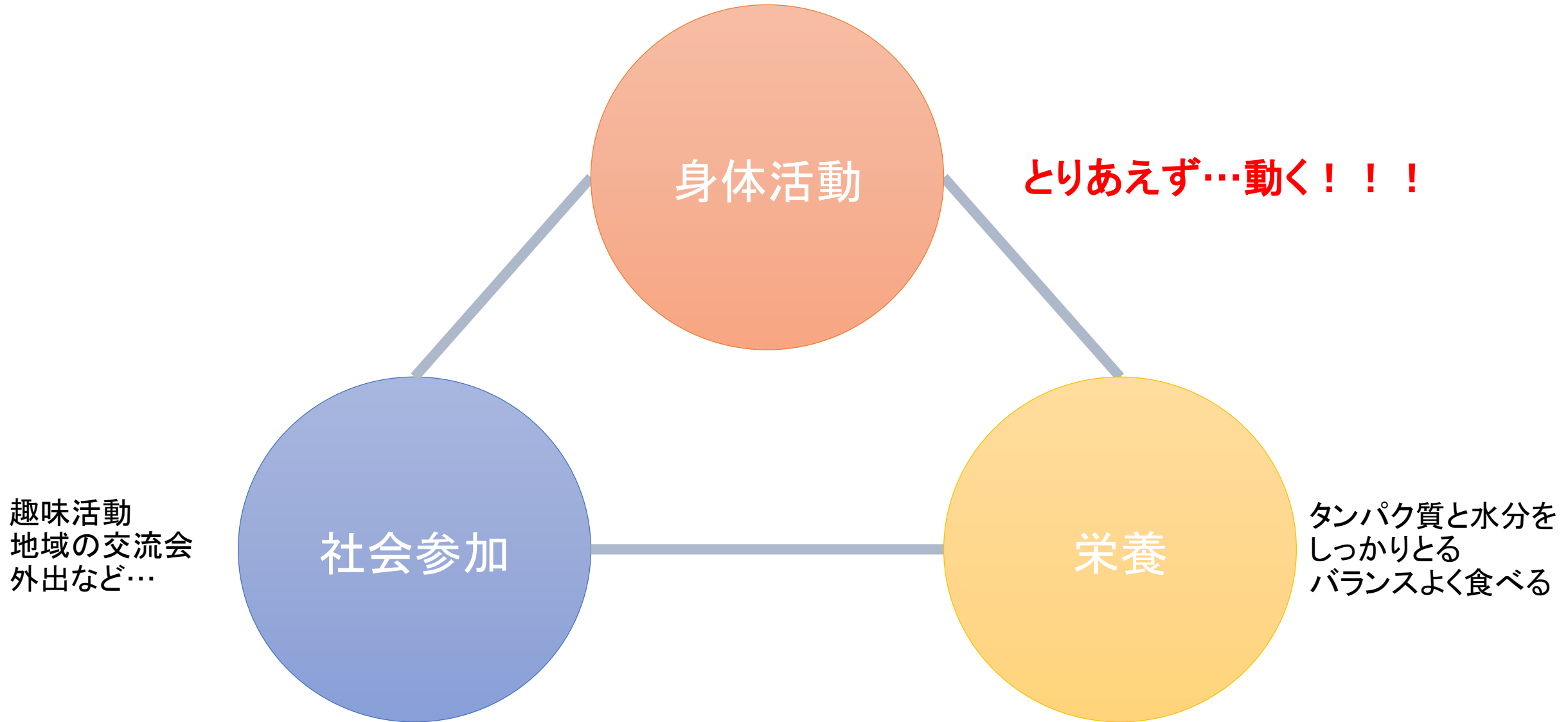


3項目以上該当するとフレイルに該当

1または2項目の場合にはプレフレイル(フレイルの前段階)に該当

みなさん、当てはまった項目はありましたか？

フレイル予防の3つの柱



健康には運動が必須！！

健康づくりのための運動とは、糖尿病や脂質異常症、メタボリックシンドローム、循環器疾患、がんなどの生活習慣病の発症の予防や、病気による死亡リスクの低下、生活機能レベルの低下の予防を期待し、健康で生活することのできる健康寿命を延ばすために行う運動です。

日常生活での家事や仕事、活動などの身体活動以外に、
週2回以上、1回30分以上の運動を習慣的に続けることが望ましいと
されています。

運動は身体機能の向上のみではなく、ストレスの発散やもの忘れにもよい効果が得られるといわれています。

体力測定

①閉眼立位保持



目を閉じた状態でも
ふらつきませんか？



10秒間保持可能ならOK

体力測定

②片脚立ち保持

つかまらずに
できますか？



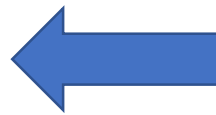
ふらつきなく
できますか？



10秒間保持可能ならOK

体力測定

③5回立ち上がりテスト



5回連続
繰り返す



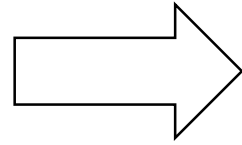
腕は胸の前で
組みましょう



15秒以内に
実施できたらOK

体力測定

④ 10m歩行



10m歩く



1秒/1m以内ならOK

⑤ 握力測定



男性26kg以上
女性18kg以上 ならOK

エクササイズ

レベル1～寝ながらでもできる～

体力測定①,②,③
ができなかった人向け

①ヒップリフト:10回×3セット



ポイント

- ・ゆっくり行う
- ・腰が反らないように

エクササイズ

レベル1～寝ながらでもできる～

体力測定①,②,③
ができなかった人向け

②足上げ(仰向けバージョン・横向きバージョン): 10回×3セット



ポイント

- ・膝が曲がってこないように
- ・つま先は天井に向けて上げる



ポイント

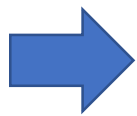
- ・腰が反らないように

※腰部疾患がある人は反対の膝を立てましょう

エクササイズ

レベル2～座りながら何かのついでにできる～

③もも上げ：10回×3セット



体力測定②,③
ができなかった人向け

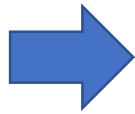
ポイント

- ・背もたれのある椅子では
もたれずに
- ・身体が後ろに倒れないように

エクササイズ

レベル2～座りながら何かのついでにできる～

④足上げ：10回×3セット



体力測定②,③
ができなかった人向け

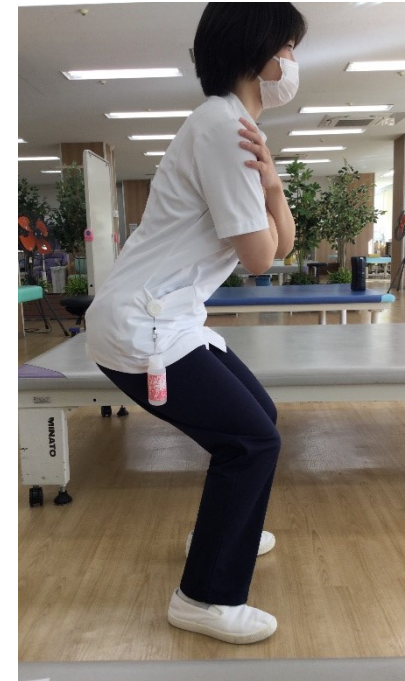
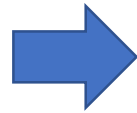
ポイント

- ・背もたれのある椅子では
もたれずに
- ・身体が後ろに倒れないように

エクササイズ

レベル3～立って気合を入れて！～

⑤スクワット：10回 × 3セット



腰をしっかり
落として行う！

ポイント

- ・足は肩幅に広げる
- ・ゆっくり行うことで負荷UPし効果 ↑

エクササイズ

レベル3～立って気合を入れて！～

⑥片脚立位：10秒×3セット



体力測定②
ができなかった人向け

ポイント

- ・体幹をまっすぐ地面に垂直に保つ
- ・ふらつきが強い場合は、手すりや壁などを支えながら行う

まずはここから取り組みましょう！

☆よく動く

- ・椅子に座ってテレビを見ることや横になって休む時間を減らす
- ・家事、買い物、庭の手入れ、散歩、ウォーキングなどで動く時間を増やす

日常生活でよく動くことに加えて、筋力トレーニングをプラスします。
特に生活機能の低下や転倒・骨折の予防に必要な、下半身と体幹の筋力やバランスを強化するプログラムを意識して行いましょう！

今日行った運動をぜひお家でのトレーニングにも取り入れてみてください☆



本日は誠にありがとうございました。