



熊谷保健センター

# 運動のしおり

～楽しく身体を動かしましょう！～



## 運動は・・・

- 安全に・楽しく、そして効果的・継続的に行えることが理想です。
- 運動を始める時、年齢・気持ちに遅すぎることはありません。  
適切な運動を行えば身体は変わります。
- ご自身のペースで無理なく、体を動かしてみましょう！

※運動するときはこまめに水分補給を！

# 1 運動の効果は・・・

- ・太りにくく、疲れにくい身体になる。
- ・思考力や決断力が高まり仕事や勉強の効率がアップする。
- ・成長ホルモン（若返りホルモンと言われています）がでて、肌にハリとツヤがでる。
- ・血液がきれいになり生活習慣病を予防する。
- ・免疫機能が高まり、病気に対する抵抗力が増す。
- ・セロトニンが分泌されて、心が安定しストレスが減る。



## 2 運動は大きく分けて3種類

### (1) 有酸素運動 ～エネルギーを消費して脂肪を減らす～

<種類>

水中運動、自転車こぎ、ウォーキング、スロージョギング、エアロビクス（ダンス）等

<運動のポイント>

- ・大腿～お尻の大きい筋肉をダイナミックに使うのが効果的
- ・軽めな動き→やや息が弾むくらいの強度に上げていく

運動強度：脈拍＝【220－年齢（ ）】×0.5 の強さ

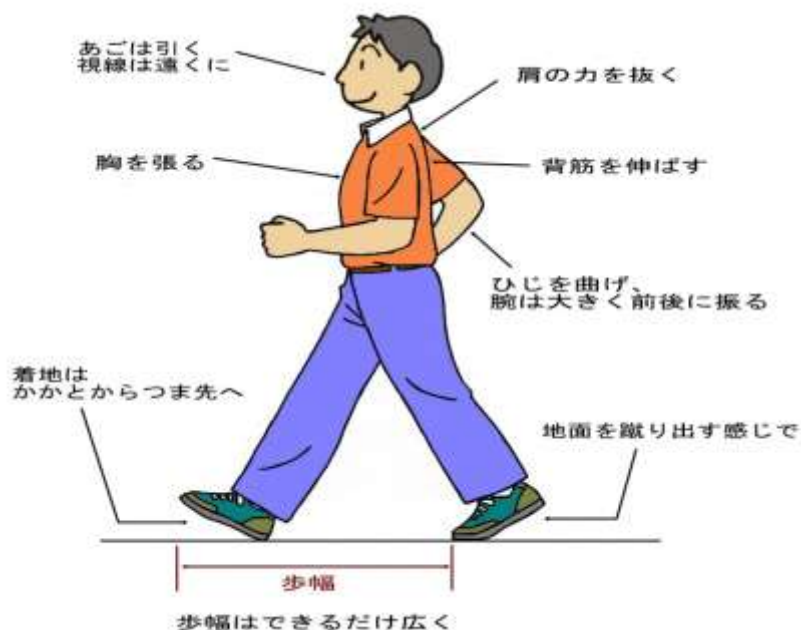
※少ない運動強度で1時間やるよりも適切な運動強度で30分行うほうが効果的！

【例】ウォーキング→距離や時間、歩数が増える＝「強度が上がる」ではありません。

<お勧め頻度>

1回30～40分間を週に3回が効果的。または運動時間が1週間で3時間以上になればよいです。（運動した後、その効果は2日～3日続きます）

### <ウォーキングの姿勢>



## (2) 筋力アップ運動 ～筋肉をつけて基礎代謝をあげる～

<運動のポイント>

- ・太腿、お尻、背中などの大きい筋肉とふくらはぎの筋肉を鍛える。

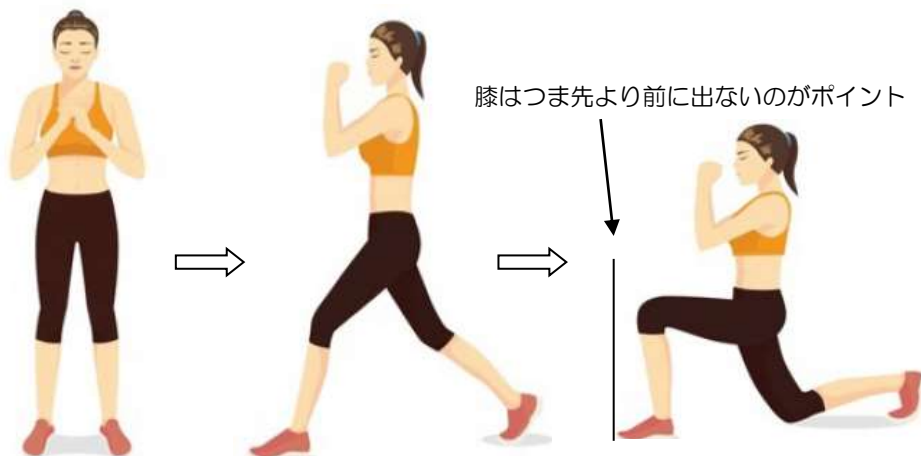
### ①スクワット



- ①椅子の前に立ち、腕を肩と同じ高さで前に出す。(こうすると身体のバランスが保てます)
  - ②お尻を後ろに突き出しながら、椅子に座る姿勢で膝を曲げる。
  - ③椅子には座らずそのまま立ち上がる。
  - ④①～③をゆっくり8カウントで行います。(立った姿勢から椅子に座りかけるまで 4 カウント、すわりかけた姿勢から立ち上がるまでを 4 カウントで、計 8 カウント) できればこれを 10 回～15 回行います。
- 慣れてきたら、10回～15回を1セットとし、これを2～3セット行うのが理想です。

イラスト引用 榎本メディカルセンター

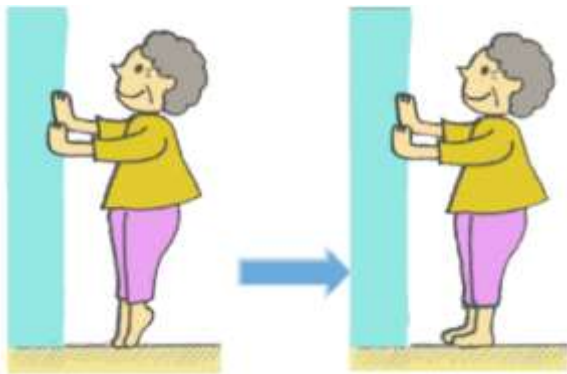
### ②ランジ



- ①足を肩幅にして前後に開く。
  - ②上半身はまっすぐにしたまま、股関節と膝をまげる。  
この時に、前足の膝がつま先よりも出ないようにする。
  - ③前足の膝を90°まで曲げたら元の姿勢に戻る。
- 左右の足それぞれ10～15回を1セットとし、これを2～3セット行うのが理想です。  
※体が不安定になる場合は椅子につかまってやってみましょう！

イラスト引用 スポーツライフブックマガジン

### ③踵上げ下げ



①壁などに手をついて両足で立った状態でかかとを上げてゆっくり下す。

②10~15回（できれば20回）を2~3セット行うのが理想です。

※ふくらはぎと踵を刺激することで、骨が刺激されて下腿の毛細血管が育ち血流が良くなる。糖尿病や動脈硬化、骨粗鬆症の予防に効果があります。

イラスト引用) 糖尿病情報センター

### ④下半身の筋力アップ

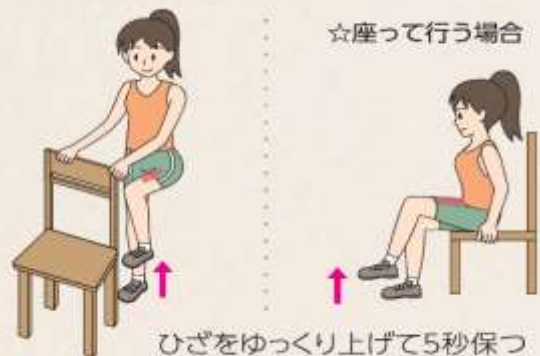
#### ○ 膝上の筋力アップ (目安 片足5-10回)



つま先を上に向け、ひざが曲がらないようにゆっくり足を伸ばして5秒保つ

#### ○ ももの筋力アップ (目安 片足10回)

☆座って行う場合



ひざをゆっくり上げて5秒保つ 反対も同様に

#### ○ すねの筋力アップ (目安 10-20回)

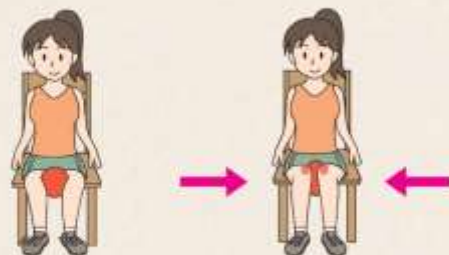
☆座って行う場合



つま先を上げ下げする

#### ○ ももの内側の筋力アップ

(目安 5-10回)



ボールや丸めたタオルなどをひざに挟み、ゆっくりと押しつぶすように太ももを寄せ、5秒保つ

①1セット5~20回を2~3セット行うのが理想です。

イラスト引用) 福岡市

### (3) ストレッチ体操 ～身体を柔らかくして血流をよくする～

動的ストレッチと静的ストレッチの2種類がある

動的ストレッチ		静的ストレッチ
		
筋肉の柔軟性アップ・体温を上げる	目的	筋肉の柔軟性アップ・老廃物を流す
ケガの予防・パフォーマンスの向上	効果	心身のリラックス・疲労回復
運動前・身体が凝り固まっているとき	行う時期	運動後・入浴後・就寝前等
関節や筋肉をコントロールしながら動かしていき、その中で徐々に筋肉を伸ばしていく	方法	反動や関節の動きを使わずに持続的に筋肉や関節を伸ばしていく

#### <動的ストレッチ>

##### ⑤ラジオ体操



イラスト引用) 健康長寿ネット

##### ⑥肩甲骨の運動



イラスト引用) 日経 goodday

## <静的ストレッチ>

息を吐きながら、20秒程度ゆっくり伸ばすことで、筋肉や関節を伸ばします。

### ⑦運動後のストレッチ



イラスト引用) 健康長寿ネット

### ⑧身体を柔軟にして血流をよくするストレッチ





※①～⑮のうち選んで行ってください。

### 3 お悩み別・・お勧めの運動は？

血圧が心配・・	<ul style="list-style-type: none"> <li>・有酸素運動：脂肪が減ることで血管が広がり血圧が改善する。</li> <li>・ストレッチ：身体の柔軟性が上がり血流がよくなり血圧が改善する。 ラジオ体操・血流をよくするストレッチ</li> <li>・筋力アップ体操：血管壁の弾力がアップし血流がよくなる。 踵上げ下げ・下半身の筋力アップ</li> </ul>
糖尿病が心配・・	<ul style="list-style-type: none"> <li>・有酸素運動：糖がエネルギーとして使われ血糖値が下がる。</li> <li>・筋力アップ体操：インスリンの効果が高まり血糖値が下がる。 スクワット・ランジ・踵上げ下げ</li> </ul>
脂質が心配・・	<ul style="list-style-type: none"> <li>・有酸素運動：血液中の脂質の分解を促進。HDLを増やす。</li> </ul>
内臓脂肪を減らしたい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・有酸素運動：脂肪が減る。</li> <li>・筋力アップ体操：基礎代謝が上がり太りにくい身体になる。 スクワット・ランジ</li> </ul>
骨粗鬆症を予防したい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・有酸素運動：骨に負荷が加わり骨芽細胞に刺激が加わる。 ウォーキング・ジョギング</li> <li>・筋力アップ体操：筋肉から腱を通して骨に刺激が伝わり骨密度が上がる。 スクワット・ランジ・踵上げ下げ・下半身の筋力アップ</li> </ul>
腰痛・肩こり改善	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレッチ：ラジオ体操・肩甲骨の運動</li> </ul>
膝痛を予防したい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・筋力アップ体操：踵上げ下ろし・下半身の筋力アップ</li> </ul>

### 4 日常生活で身体活動を増やす ～プラス10～

「運動したくてもなかなかできない・・」

そんな方は日常生活で身体活動を増やすことから始めましょう。まずはいつもの生活にプラス10の活動量を足してみましょう。

階段を使う

自転車や歩行で買い物に行く

家事をキビキビやる

テレビをみながら「ながら体操」

畑仕事やガーデニング

子供と遊ぶ