



中高年の健康・体力づくり

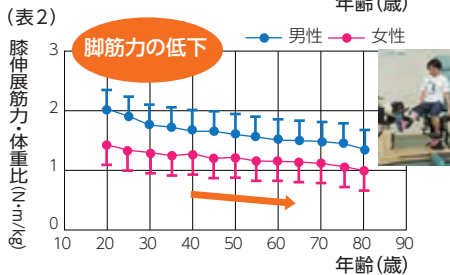
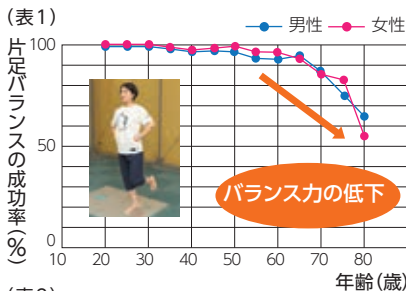
運動不足の影響とロコモ予防について

横浜市スポーツ医科学センター 健康科学課 指導員 小川 あずさ

あなたは片脚立ちで靴下をはけますか。
家の中でつまづいたりすることはありませんか。片脚立ち動作が不安定になったり、つまづくことが増えたりすると骨や関節、筋肉等の運動器が衰えているサインかもしれません。

ヒトは加齢や運動不足により運動器の機能が低下すると、立つ・歩くなどの日常生活動作に支障が生じてきます。これをロコモティブシンドローム(以下「ロコモ」といいます。通常ロコモが進行すると、将来的に介護や生活支援が必要になるなど自立した生活が困難になることが予想されます。事実、平成28年の『厚生労働省国民生活基礎調査』で介護が必要になった主な原因を要介護度別に見ると、要支援者では最も多い原因として「関節疾患が挙げられています。

一般的に、ロコモは骨や関節の病気、バランス能力の低下や筋力の衰えが主な原因と考えられています。当センターで実施しているスポーツ版人間ドック(SPS)のデータでは、バランス能力は40歳代から20秒間片脚立ちを成功できなかった人が現れ始め、60歳代からはその傾向が顕著になっていることがわかります(表1)。また、太もも前側の筋力は20代頃から徐々に低下傾向にあります(表2)。このように、バランス能力の低下と筋力の衰えによって、立つ・歩くな



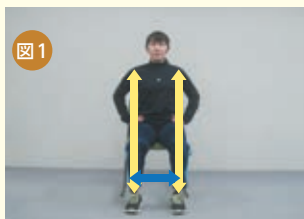
参考:横浜市スポーツ医科学センター「健康体力アップ情報」

どの日常生活動作に支障をきたす要因にもなり、転倒のリスクが高まるものと考えられます。これらは日ごろの運動量や歩行量の減少が大きく影響し、長く運動不足が続くと誰もがロコモになる危険性があります。高齢になっても介護を必要としない生活を送るためには、日頃から積極的に運動を取り入れ、バランス能力や筋力などを衰えさせないことがとても重要です。
では、ロコモになりにくく、健康的で自立した日常生活を送るためにはどのような運動をすればよいのでしょうか。ここでは、日常生活で簡単に取り組める脚のトレーニング1種目とバランストレーニング2種目基礎・応用を紹介します。

● 椅子スクワット(下肢筋力のトレーニング)

- ① 椅子に浅く座り、肩幅くらいに脚を開き、膝はつま先と同じ方向に向け、つま先は平行にします(図1)
- ② 肩が膝の延長線上にくるようにゆっくりと立ち上がります(図2)
- ③ ゆっくりと椅子に座ります(図3)
- ④ ②、③と動作を繰り返します(図3)

目安:はじめは10回×1セットを目指します。慣れてきたら徐々にセット数を増やしましょう

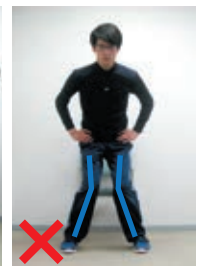


注意するポイント

- ・動作中、膝や腰などに痛みを感じたら運動を中止しましょう



背中を丸めない



膝を内側に向けない。
膝とつま先を同じ方向に向ける



わかば犬猫病院

横浜西口駅前

Tel.045-321-6112

URL: <http://www.wakaba-dogcat.jp>
Ameblo: <http://ameblo.jp/wakaba-ah/>



かけがえのない大切な家族が
健やかに過ごせますように。

みなさまの身近な相談相手でありたい...
そんな地域密着の犬猫病院です。
どんなご相談でもお気軽にお越し下さい。

● 診療内容

一般診療、予防、生活指導、健康検診、検査、手術、歯科処置、薬浴など。
シャンプーやトリミング、日中のお預かりもしておりますのでお気軽にどうぞ。

● 診療時間のご案内

	月	火	水	木	金	土	日
9:00~17:00							—

※祝日はお休みです



Access

横浜駅西口の「ザ・ダイヤモンド地下街」を通り、「南12番出口」より地上に出て左に向かいます。
「鶴屋町3丁目交差点」の歩道橋を渡り「おたからや(2店舗並びの左側)」様のある「若葉ビル3階」です。

〒221-0835
横浜市神奈川区鶴屋町3-33-20
若葉ビル3階
動物取扱業登録証登録番号 第10-130号



ビーコル日誌

スポーツ医科学センター理学療法士

なかた しゅうへい
中田 周兵



第24回 疲労に対するコンディショニング(3) コンプレッション衣類

今回のテーマは、コンプレッション衣類についてです。近年、さまざまなメーカーからコンプレッション(着圧)衣類が販売されており、皆さまの中にも愛用されている方がいると思います。

運動後の筋肉のリカバリー促進のためには、筋肉の血流改善が必要となります。一般的なマッサージやストレッチはそれを目的に行います。特に運動後には下半身の静脈血流が滞りやすく、それが足のむくみや重だるさにつながるため、下半身から心臓への静脈血の還流を促す必要があります。コンプレッション衣類の中でも、高い着圧構造になっているものは、運動後のリカバリー効果が高いと言われております。ただし、これを着るだけでは最大限の効果を得られているとは言えません。

下半身から心臓への静脈血の還流を促すためには、筋肉の収縮によるポンプ作用が必要です。筋肉が収縮と弛緩を繰り返すことで、末梢から心臓方向への血流が促進されます。コンプレッション衣類はその作用を補助する役割ですので、最大限にその効果を得るためには、コンプレッション衣類を着用した状態で軽い運動を行うことが必要です。

ビーコルの選手たちは、試合後にはリカバリー用のコンプレッション衣類を着用して軽いシューティングをするなど、試合による筋肉の疲労からいち早くリカバリーできるように工夫しています。

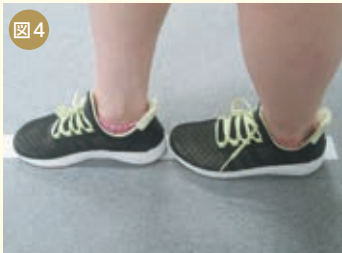


試合終了直後や翌日にコンプレッション衣類を着用してシューティングする満田選手・細谷選手

● 継ぎ足立ち(基礎:静的バランスのトレーニング)

- ① 直線上に足を前後に置きます(図4)
- ② 足を動かさずバランスを保ちます(図5)

目安:はじめは5秒保持する。慣れてきたら少しずつ時間を延ばしましょう



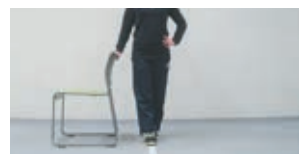
● 継ぎ足歩行(応用:動的バランスのトレーニング)

- ① 直線上に足を前後に置きます(図4)
- ② 前後の足のかかととつま先が着くように直線状を歩きます(図6)

目安:はじめは5歩程度を目安に、慣れてきたら歩数を増やしましょう



注意するポイント



不安定であれば、すぐに身体を支えられるところで実施する



できるだけ脚はまっすぐに

スポ医科
情報

スポーツ版人間ドック(SPS)

医学的検査と体力測定をセットで行います。また、結果は全てその日のお渡しし、結果に基づいて医師・管理栄養士・スポーツ科学員がアドバイスをし、健康・体力づくりをサポートします。

「自分の体力を知りたい」「競技成績を伸ばしたい」そんな方にお勧めのプログラムです。詳しくは、お問い合わせください。

料金

15,000円(横浜市民)・17,000円(市外)

TEL

045-477-5050

URL

<http://www.yspc-ysmc.jp/>



運動習慣を身につけることはとても大切です。まずは、手軽にできる運動から始めてみましょう。
横浜市スポーツ医科学センターでは医学検査と体力測定をセットにしたスポーツ版人間ドック(SPS)を実施しています。自分の身体の状態を把握して自分にあった運動を見つけてみませんか。

お客様のイメージを 色とカタチに。

印刷・制作物のご用命はキャスメディアへ。お気軽にご相談ください。

印刷	加工	WEB	広告
☐ 名刺 ☐ ポスター ☐ 封筒 ☐ フライヤー ☐ はがき・ポストカード ☐ シール・ステッカー ☐ 挨拶状・表中はがき	☐ ラミネート ☐ パネル ☐ 看板・のぼり ☐ ノベルティ	☐ ホームページ制作 ☐ パナー広告制作	☐ フリーペーパー企画・制作 ☐ 各種広告制作

こちらに記載のない商品にも対応いたします。
お気軽にお問合せください。



CAS MEDIA www.cas-m.co.jp

☎045-664-5530

☎045-664-2881

MAIL:info@cas-m.co.jp

(桜木町デザインセンター)

〒231-8331

横浜市中区桜木町 1-1-7 TOC みなとみらい 11F

(鶴見出力センター)

〒230-0051

横浜市鶴見区鶴見中央 3-4-25