

4 長くいきいきと生きるために【運動編】 —のびのび歩く♪街に出る♪まずはそこから！—

暮らしの中でちょっと工夫

体は動かさないと硬くなり、筋力が減って、体力が衰えます。長い期間体を動かさないことで動かせなくなることも。動かせる部分をしっかり使って生活する、これが健康で幸せな毎日を支えます。

生活の中での活動量を確保するのが健康への近道。バス停一つ分歩く、歩いて買いものに行く、ちょっと遠回りをしてみる、階段を使うなど、体を動かすチャンスは日常のいたるところにあります。ちょっとした機会をとらえて、積極的に体を動かしてみましょう！

目指すは今よりプラス10分。10分長く体を動かすだけでも、生活習慣病や認知症などのリスクが低減し、健康寿命が延びると期待されています。プラス10分の運動も1年間継続すると1～2kgの減量が期待できます。

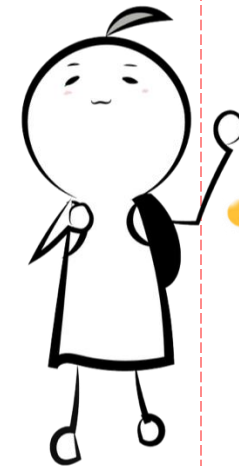
成人は1日60分以上

高齢者は1日40分以上

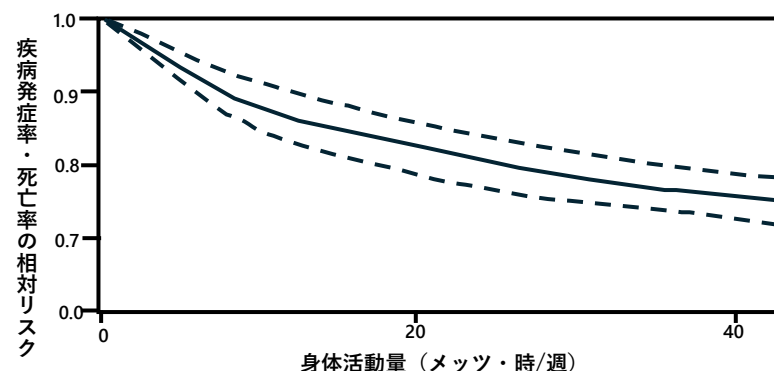
を目標に体を動かしましょう。

多摩市は自然や歴史旧跡など見どころがいっぱい。各種ウォーキングマップも作成、配布しています。

成人は1日8,000歩、高齢者は1日6,000歩歩くことが推奨されます。

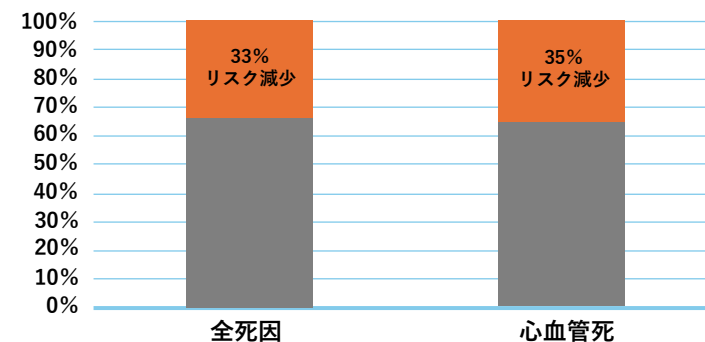


◆図19 身体活動量と生活習慣病発症・死亡率の相対リスクとの関係



出典：厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index.html

◆図20 身体活動による全死因・心血管死のリスク減少率



出典：令和5年度Sport in Life 推進プロジェクト「スポーツが健康にもたらす効果等のエビデンスに関する調査研究」（スポーツ庁）
https://www.mext.go.jp/sports/content/250630-spt_kensport01-000013744_03.pdf

坂道が多い多摩市は、実は、出歩くことで大きく活動量が稼げる、健康の維持に適した街といえます。

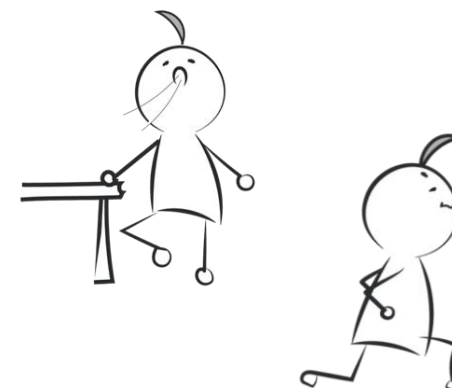
筋力低下は75歳前後から大きく進行するといわれます。気になる方は、TAMAフレイル予防プロジェクト（TFPP）にご参加ください！地域介護予防教室や近所de元気アップトレーニングの活動もおおすすめです（P.63参照）

筋肉の必要性

骨や筋肉の量のピークは20～30代といわれています。骨や筋肉は適度な運動や生活の中で刺激を与えること、そして、適切な栄養をとることで、強く丈夫に維持されます。弱った骨や筋肉で40代、50代を迎えると体の衰えを感じやすくなり、60代以降は思うように動けない体になってしまうこともあります。年齢を重ねても筋力トレーニング（筋トレ）は大切です。

片脚立ちやスクワットなど、手軽にできる筋トレを日々の習慣にしませんか？

ここでも食事は重要です。
 新しい骨や筋肉がきちんと作られるように、たんぱく質を中心にしっかり食べましょう。



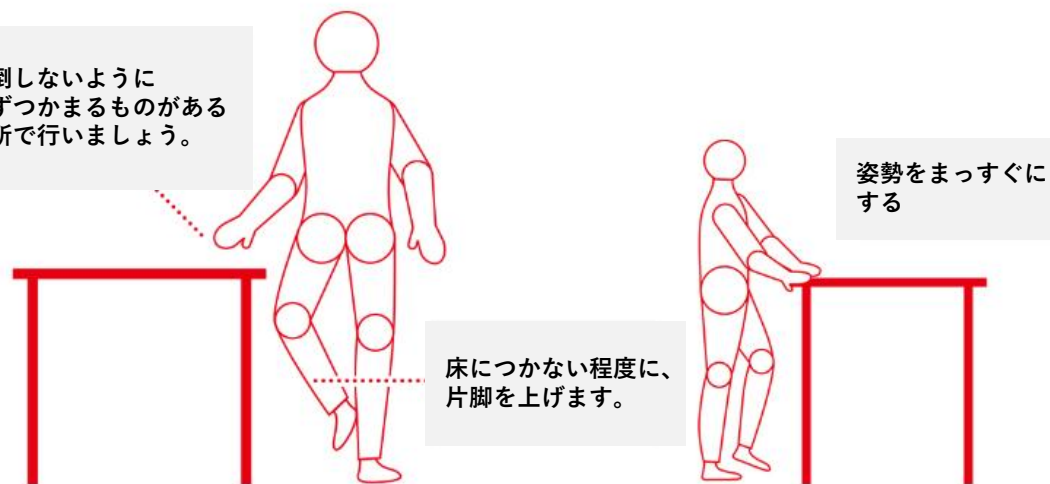
★バランス能力をつける 『片脚立ち』

ロコトレ
1

バランス能力をつけるロコトレ
片脚立ち

左右とも1分間で1セット、1日3セット

転倒しないように
必ずつかまるものがある
場所で行いましょう。



POINT

- ・支えが必要な人は十分注意して、机に手や指をついて行います。

★下肢筋力をつける 『スクワット』

ロコトレ
2

下肢筋力をつけるロコトレ
スクワット

5-6回で1セット、1日3セット

1. 足を肩幅に広げて立ちます



2. お尻を後の引くように、2-3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。



スクワットができない場合
イスに腰かけ、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返します。机に手をつかずにできる場合はかざして行います。



POINT

- ・動作中は息を止めないようにします。
- ・膝の曲がり90度を大きく超えないようにします。
- ・支えが必要な人は十分注意して、机に手をついて行います。
- ・楽にできる人は回数やセット数を増やして行っても構いません。

出典：日本整形外科学会「ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト ロコモオンライン」(<https://locomo-joa.jp/>)

★下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつける『フロントランジ』

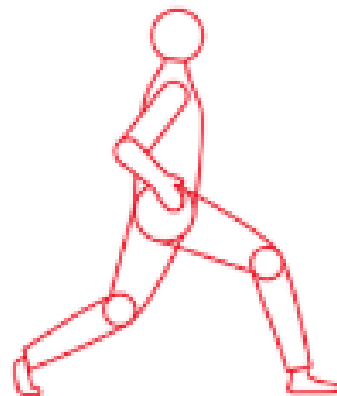
下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます
フロントランジ

1日の回数の目安：5-10回（できる範囲で）×2-3セット

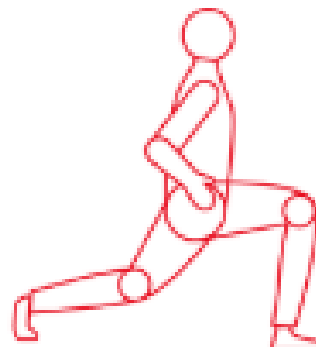
1.
腰に両手をついて両脚
で立つ



2.
脚をゆっくり
大きく前に踏み出す



3.
太ももが水平になるくらいに腰
を深く下げる



4.
身体を上げて、踏み出した足
を元に戻す



POINT

- ・上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。
- ・大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつけます。