

2024.9.7 (一財)健康・生きがい開発財団
アドバイザー (AD) 活動支援オンライン講座

これからも元気に素敵に生きる！

～体を動かすことの
気持ちよさ、大切さ、
楽しさを感じよう～

株式会社ウエルネスヒロ
ハッピーファミリーグループ
池端 裕子 (いけばたひろこ)
www.happyhiro.jp
<http://www.happyhiro.jp/>





「幸せ人生」のために



仲間・つながり
生きがい・楽しみ
お金



健康(からだところ)

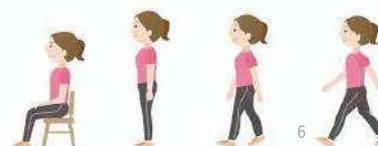


高齢期における 自立の維持向上は



1. 認知機能低下を予防する
2. 運動器の機能低下を予防する

運動器とは身体運動に関わる筋肉、骨、関節、神経など



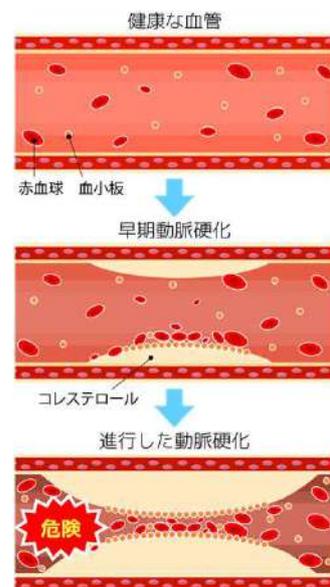
加齢は平等 老化は個人差

あなたのからだ年齢は いくつですか？

運動で若返らせる！



- ・筋肉年齢
- ・骨年齢
- ・脳年齢
- ・血管年齢
- ・気持ち年齢

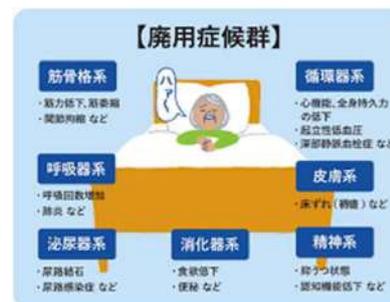


生物の基本3原則

(高齢者自身の意識の在り方)



- 1、使わなければ萎縮（退化）する
 筋肉、骨、関節を含めた運動器、心臓、肺などの循環器、
 脳の認知機能
- 2、使いすぎたら破壊する（障害）
 若い時と違うことは肝に銘じ、今の体力、
 その日の体調に合わせた運動を
- 3、適度に使えば発達する（発達）
 頑張りすぎない、でも怠けない



ドイツの生物学者ルーの「生物の基本3原則」

9

身体活動（生活活動・運動）不足

筋トレ

ストレッチ

筋力の低下

血行不良

筋肉の萎縮

足腰の衰え

姿勢のくずれ

関節の動きの制限

肩こり、腰痛、背中痛み、膝痛、心の病など様々な不調に

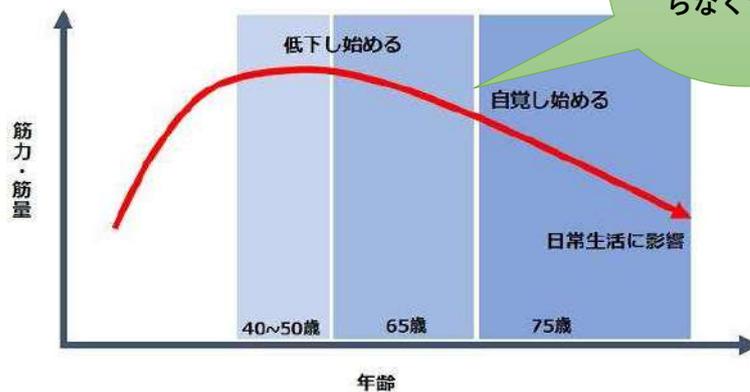
10

加齢に伴う筋力・筋量の変化のイメージ

フレイル
「身体的衰弱」「精神・社会的衰弱」
「社会的衰弱」によって発症

**ロコモティブ
シンドローム**
運動能力が大きく制限状態が低下

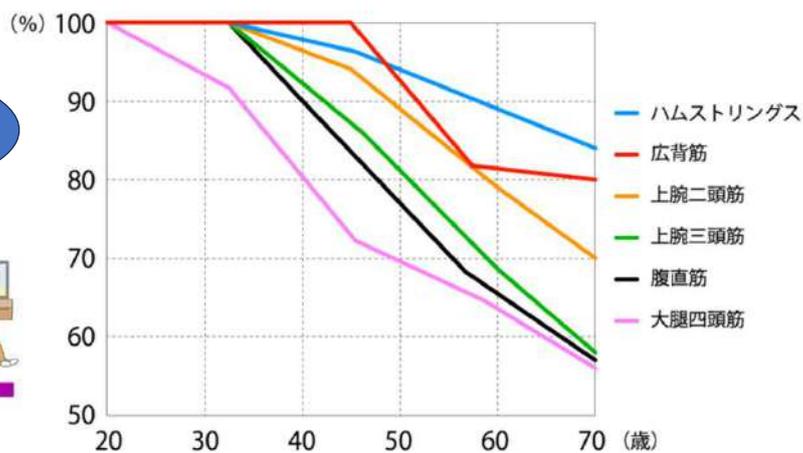
サルコペニア
加齢や疾患による
筋力低下



健康長寿ネットより
11

20歳を基準とした加齢に伴う筋力低下

筋力低下の要因



NS メディカル・ヘルスケアサービス より (一部改変)

12

身体機能の低下を防ぐには

壁手つきもも上げ



両手を壁につけて、脚を上げて背筋を伸ばします。太ももも上げます

タンパク質を含む食べ物



「生活の中で少しでも動く時間を増やすこと」 **生活活動**

「食事からたんぱく質をしっかり摂ること」 **栄養**

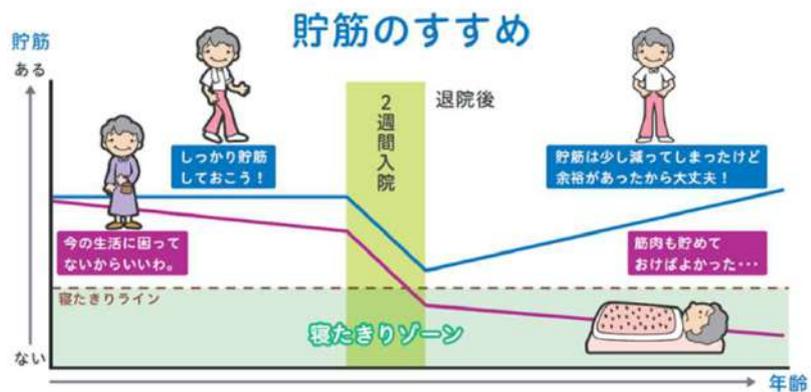
「社会参加を積極的に行うこと」

「習慣的に運動をする時間をつくる」

13

とにかく貯筋、貯筋、貯筋！

あの時こうしておけばよかった~にならないように！

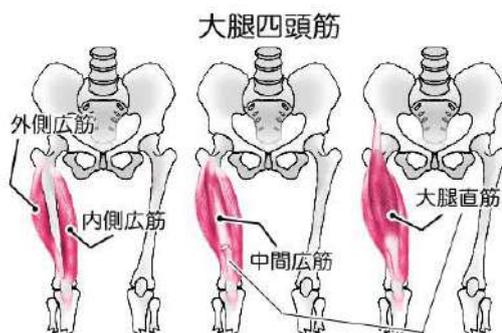


地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所サイトより引用

14

①太もも上げ・伸ばし (大腿四頭筋だいたいしとうきん)

膝の痛みを緩和するには膝周りを安定させ、
少しでも膝関節を守る運動を！



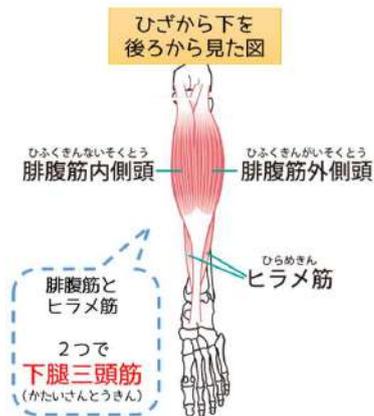
15

大腿四頭筋



16

②かかと上げ (下腿三頭筋かたいさんとうきん)



筋ポンプ作用 ふくらはぎの筋肉は、縮んだりふくらんだりしてポンプの役割を果たすことで、まさに「第2の心臓」として静脈に逆らって「血液を上へと押し戻します」。

ふくらはぎの筋肉で、浅い部分の「腓腹筋」が内側と外側に2つあり、深い部分に「ヒラメ筋」があります。

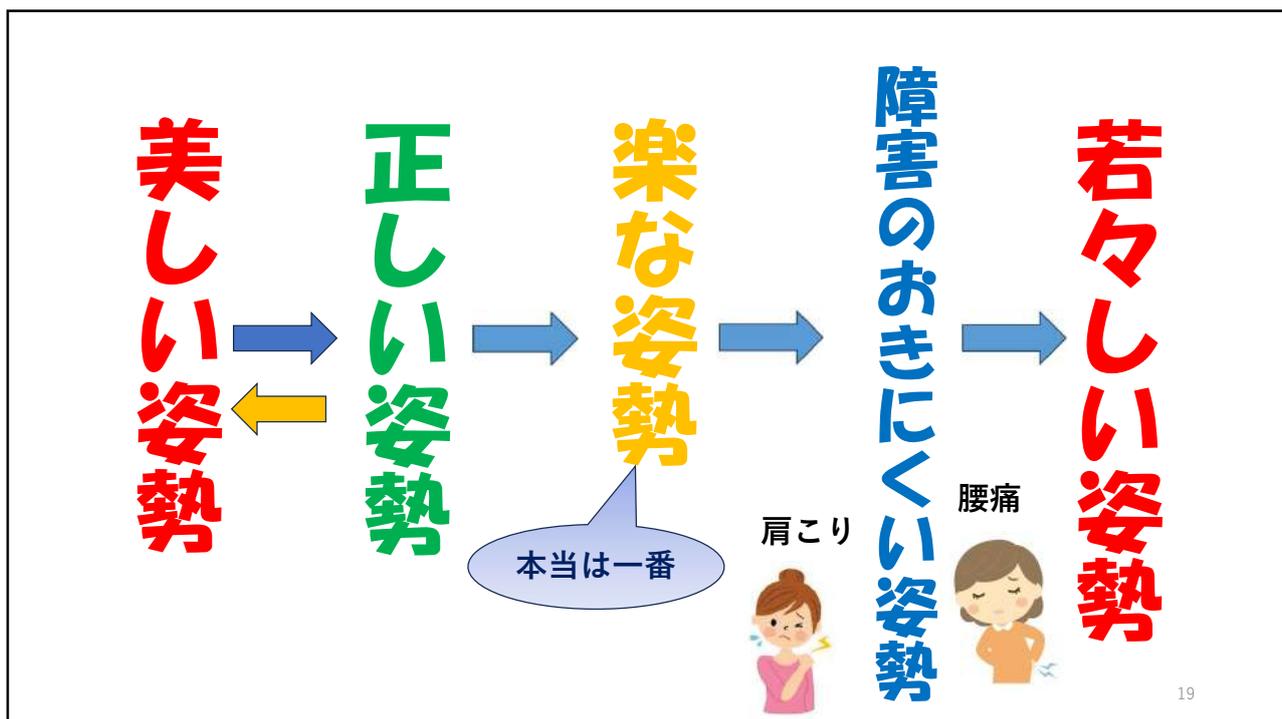
役割は足関節の「底屈」という足首を下に向ける運動や、立っている時座ってる時、階段の上り下りをする際など様々な動作の時に働きます！

17

かかと上げ



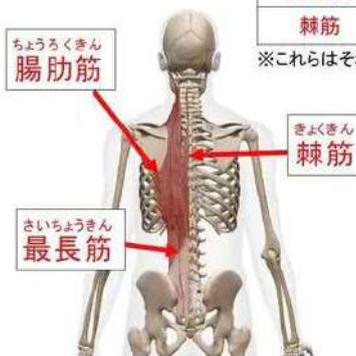
18



③バックエクステンション

脊柱起立筋 (せきちゅうきりつきん)

- 正しい姿勢の保持
- 腰痛予防
- 猫背解消



腸肋筋
最長筋
棘筋

の3つの筋からなる

※これらはそれぞれ、さらに2~3つに分けられる



脊柱起立筋

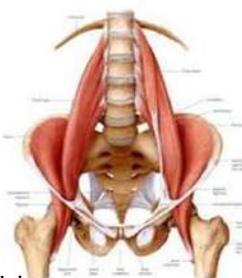


21

④スクワット

筋トレの
王様

(大腰筋だいようきん)



- ・大腰筋の役割は、正しい姿勢を維持し、歩く際に脚を引き上げるのに使う重要な筋肉
- ・大腰筋を鍛え骨盤を正しい位置に保持し、姿勢をよくしましょう。
- ・大腰筋が弱ることによって骨盤がゆがみ、猫背やO脚・腰痛の原因にもなります。
- ・ボディーラインが綺麗になり、バストアップ、ポッコリと出たお腹、下がったお尻の改善です。

22



毎日コツコツ体ほぐしと筋力アップ体操

その日の体調に合わせて、体の声を聞きながら無理なく行いましょう。息を止めずに肩の力を抜いて、できることから始め、少しずつ回数を増やし、強い筋肉や骨を育てていきましょう。肩こり、腰痛、膝痛の予防、改善にも効果的です。

①首筋を伸ばし息を吸って胸を大きく広げましょう



②背中を丸くおへそをみるように腰背部のストレッチです



③肘で大きな円を描くように回し肩こり解消



④肩の前で手を交差し肘をうしろに引いて斜め後ろをみます。背骨の回旋で動きが楽になります



⑤初めはゆっくり4秒かけて真上に向かって伸ばし、4秒かけて斜めに引き寄せられるようにおろします。少しずつ早く2秒→1秒と最後は瞬発的に力強く

⑥「1, 2」で片足を胸に引き寄せるように持ち上げ「3, 4, 5, 6」でまっすぐ伸ばし「7, 8」でおろしましょう

⑦「1, 2」で大きく両手を伸ばし「3, 4」で体を捻るように肘と膝を近づけます。

⑧両足首を重ね、膝を閉じて両足を上下に押し合います。

⑨いすスクワット 背筋を伸ばし膝がつま先より前に出ないように、目線は前を向いて。

からだが喜ぶストレッチと筋力アップ体操

その日の体調に合わせて力の加減を調整しながら、毎日少しずつ続けることで筋肉、骨、関節に良い運動になります。息を止めずに数を数えながら声を出して、できることから始め、次第に回数や、1回あたりの時間を増やしていきましょう。

指の間をしっかりと開き、肘をしっかりと伸ばして力強く胸に引き寄せ、握力維持向上。動きの場所を変えたり、足踏みなど足も一緒に動かしてみよう。認知機能低下予防にもなります。

1, 2



3, 4



5, 7



6, 8



股関節の柔軟性を高め、太もも、腸腰筋（足を持ち上げたりする筋肉）など下腿の筋力アップ。

1, 2



3



4, 5, 6, 7



8



背伸び 胸を広げて 腰ひねり 太もも・膝裏伸ばし









腹筋群、大腿四頭筋、大腰筋など強い体幹と足腰づくりでフレイル予防。息を止めずに肩の力を抜いて、できることから少しずつ、続けることでより効果が期待できます。









健康とは？

「健康とは肉体的、精神的および社会的に完全に良好な状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない。」

WHO（世界保健機関）のWHO憲章

- ・ 肉体的 からだ・・・自分の体を自分の思うように動かせる力
→筋力、認知力
- ・ 精神的 心ころ・・・自身が「幸せ」を感じる力 →心力
- ・ 社会的・・・人間関係や社会とのつながりが良好で健全な社会人として日常生活を過ごすことができ、積極的に生きている状態

25

心力

心の働き、心の力、心の全能力、精神力

- ・ ポジティブ思考で、精神的に余裕がある
- ・ 自分の長所、欠点を知っている。自己理解が深い
- ・ 体・心・頭のバランスが取れている
- ・ 気持ちをうまく切り替える「まあ、いっか！」
- ・ 自分の気持ちや状況を言語化する習慣を持つ
「大丈夫！」「できる！」「なんとかなる」
- ・ 自分に合ったストレス解消法を知っている
- ・ 身体と心のストレス、疲労をためない！

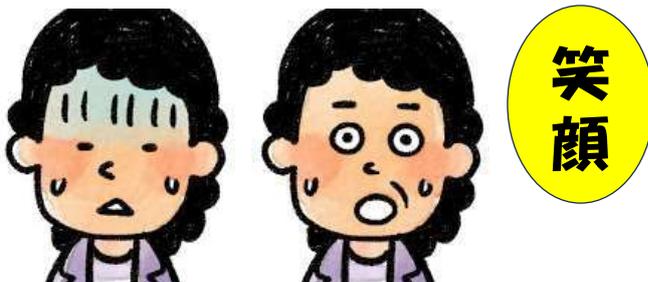


ストレスを減らす6つのR

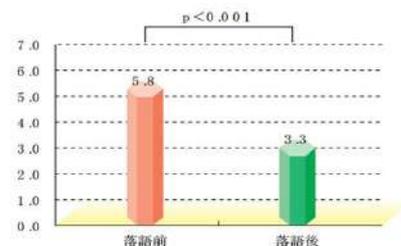
- **レスト (Rest)** 休憩、休息
疲れを感じる前にちょっとコーヒーを飲んだり、デスクワークが続いたらちょっと席を立て歩いてみたり、軽いストレッチなどの運動を取り入れる。
- **レクリエーション (Recreation)**
ストレスを発散させる趣味を持つこと。
趣味やスポーツ、行楽などを楽しむと、精神的疲労から解放感を感じやすく効果的。
- **リラクゼーション (Relaxation)**
呼吸を落ち着かせたり、筋肉の緊張を解くことなどにより、精神を安定させる
- **リフレッシュ (Refresh)**
気分を一新し、元気を回復する。環境を変え、発想の転換、気分転換
- **リセット (reset)**
すべてを元に戻す、最初からやり直す
- **リスタート (restart)**
一度止まって改めて始めてみる。再始動



表情と心と脳と姿勢

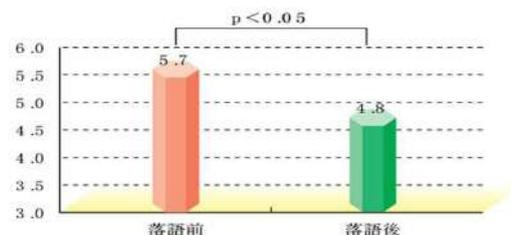


■ 落語鑑賞で笑ったことによりクロモグラニンAの数値が低下した実験データ



出典「大阪府立健康科学センター年報(平成15年度)」

■ 落語鑑賞で笑ったことによりコルチゾールの数値が低下した実験データ



28

出典「大阪府立健康科学センター年報(平成15年度)」

脳力 (認知機能)

脳の健康維持や認知症 予防に重要な要因

特にエビデンスレベルが高いもの

- 運動
- 趣味、好奇心
- 会話、社会とのつながり

エビデンスレベルが高いもの

- 食事
- 睡眠



東北大学加齢医学研究所教授瀧靖之氏

29

元気に素敵に生きる！

☆あ・た・ま

★かきくけこ

★3つのベル (べる)

★俳句や川柳を楽しむ

幸せは _____
楽しみは _____



笑顔、
笑顔!



30

これからの元気のために!

今日1日 ⇒

- 1回 ラジオ体操 (筋トレ、体ほぐし)
- 10回 深呼吸
- 100回 笑う
- 1000 字を書く
(楽しかったこと、いろんなこと・・・)
- 10000 (歩) 歩く



65歳以上の高齢者は男女とも目標歩数は6000歩、

(20~64歳男女とも8000歩)

健康日本21 (第三次)

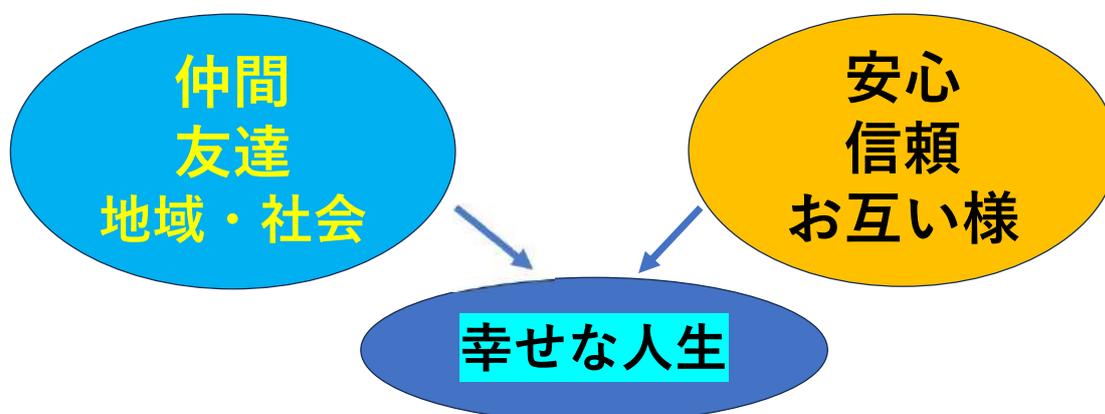
現状値 男性5396歩 女性4656歩

あと1,000歩増加を目指しましょう。1000歩は約10分の
歩行時間に相当し、距離としては600~700mです。

31

人とのつながり

「介護予防」「子育て支援」「防災活動」そして「健康づくり」



32



体と心と頭のバランスが取れ、周りの人と
うまく付き合える。
そして自分自身が「幸せ」と感じる心
を持つこと

体が気持ちをつくり、
気持ちが体をつくる。 **体と心は両車輪**



「病気」とは
気の病と書く



人は習慣によってつくられる。
優れた結果は一時的な行動
ではなく、習慣から生まれる。

(アリストテレス)

継続することが一番の力
いっぱい貯筋・貯骨しましょう!

ありがとうございました。池端裕子

毎日コツコツ体ほぐしと筋力アップ体操

その日の体調に合わせて、体の声を聞きながら無理なく行いましょう。息を止めずに肩の力を抜いて、できることから始め、少しずつ回数を増やし、強い筋肉や骨を育てていきましょう。肩こり、腰痛、膝痛の予防、改善にも効果的です。

①背筋を伸ばし息を吸って胸を大きく広げましょう



②背中を丸くおへそをみるように腰背部のストレッチです



③肘で大きな円を描くように回し肩こり解消



④肩の前で手首を交差し肘をうしろに引いて斜めうしろをみます。背骨の回旋で動きが楽になります



⑤初めはゆっくり4秒かけて真上にしっかり伸ばし、4秒かけて脇に引き寄せるようにおろしてきます。少しずつ早く2秒→1秒と最後は瞬発的に力強く



⑥「1, 2」で片足を胸に引き寄せるように持ち上げ「3, 4, 5, 6」でまっすぐ伸ばし「7, 8」でおろしましょう



⑦「1, 2」で大きく両手を伸ばし「3, 4」で体を捻るように肘と膝を近づけます。



⑧両足首を重ね、膝を閉じて両足を上下に押し合います。



©池端裕子

からだが好きストレッチと筋力アップ体操

その日の体調に合わせて力の加減を調整しながら、毎日少しずつ続けることで筋肉、骨、関節に良い運動になります。息を止めずに数を数えながら声を出して、できることから始め、次第に回数や、1回あたりの時間を増やしていきましょう。

指の間をしっかり開き、肘をしっかり伸ばして力強く胸に引き寄せ、握力維持向上。動きの場所を変えたり、足踏みなど足も一緒に動かしてみましょう。認知機能低下予防にもなります。



股関節の柔軟性を高め、太もも、腸腰筋（足を持ち上げたりする筋肉）など下肢の筋力アップ。



背伸び



胸を広げて



腰ひねり



太もも・膝裏側伸ばし



腹筋群、大腿四頭筋、大腰筋など強い体幹と足腰づくりでフレイル予防。

息を止めずに肩の力を抜いて、できることから少しずつ。続けることでより効果が期待できます。



©池端 裕子