

活動的になりましょう！

高齢者向け

Exercise is Medicine®

年をとるほど、身体活動の効用が得られます。どんな身体活動でも健康上の利益につながる、と最近の専門家はっています。— たった数分でもです！身体を動かすと、気分がよくなり、よく動けるようになり、よく眠れるようになります。始めるのに遅すぎるといことは決してありません。80歳になっても、90歳になっても、それ以上になっても、持久力や筋力、バランス能力、柔軟性は高められます。

定期的な身体活動の効果：

- 転倒のリスクと転倒関連のけがが減ります。
- 自立した生活を保つ後押しをします。
- 認知症/アルツハイマー病のリスクを減らすことで脳の健康を保ちます。そして、あなたの思考能力の改善を後押しします。
- 慢性疾患（糖尿病、高血圧症、心疾患など）の発症リスクを減らし、もしすでに発症している場合には悪化を防ぎます。
- いくつかの癌のリスクを減少し、再発を防ぎます。

はじめましょう

シンプルに

座っている時間を減らして、もっと動きましょう！郵便受けまで歩く。犬の散歩をする。キッチンでダンスする。階段を使う。一日を通して動く機会を見つけましょう。



「少し」の積み重ねで大きな効果を得ましょう。

仲間と一緒に運動しましょう

一緒に運動する仲間を見つけ、共に活動的になりましょう。あなたの家族、ご近所の人、シニアセンターの友達、誰でもあなたのパートナーになりえます。共に高めあいましょう。



なりえます。共に高めあいましょう。

定期検診を受けましょう

もしあなたが健康上の問題を抱えているなら、新しい運動を始める前に、医療提供者と相談しましょう。筋肉や関節に問題を抱えていますか？理学療法についてきいてみてください。特に問題の筋肉や関節を鍛え・守るための運動の方法を教えてください。



楽しいことをみつけましょう

楽しめる運動を見つけましょう。楽しければ継続もしやすいです。最初は簡単なものから始めましょう。ウォーキングやガーデニング、ボールゲーム、椅子に座って行う体操などやり方は異なっても、どの運動からでも効果は得られます！



今いる場所ではじめてみましょう。
身の回りのものを使って、できることをやりましょう。

有酸素運動



有酸素運動は持久力と心血管系能力を高めます。有酸素運動中、あなたの心拍数と呼吸数は高まります。週150分、高強度の活動、及び中強度と高強度の組み合わせを週75分行うことを目標に、徐々に体力を上げていきます。

何を？

持続的でリズムカルな活動なら何でも



頻度は？

週に3～7日



強さは？

かなり軽い～ややきつい



時間は？

2～3分から始め、徐々に1日の中で合計30～60分まで伸ばしましょう。



おぼえておきましょう：ウォーキングやサイクリング、ダンス、水中運動は優れています。ガーデニングや家事も元気におこなえば立派な活動です。どんな方法でもどこでもいいので活動的な生活を送りましょう。

安全に怪我なく続けるために：

- 身体能力に応じた身体活動を行いましょう。
- ゆっくり始めましょうーまずは軽～中強度を目安にします。
- 徐々に活動のペースを上げ、時間を伸ばしましょう。
- 運動の前後に軽いウォームアップとクールダウンを行いましょう。

筋力トレーニング



重りや抵抗バンドを使う筋力トレーニングは、あなたの筋力を向上し、あなたをより健康にします。さらに、筋力トレーニングによって、洗濯カゴを持ち上げる、庭仕事といった日常の活動をより楽に、安全にすることができます。

何を？

ダンベルや抵抗バンド、ウェイトマシン、または自分の体重を使って（例えば、壁を使った腕立て伏せ、椅子を使ったスクワット）



頻度は？

週2日以上。
*間に休養日はさむこと！



負荷は？

軽い負荷から始めて、中等度～強い負荷に上げていきましょう。



どのくらい？

（各大きな筋群に対して）まずは10～15回から始め、徐々に8～12回挙げるのがやっとの負荷で行うことを目指します。それを1～3セットおこないます。



おぼえておきましょう：筋力トレーニング中は、息を止めないようにしましょう。必要に応じて、運動指導専門家（理学療法士、健康運動指導士）からの助けを得ましょう。正しい運動のやり方や、正しい呼吸法を教えてください。

バランス



バランス運動は、転倒の原因となる外力に抗する能力を高めます。また、転んだ際に怪我をするリスクを下げます。障害物のない場所でトレーニングし、必要に応じてイスや壁を支えに使いましょう。運動指導専門家（理学療法士、健康運動指導士）が、安全なバランス・トレーニングのやり方を教えてくれます。一人ではおこなわないでください。以下がいくつかの例です。

立位保持トレーニング

あなたの安定性を支えている要素を徐々に取り除きます。それぞれの姿勢は15～30秒間保持してください：

- 両足を揃えて立ち、両手は胸におく
- 片方の足を前へ、もう一方の足を後ろにして立つ
- 踵/つま先立ち 片方のつま先の前にもう一方のかかとを付けて立つ
- 片足立ち

動的チャレンジトレーニング

あなたの重心を揺らす動きをやってみよう：

- 一本線歩き
- 踵/つま先歩行（タンデム歩行）片方のつま先の前にもう一方のかかとを付けて歩く
- つま先立ちで歩く
- 床に描いた円の上を歩く、もしくは異なるパターンを描き、その上を歩く

その他の身体活動



柔軟性

週に2回以上、張りを感じる程度まで筋肉をストレッチしましょう。保持時間は30～60秒が目安です。例えば、ふくらはぎや太ももの裏側の筋肉をストレッチしましょう。



可動域

ゆっくりと可動域一杯に関節を動かします。10回を目安に、膝スライド運動や手首・肩の回旋運動をおこないましょう。運動は関節の潤滑油です！



組み合わせ運動

1回に有酸素運動、レジスタンストレーニング、バランス運動が含まれたものことです。バランス能力や柔軟性、筋力の向上を促進するヨガ、ピラテス、太極拳にも挑戦してみましよう。



もっと歩こう

あなたの歩数の伸びを測りモチベーション保つために、スマートフォンや活動量計を使いましょう。徐々に、今のあなたの歩数より日に2000歩、増やしてみましょう。それができたら次に、日に7000～9000歩を目指しましょう。



お問い合わせ先

日本臨床運動療学会事務局 関西医科大学健康科学センター内

TEL&Fax : 072-804-2554 https://www9b.sppd.ne.jp/kmuhs.net/clex_mail/

※「EIMの件」と一言申し伝えてください。

さあ、今週、私は何を始めようか？ _____