

3.不足分を補う！今日からできる活動

「今より10分多く体を動かす(+10：プラステン)」を目標に、以下の運動を取り入れてみましょう。

筋力

【椅子からの立ち座り】

⇒ゆっくりと立ち上がり、ゆっくりと座る動作を繰り返す。
※おじぎをしながら立ち、立った後は姿勢を最後まで起こす。



【踵上げ】

⇒肩幅に足を開き、踵をゆっくり上げ下げする。
※転倒しないよう、必ずつかまるものがある場所で行う。



バランス

【片足立ち】

⇒床につかない程度に片足を上げ、その姿勢を保つ。
※転倒しないよう、必ずつかまるものがある場所で行う。10秒以上を目安にしましょう。



持久力

【ウォーキング/軽い運動】

1日6000歩程度歩くことが推奨されています。
⇒息が弾み、汗をかき始める程度の有酸素運動。
※普段の歩幅を広く、早く歩くよう意識する。



柔軟性

【ストレッチング】

⇒運動前後や入浴後に行う。体幹、肩、腕、脚などを30秒程度伸ばす。



4.安全に取り組むために

①運動前の体調確認：運動を始める前に、発熱、倦怠感、関節の痛み、頭痛、胸痛がないかなど、セルフチェックを行いましょう。体調が優れない場合は、運動を控えて下さい。

②安全な強度：運動強度は、“ややきつい”と感じる程度の身体活動が適切です。決して無理をせず、痛みや異常を感じたらすぐに中止しましょう。

③専門家への相談：持病がある方や、服薬治療を行っている方は、運動を始める前にかかりつけ医に相談し、指導を守って行いましょう。

※足腰に痛みがある場合は、運動を始める前に医師に相談し、痛む部位の周囲を中心とした筋力やストレッチを行うなど、適切な指導を受けて下さい。



お問い合わせ

船橋市リハビリセンター 総合相談窓口まで

〒274-0822

船橋市飯山満町 2-519-3

TEL：047-468-2001

FAX：047-468-2059

<http://www.funabashi-rehacen.com>



健康寿命を延ばすための 身体機能チェック

～あなたに必要な運動は？～

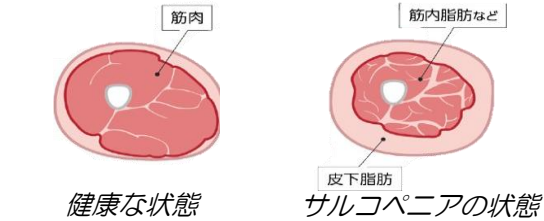
【なぜ「身体機能」が大切なの？】

年を重ねるにつれて、体力や気力は自然と低下します。特に「フレイル(虚弱)」と呼ばれる状態を予防するためには、日頃からの心と身体のお手入れが欠かせません。またフレイルを防ぐためには「ロコモティブシンドローム」や「サルコペニア」といった状態を防ぐことが重要です。

フレイル：
心身の衰えにより介護が必要になる状態。
リスクが高いが、回復が期待できる時期。移動する能力や脳の機能の衰えと深く関連しています。



サルコペニア：
加齢に伴い筋肉量と筋力が低下した状態。



ロコモティブシンドローム：
骨・関節・筋肉などの「運動器」の機能が低下し、「立つ」「歩く」といった移動能力が衰え、将来的に要介護状態や寝たきりになるリスクが高い状態



普段の生活にプラスした運動は生活習慣病の予防やがん、認知症などのリスクを低減します。今より少しだけ体を動かす習慣をつけましょう。

1.自分に足りないのはどこ？セルフチェック

以下のチェックリストでは「はい」に該当する項目が多いほど、その機能が低下している可能性があります。

身体機能の柱 セルフチェック		はい/いいえ
筋力	①4~5kgの荷物(お米など)の持ち運びが困難である	
	②椅子やベッドからの立ち上がりが困難である	
	③階段を登るのにてすりが必要である	
バランス	④部屋の中を移動するとき、つかまるものが必要になる	
	⑤過去1年間で転倒したことがある	
持久力	⑥目的地まで歩いて行くのが、以前より息切れするようになった	
	⑦以前に比べて、掃除や洗濯などの家事(活動性)が減った	
柔軟性	⑧足腰に痛み(腰痛または関節痛)がある	
	⑨体が硬く、かがんだり背伸びをしたりするのが難しい	
<判定>「はい」の数が多い機能(特に筋力・バランス)が、あなたが今、重点的に取り組むべき課題です。		

※SARC-F(日本版：サルコペニアのスクリーニングのための質問票 栗田・脇田ら)およびロコモ25(日本整形外科学会)を参照し作成

2.身体機能の4つの柱を知ろう

私たちが日常を快適に過ごすために必要な身体機能は、主に4つの要素に分けられます。これらの機能が低下すると、転倒やケガ、要介護状態につながる危険が高まります。

身体機能の4つの柱

筋力

筋肉が発揮する力
たんぱく質が重要！

不足すると…
立ち座りがつらくなる
ロコモティブシンドロームになりやすくなる

バランス

姿勢や動きの安定性を保つ能力

不足すると…
つまづきや転倒の危険が高まる

持久力

比較的長い時間
運動を続けられる能力

不足すると…
疲れやすくなる
長時間の外出が億劫になる
生活不活発による機能低下になる

柔軟性

関節や筋肉を無理なく動かせる範囲
(可動域)

不足すると…
動作が制限され、関節痛の原因になる
怪我やスポーツ障害のリスクになる