

# からだを動かす「運動」とは

「からだを動かす」は、3つに分けられています

1. 「身体活動」：安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての営みのこと
  2. 「運動」：身体活動のうち、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施するもの
  3. 「生活活動」：身体活動のうち、運動以外のものをいい、職業や家事活動上のものも含む
- これらの関係は、身体活動＝運動＋生活活動とまとめることができます。  
今回は、「運動」をピックアップします。

〔背景〕身体活動量が多い人や、運動をよく行っている人は、総死亡、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症、結腸がんなどの罹患率や死亡率が低いこと、また、身体活動や運動が、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。  
更に高齢者においても歩行など日常生活における身体活動が、寝たきりや死亡を減少させる効果のあることが示されています。

## 運動の種類と効果

運動には主に3つの種類があり、「からだ」や「こころ」に効果があります。

### ストレッチ

#### 効果

筋肉を柔らかく保つ  
関節の動きをスムーズにする  
怪我を予防する  
精神面を安定させる  
血管の柔軟性を高める  
疲労回復



筋肉や関節の柔軟性を高めることを目的にした運動で2つに分けられます。

#### ①「動的ストレッチ」

ある方向に関節を動かしながら筋肉を縮めたり伸ばしたりすることを繰り返す

#### ②「静的ストレッチ」

ゆっくりと一定方向に筋肉を伸ばしその状態でしばらく静止する

例) ピラティス、ヨガ、ラジオ体操など

### 有酸素運動

#### 効果

体内脂肪を燃焼させる  
血流量を増加させる  
血管年齢の若返り  
心肺機能を高める  
血圧を安定させる



脂肪や糖質を酸素によってエネルギーに変えながら行う、規則的な繰り返しのある比較的軽い運動。

血中脂質や体脂肪の減少が期待出来、冠動脈疾患や高血圧などに効果があります。また運動そのものの効果として心肺機能の改善や骨粗鬆症の予防などがあります。

例) ジョギング・ウォーキング・サイクリング

- ・ハイキング・水泳・水中歩行・エアロビクスダンス
- ・エアロバイク・ステップエクササイズ・体操としての太極拳など、

## 無酸素運動(筋トレ)

### 効果

筋力の減少を防ぐ  
骨密度を高める  
日常動作が向上する  
基礎代謝量が増加する



短い時間に大きな力を発揮する短距離走やレジスタンス運動などです。無酸素だから息をしない運動という意味ではありません。

レジスタンス運動は：筋肉に抵抗をかける動作を繰り返し行う運動で、「筋トレ」のことです。

### できることから：①ストレッチ

ストレッチのPointは、①呼吸を止めない ②毎日・何回でもOK ③伸ばしている部位を意識

## ストレッチ：下半身

①腰



背筋を伸ばす  
真後ろを見るような意識で  
出来るだけ体をねじる

②太ももの前



足首か足の甲をもつかかとをお尻に近づける様に膝を曲げていく

③太ももの後ろ



胸を張り、お尻を後ろにひきながらゆっくり体を前に倒す

④ふくらはぎ



前後に足を開く。後方の足を床につけ、膝を伸ばしたまま前に体重をかける

⑤足首



かかとで円を書く様に足首をまわす

各8～20秒  
(左右)

ストレッチのPoint

- ①呼吸は止めない
- ②毎日・何回でもOK
- ③伸ばしている部位を意識

## ストレッチ：上半身

①首の横



手を頭の横にあて、首を横に倒す

②首の後ろ



手を頭の後ろにあて、首を前に倒す

③肩



肘を胸に近づける様に、腕を内側に引き寄せる

④胸



後ろで手を組み、肩甲骨を内側に引き寄せるように胸を張る

⑤背中



前で手を組み、お臍を覗きこむように背中を丸めながら手を出す

各8～20秒  
(左右)

ストレッチのPoint

- ①呼吸は止めない
- ②毎日・何回でもOK
- ③伸ばしている部位を意識

## できる事から：①筋トレ

筋トレのPointは、①呼吸を止めない ②回数より負荷を増やす ③同じ部位は1日おき が効果的

### 筋トレ：腕・肩

#### 基本



- ①背筋を伸ばして立つ
  - ②両手で本を挟んで頭の  
上に真っ直ぐもってくる
  - ③後方に腕の曲げ伸ばす
- Point:本を落とさない様に、  
しっかり両手で押さえる

#### ちょっとレベルUP



- ①肩の位置を動かさずに
- ②後ろに突き出す様に腕を  
伸ばす

### 筋トレ：腹

#### 基本



- ①仰向けに寝て膝をたてる
- ②顎をひき頭をゆっくり起こし  
おへそを見る
- ③3秒～5秒数える

#### 結構レベルUP



- ①仰向けになる（両手は太ももへ）  
膝は真っ直ぐのまま両脚を少し  
浮かせる
  - ②両手を膝にスライドする様に  
体を起こす（無理しない）
  - ③息を止めない様に10秒数える
- Point:両手がすねに触るくらいにま  
で、体をV字にすれば難易度UP

### 筋トレ：背中とお尻（臀部）

#### 基本



- ①仰向けになる（腕は体の横）
  - ②膝を立てる（90度より深く）
  - ③肩から膝まで一直線になる様  
にお尻の力で体を持ち上げる
- Point:お尻を浮かした時に、腰  
を反り過ぎない様にお腹に  
力を入れる

#### 結構レベルUP



- ①うつぶせになる（手は頭の位置に）
  - ②両腕を曲げて両肘で上半身を上げる
  - ③つま先を立てて、お尻を肩の高さ  
まで上げる
  - ④肩とお尻の一直線のラインが床と  
並行になる様に
- Point:背中を反らしたり突き出さない  
（腰痛の原因になります）

### 筋トレ：太もも

#### 基本



- ①肩幅に足を開いて立つ
  - ②両手は床と平行に前に出す
  - ③お尻を突き出す様にして両ひざを  
曲げて、腰をおとしていく
- Point:膝がつま先より前にでない

#### レベルUP



- ①両脚を腰幅～肩幅に開き背筋を伸ばして立つ
  - ②両手を頭の後ろに組んで胸を張る
  - ③片足を上げ一歩前に大きく踏み出す
  - ④ももと床が平行になるまで腰を真下に落とす
  - ⑤前に踏み出した方の足で床をぐっと押し戻  
して①に戻る
- Point:胸をはる。踏み出した足の膝が内側に入  
らない様に膝はしっかり前を向ける

### 筋トレ：ふくらはぎ

#### 基本

##### かかとあげ



- ①肩幅に足を開いて立つ
  - ②椅子の背もたれをもつ
  - ③伸び上がる様にかかとをあげる
  - ④ゆっくり戻す  
（余裕があればかかとを地面に  
つけない）
- Point:椅子を持たずに出来ると強度UP

#### レベルUP

##### 片足かかとあげ



- ①足を自然に開き、片足で立つ  
（両手は腰に足は軽く上げる）
- ②地面についている方の足のかかと  
をあげる
- ③ゆっくり戻す  
（余裕があればかかとを地面に  
つけない）

### 筋トレのポイント

Q：何回すればいいの？

A：8～20回×1～3セット がおすすめです  
20回×3セットが余裕になったら重さを増やして下さい



Q：いつすればいいの？

A：出来る時に！いつでも！

Q：毎日やって良いの？

A：筋肉は切れて元に戻るによって太くなります  
筋肉の繊維が元に戻る様に1日おきが効果的です

Q：他に注意点は？

A：血圧があがるので呼吸を止めないことで  
止めないために数を数えてください



## できる事から：③有酸素運動

有酸素性運動は、継続して20分頃からエネルギー源が体脂肪に切り替わりますので、脂肪の減少を目的とする場合は20分≧出来る運動を選ぶことがポイントです。

運動をすると、死亡、生活習慣病、がん発症、認知症を低下させることわかってきています。1日30分以上が目標ですが、最近では、30分集中してでも良いし、10分10分10分と細切れでも効果は同じと言われています。

まずは、今より 1000 歩（10 分）多く歩く！ が目標です。

## こまめに動く

 <p>ちょっとした外出は 徒歩や自転車で</p>	 <p>座りっぱなしに ならない</p>	 <p>テレビのCM中 ストレッチや筋トレ</p>	 <p>階段を使う</p>
 <p>大股で速足で歩く</p>	 <p>待ち時間はかか との上げ下ろし</p>	 <p>家事もよい運動</p>	<p>まずは <b>+10分</b></p>

## ■ウォーキングフォームの確認！



■ ひじを曲げてコンパクトに振ることで  
スピードアップ！  
(不要な体の揺れも防ぎます！)

### ウォーキングを楽しむコツ！

- ①前後のストレッチ体操でけが予防
- ②ウォーキング前、中、後、こまめに水分補給
- ③体調が悪いときは無理しない

参考：

運動指針 2006（エクササイズガイド 2006）

厚生労働省 e-ヘルスネット

厚生労働省「健康づくりのためのからだ活動基準 2013

健康づくりのためのからだ活動指針(アクティブガイド)について

運動完全ガイド