

プロローグ

- * あなたの将来は「体の動かし方」で決まる！！
- * 「生活動作に必要な筋肉」をじんわり刺激して鍛えるのがポイント

別示:イラスト
別示:5つのポイント

はじめに

- * 体を動かすというのは、筋肉・関節・骨等の運動器をちゃんと使って動かすということ
- * 将来寝たきりになって、他人に迷惑をかけないための体の動かし方

第1章 筋肉を正しく使わなければ体も脳も衰えてしまう

……”使える筋肉”をつけて7「サルコペニア」を防げ！

- * あなたは自分の体をちゃんと動かすことができますか？
- * 筋肉量が若い時の半分になってしまう！？
- * 体の動作に支障をもたらす「三大元凶」とは？
- * 生活動作に必要な”使える筋肉”を重点的に鍛えていく
- * 筋肉はどんなに歳をとっても鍛えられる唯一の器官
- * 「握力」が衰えてきた人は筋力低下に要注意
- * 筋肉の活動が衰えると脳の活動も衰えてしまう
- * 寝たきりにならないために筋肉を貯蓄しておく

・頭と体のギャップ、別示:チェックテスト
・別示:筋肉減少のプロセスのイラスト
・筋肉、関節、骨
・必要な筋肉、使える筋肉

・別示:衰える筋肉、握力低下が目安

第2章 寝たきりや要介護を防ぐ！50才からの体の作り方

&動かし方

……いつまでも動ける体をつくるための運動のルール

- * 「歩くだけ」では足腰の衰えは防げない
- * 歩行スピードが速い人ほど寿命が長くなる
- * 丈夫な足腰をつくるには「持久力」と「瞬発力」が必要
- * 日常生活の中で体に”多様な動き”をさせる
- * 「動ける体」をつくるために鍛えたい4つの身体機能
- * 必要最低限のメンテナンスで運動器の機能をキープ
- * 生活の活動度を上げたほうが運動効果は高くなる
- * 激しい運動は、むしろ健康長寿の害になる
- * 「失わない」ためのトレーニングを始めよう

・持久力の向上にはなる。足腰の筋力強化にはならない
・別示:グラフ
・常にセットで行う。別示:イラスト

・別示:①筋力 ②持久力 ③関節の柔軟性 ④バランス力
・4つの運動。別示:項目
・「30分×1回」「10分×3回」の運動効果は同じ
・高齢者の為の運動と体調を整えるための運動が良い。別示:表

第3章 「筋肉じんわり体操」で若さを保ち一生動ける体になる！

……生活動作に必要な筋肉を鍛える簡単トレーニング

- * まずは「意外に体を体を動かせていなかった」ことに気づこう
- * 「筋肉じんわり体操」は”衰えた筋肉”にじわーっと効く
- * 自分のレベルに合った体操から始めよう
- * 「Uターンテスト」で自分の体力レベルを把握しよう⇒10秒以上レベル1、以内レベル2
- 筋肉じんわり体操① 太ももに筋肉をつけて弱ることのない丈夫な足に！
- 筋肉じんわり体操② 「転ばないための筋肉」を今のうちに鍛えておく
- 筋肉じんわり体操③ 体幹の筋肉をつけて若々しいキリッとした体！
- 筋肉じんわり体操④ こりやだるさのない、滑らかに動く上半身にする
- 筋肉じんわり体操⑤ サッサと歩ける軽やかな足の運びをキープする
- 筋肉じんわり体操⑥ 腰の硬さを解消して”腰痛知らずの体”にする
- 筋肉じんわり体操⑦ 10秒ストレッチでどこへでも行ける膝をキープ！
- 筋肉じんわり体操⑧ 踏ん張りがきいてよるけることのないバランス力をつける

* 持久力トレーニングで”体力の底上げ”を実現しよう

・別示:椅子に腰かけた状態から立ち上がり、3m先まで歩いてから、Uターンして戻り、又椅子に座る
レベル1:座ってバタ足
レベル2:座ろうかなスクワット
別示:内容
レベル1:足首ぐるぐる回し
レベル2:つま先立ち & かかと立ち
別示:内容
レベル1:わき腹伸ばし
レベル2:座って腹筋・背筋
別示:内容
レベル1:腕ひねり
レベル2:後ろ腕振り
別示:内容
レベル1:ふくらはぎ伸ばし
レベル2:股関節回し
別示:内容
レベル1:腰丸めストレッチ
レベル2:お尻と腰のストレッチ
別示:内容
レベル1:膝の裏伸ばし
レベル2:ももの前伸ばし
別示:内容
レベル1:お尻引き締め
レベル2:ゆっくりもも上げ
別示:内容

第4章 健康長寿を実現する！足腰を弱らせない12の習慣

……腰痛、膝痛、運動器トラブルを防ぐコツ

- 日常生活の何気ないケアが健康長寿を実現させる
- 1 背中を丸めないことが若々しさの秘訣！
- 2 「長く座っている時間」をできるだけ短くする
- 3 玄関を出るときに肩の体操を習慣にしよう
- 4 ゆっくりと、深く、気持ちよく呼吸するクセをつける
- 5 年をとるほど「肉をなるべく食べる」ようにしよう
- 6 関節がよるこぶ食べ物を摂ろう
- 7 床のゴミを拾うときは、まずひざをつく
- 8 ぎっくり腰のときは安静にしすぎない
- 9 筋肉も関節も温めたほうがよく動く
- 10 歩きやすい靴を履いて、家では裸足
- 11 「三日坊主」を何度も繰り返す
- 12 「年のせい」という言葉に逃げ込まない

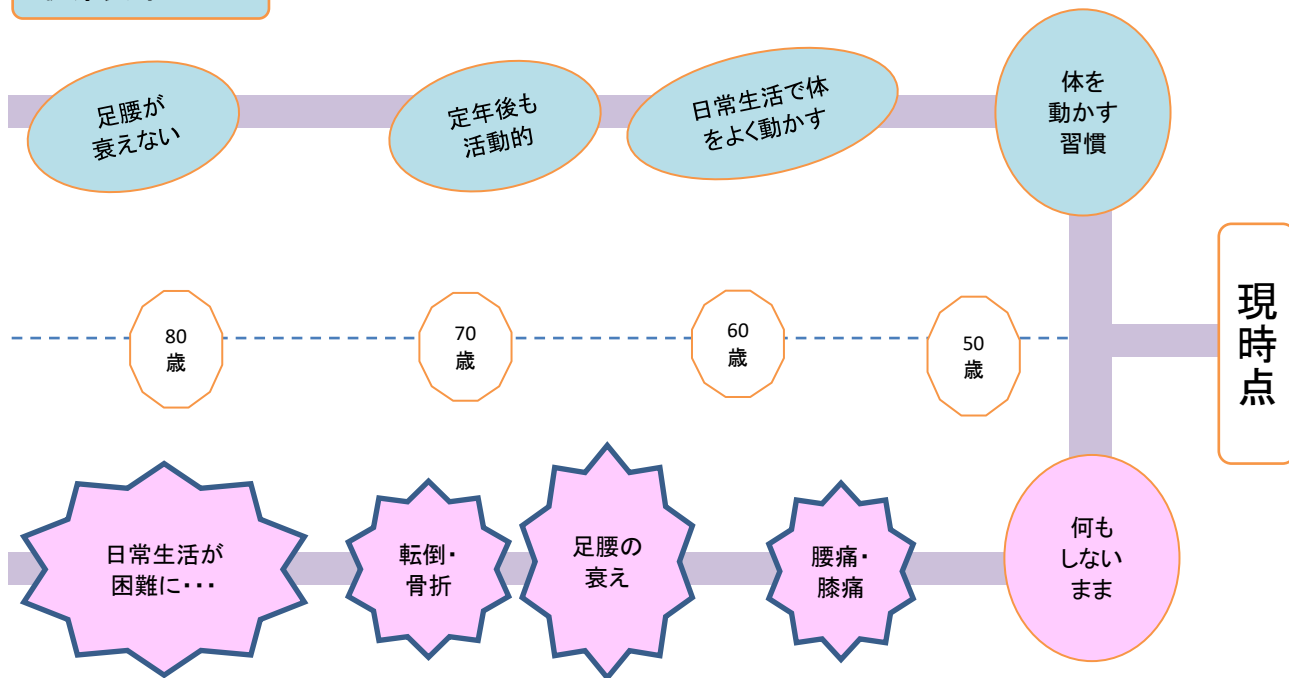
・姿勢にも注意
・力を入れ5秒でスッと抜く
・ゆっくり吐き充分吸う

・別示

プロローグ

* あなたの将来は「体の動かし方」で決まる！！

健康長寿コース



寝たきり・要介護コース

あなたの体はこのままで大丈夫？

- ☐ 「体は若いしまだまだ動ける」と思っていないませんか？頭と体のギャップに気づき、現実を受け入れることが「健康長寿コース」への第一歩です
- ☐ 筋肉は高齢になるとガクンと落ちてしまいます。今のうちから必要な筋肉をキープしておかないと、「寝たきり・要介護コース」に進んでしまう可能性大です。
- ☐ 「ウォーキングをしているから、もうそれで十分」という考え方は間違い。健康長寿の実現は歩くだけでは不十分なのです。
- ☐ 「健康長寿コース」に進みたいからと、いきなりハードな運動にチャレンジするのも間違い！激しい運動はむしろ逆効果です。

* 「生活動作に必要な筋肉」をじんわり刺激して鍛えるのがポイント

健康長寿を実現する体づくり

5つのポイント

- ①寝たきりや要介護を防ぐには、何よりも筋肉を落とさないことが大切。筋肉を使わずにいと、体は年々衰えてしまいます。
- ②筋肉を動かさずにいると、脳への刺激が減って、認知症になる可能性も高くなります。
- ③将来、寝たきりや要介護にならないためには「生活動作に必要な筋肉」をキープしておくことが大切。そのために考案されたのが「筋肉じんわり体操」です。
- ④生活動作に必要な筋肉をつけるには、「ハードな運動」は必要ありません。「筋肉じんわり体操」は、日頃使われずに硬くなっている筋肉を刺激する簡単な体操。これを習慣にして、一生動ける体をキープしましょう。
- ⑤体操を長続きさせるコツは「三日坊主を何度も繰り返す」こと。自分のリズムで無理せずに行なって健康長寿を実現しましょう。

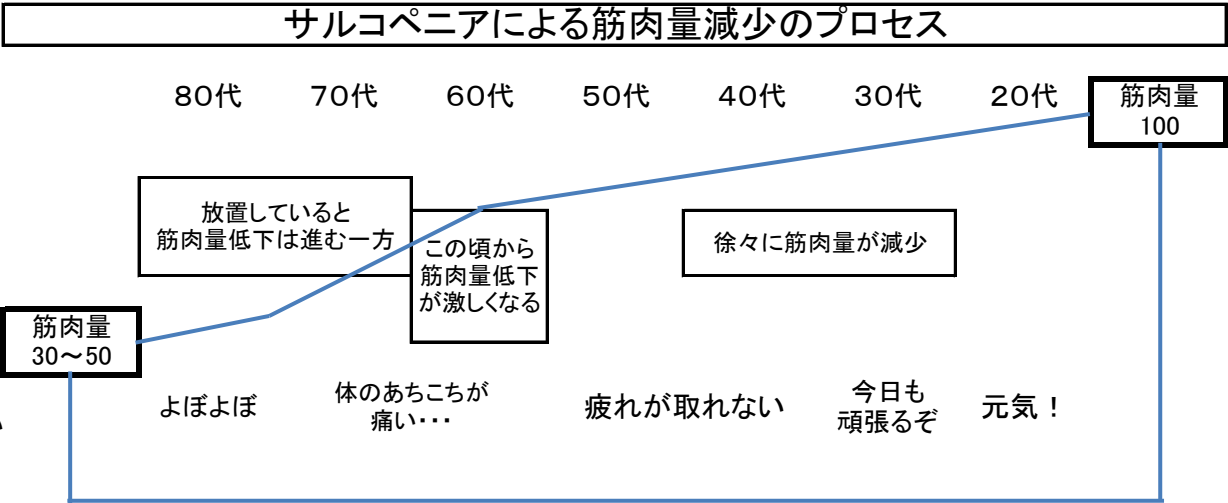
第1章

* あなたは自分の体をちゃんと動かすことができますか？

チェックテスト

- ☐ 屋外の低い段差や敷石につまずいて、ころんでしまったことがある
- ☐ 家の中の敷居や、床に置いた本や新聞などに足をとられることがある
- ☐ 15分間続けて歩けない
- ☐ 握力が入らず、ペットボトルのふたを開けられない。もしくは、ふたを開けにくくなってきた
- ☐ 近頃、太ももが細くなった気がする
- ☐ 片足立ちで靴下が履けない。もしくは、履くときによろけてしまう
- ☐ 寝床やイスから立ち上がる際によろけることがある
- ☐ 電車やバスに座らずに乗っている時、揺れでよろけることが多くなった
- ☐ つま先立ちで10歩以上歩けない。もしくはかかと歩きを10歩以上できない
- ☐ 最近、疲れやすくなったと感じる
- ☐ 階段を上り下りするのに手すりが必要である
- ☐ 布団の上げ下ろしや家具の移動等、力を要する家事が億劫になってきた
- ☐ ぎっくり腰になったことが何度もある
- ☐ 肩、首、背中、腰などに慢性的なこりやハリ、重さを感じている
- ☐ 人からよく姿勢が悪いと言われる
- ☐ 仕事はデスクワークが中心だ(定年後の人は、かつての仕事がデスクワーク中心だった)
- ☐ 一日中家の外に出ないことがめずらしくない
- ☐ 出かけるときは、どこへ行くにも車やタクシーを利用する
- ☐ 学生時代は運動をしていたが、社会に出てからはほとんど運動しなくなった

* 筋肉量が若い時の半分になってしまう！？



* 「握力」が衰えてきた人は筋力低下に要注意！

加齢により衰えやすい主な筋肉

下肢	・もっとも注意しなくてはならないのは、太ももの 大腿四頭筋 です ・前脛骨筋 ・腓腹筋 ・ハムストリングス
腹・腰	・腸腰筋（大腰筋＋腸骨筋） ・大殿筋 ・腹直筋、腹斜筋などの腹筋群 ・僧帽筋、広背筋などの背筋群
背・肩・首・腕	・三角筋 ・上腕二頭筋 ・頸筋

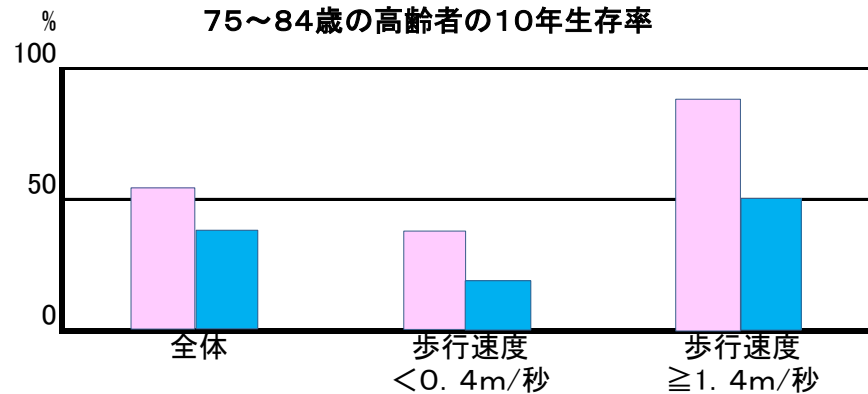
握力は筋肉量低下を知る目安になる

- ★ 男性は握力が**30kgを下回ったら注意**が必要
- ★ 女性は握力が**25kgを下回ったら注意**が必要

第2章

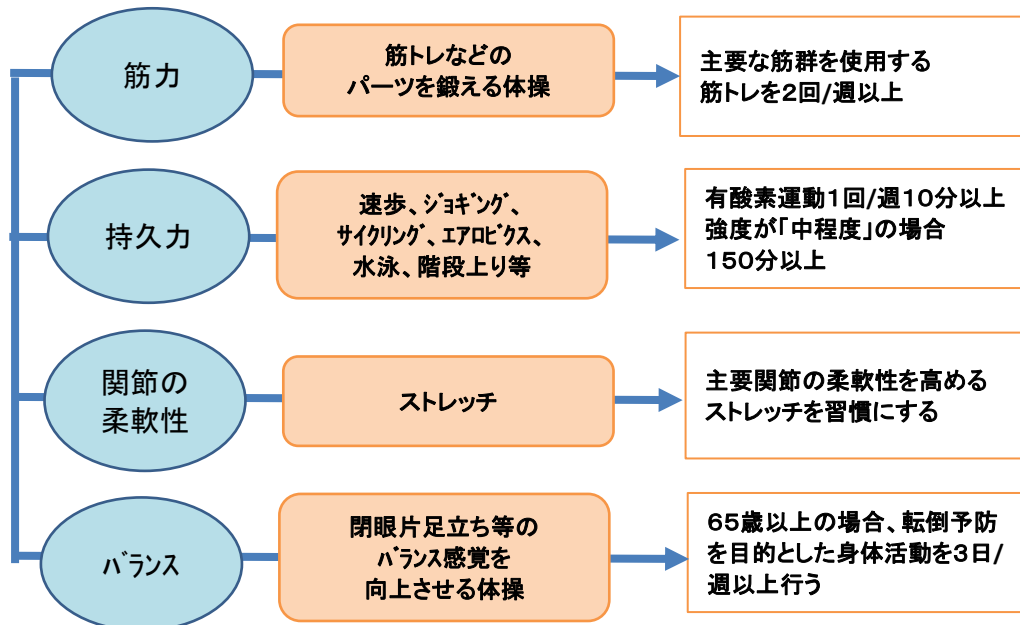
* 歩行スピードが速い人ほど寿命が長くなる

歩行スピードと寿命



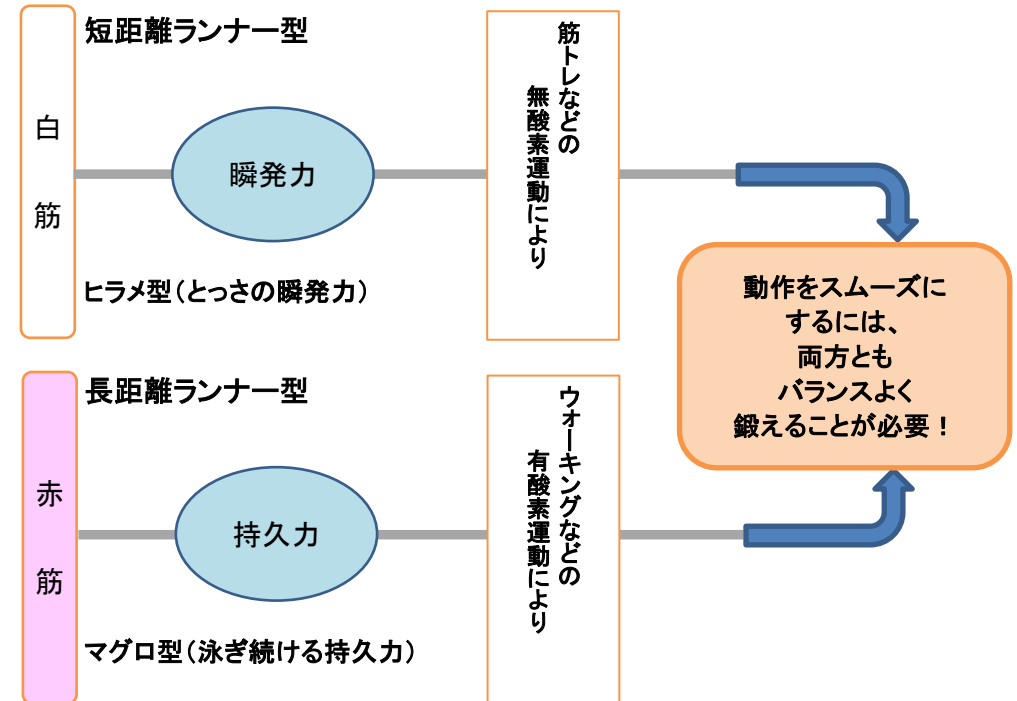
* 「動ける体」をつくるために鍛えたい4つの身体機能

WHOの身体活動処方に関する勧告案(2010年)・・・18歳以上の場合



* 丈夫な足腰をつくるには「持久力」と「瞬発力」が必要

筋肉のタイプとその働き



閉眼片足立ちでバランスをチェック

閉眼片足立ちテスト基準値(目安)

年齢	平均	2回実施して長い方
20才代	70秒	
30才代	55秒	
40才代	40秒	
50才代	30秒	
60才代	20秒	
70才以上	10秒	

第2章

* 激しい運動は、むしろ健康長寿の害になる

運動の分類

	高齢者の為	体調を整える為	生活習慣病 治療の為	競技の為
頻度	2～3回/週	2～3回/週	3～5回/週	5～7回/週
1回の時間の目安	10分程度	10分程度	20分以上	種目による
障害の可能性	なし	なし	なし	あり
長寿効果	あり	あり	あり	一般的にはなし
対応用語	日常的な身体活動	日常的な身体活動	エクササイズ	スポーツ

第3章

* 自分のレベルに合った体操から始めよう

硬くなった筋肉をじわ〜と刺激する！

「筋肉じんわり体操」の特長と基本ルール

5
つ
の
特
長

- 1メニューが1分前後なので、いつでも簡単に行える
- 日頃、あまり使われずに硬くなっている筋肉に効く
- 生活動作に必要な筋肉をつけ、体の動きをスムーズにする
- 足腰が丈夫になる
- 寝たきりや要介護を予防する

3つの基本ルール

姿勢や手足の
ポジショニングを
正しい位置
で行うなるべく
「スロー」
な動きを
意識する呼吸を意識
しながら
体を動かす

* 筋肉じんわり体操①

ポイント 鍛える部位：大腿四頭筋（太ももの筋肉）
 目的：生活の基軸となる太ももの筋肉を丈夫にする
 効果：「歩行がスムーズになる」「座ったりたったりの動作が楽になる」
 「転んだりよろけたりしにくくなる」

レベル1 座ってバタ足 テレビを見ながらでも太もものに筋肉をつけられる
 1. 椅子に座ってリラックス
 2. 左右の足をバタ足をするように交互に上下させる
 ・足首の力を抜いて、膝はあまり曲げずに、太ももの筋肉で動かす **20～30秒**

レベル2 座ろうかなスクワット 「ハーフスクワット」で足腰を使う動作が安定する
 1. 足を肩幅位に開いて直立し、手のひらを上向きにし、腕を前に水平に上げる
 2. 椅子に座るようなつもりでお尻を突き出すつもりで、膝がつまさきよりまえにでないようにし、股関節をまげて腰を落とす
 3. 元の姿勢に戻る **10～20回**

* 筋肉じんわり体操②

ポイント 鍛える部位：前脛骨筋（すねの前側の筋肉）
 目的：転倒による骨折を防ぐ 足首を柔らかくする
 効果：「ころんだりつまづいたりしにくくなる」「フットワークがよくなる」
 「よろけにくくなる」

レベル1 足首ぐるぐる回し 足首を回す動きが前脛骨筋を鍛える
 1. 椅子に浅く座ってリラックス
 2. 足のつま先が円を描くように足首を回していく **内回り左右10回づつ**

レベル2 つま先立ち & かかと立ち 前脛骨筋を伸縮で足首を柔らかく
 1. 何かにつかまってつま先立ち
 2. 次にかかと立ち 1と2を交互に繰り返す **往復10回**

* 筋肉じんわり体操③

ポイント 鍛える部位：腹筋、背筋、腸腰筋（腰の深層部の筋肉）
 目的：体幹部のセンターラインの筋肉を強化する
 効果：「姿勢がよくなる」「よろけにくくなる」「体型が引き締まってくる」
 「腰痛を予防する」

レベル1 わき腹伸ばし 左右の曲げ伸ばしで体のセンターラインを強化
 1. 椅子に座ってへその下を引っ込めて、頭上で手を組む
 2. 正面を向いたまま息を吐きながら脇腹を伸ばし、体を右へ倒す
 3. 1.に戻り、同じように、体を左へ倒す **往復5回**

レベル2 座って腹筋・背筋 体を前後に倒して腹筋と背筋の両方を鍛える
 1. 椅子に浅く座って手のひらを上にして、腕を水平に上げる
 2. 息を吐きゆっくり前方に体を倒し、腰の後ろ側を伸ばしきり息を吸う
 3. 息を吐きゆっくり後方に体を倒し、腹筋を締め、背もたれの前で息を吸う
往復 10回

* 筋肉じんわり体操④

ポイント 鍛える部位：肩関節、三角筋（肩の下側の筋肉）、肩と上腕の筋肉、肩甲骨
 目的：前方向に偏っている「肩の位置」を後ろへ戻す
 効果：「肩が軽く」「肩と腕のトラブルの予防と解消」「パソコン作業が楽に」

レベル1 腕ひねり 「ひねる動作」を加えるだけで、肩や腕のこりがすっきり
 1. 腕をやや斜め後ろに伸ばし指先から肩へと絞り込むようにひねる（肩が上がらないように、左右の手は逆回りにひねる）
 2. 反対側も同じようにひねる **内回り外回り左右10回づつ**

レベル2 後ろ腕振り 肩の位置が後ろに戻ると肩や腕が軽く動くようになる
 1. こぶしがへその高さに来るように、へその下を引っ込めて両腕を構える
 2. 腕を「後ろへ」「後ろへ」とリズムカルに振る **30秒～1分**

第3章

*** 筋肉じんわり体操⑤**

ポイント 鍛える部位：股関節、腓腹筋（ふくらはぎの筋肉）
目的：「安定した歩行」「スピーディーな歩行」を実現する
効果：「歩行スピードが上がる」「スムーズに足が出る」「よろけにくくなる」
「フットワークが軽くなる」

レベル1 ふくらはぎ伸ばし 「じわっ」と伸ばすと、歩幅が広がって前進力がつく
1.足を前後に開いて、つま先を正面に向け、かかとを地面に付けて立つ
2.前の膝を少しづつ曲げて落として、後ろ足のふくらはぎを伸ばす
左右10～20秒 * 2回

レベル2 股関節回し 回転よく足が出るようになって歩行スピードもアップ
1.まっすぐ立ち、へその下を引っ込めて、片足の太ももを水平まで前に上げる
2.腰をそらさないようにして、上げた足を膝から、そのまま横に置く
3.上げていた足を下ろし、体の軸をキープし上体が揺れないように、逆側の足も行う
左右交互に10回

*** 筋肉じんわり体操⑥**

ポイント 鍛える部位：腰廻りの筋肉、大臀筋（お尻の筋肉）
目的：「腰の硬さ」をやわらげ、腰の動きをよくする
効果：「腰痛の予防と解消」「デスクワーク時などの腰の張りや重さがなくなる」
「よろけにくくなる」

レベル1 腰丸めストレッチ 「ちゃんと腰を丸める」だけで張りやだるさがスッキリ解消
1.椅子に浅く座って骨盤を立てへその下に力をいれ、前方へ腕を伸ばし手を組む
2.へそを覗き込むように上体を前に腰を丸め **10～20秒キープ**

レベル2 お尻と腰のストレッチ お尻の裏側をのばして、腰の筋肉の動きをしなやかにする
1.椅子に浅く座って片方の足を膝の上にのせる
2.手で膝を押しつつ背中を平らのまま上体を正面に倒していく。
反対側も同様に **10～20秒ずつ2回**

*** 筋肉じんわり体操⑦**

ポイント 鍛える部位：膝関節、膝周辺の筋肉、ハムストリングス（太ももの裏側の筋肉）
目的：膝関節の動きをよくする
効果：「膝のトラブルの予防と解消」「転びにくくなる」「歩行がスムーズになる」
「立ち姿勢がよくなる」

レベル1 膝の裏伸ばし 脚の後ろ側全体が伸びると、膝が曲りやすくなる
1.壁に両手をつけて立つ
2.お尻を後ろへ突き出して背中をまっすぐにし膝の後ろ側を伸ばす **10～20秒2回**

レベル2 ももの前伸ばし 関節の可動域が広がって膝の動きがスムーズに
1.つかまって片足を後ろへ上げ手で持ちせ膝が真下にし10～20秒ストレッチ
2.背中が反りすぎないようにし、逆側も同じように行う **10～20秒2回**

*** 筋肉じんわり体操⑧**

ポイント 鍛える部位：大腿四頭筋等の足の筋肉、体幹部の筋肉、大臀筋
目的：体の軸となる筋肉を鍛えられて、バランス力を向上させる
効果：「転んだりよろけたりしにくくなる」「足の踏ん張りがきくようになる」
「生活動作が安定する」

レベル1 お尻引き締め お尻に引き締まった筋肉がつくと動作が安定してくる
1.両手を前に伸ばし、へその下を引っ込め上体が前に傾かないように片方の足を
後ろへゆっくり上下させる
2.反対側も同じようにおこなう **左右交互に10回**

レベル2 ゆっくりもも上げ 足をゆっくり上げ下げして、足腰のバランス力を鍛える
1.まっすぐ立ち、へその下に力を込めて両手を腰に当てる
2.片方の足を高くゆっくり上げゆっくり下げる これを10回行う
3.逆側も同じように10回行う **左右とも10回ずつ**

第3章

* 持久カトレーニングで、“体力の底上げ”を実現しよう

自分に合った運動強度の見つけ方 **自分サイズの運動！**

運動前の1分間の脈拍を数える (例: 脈拍80) 15秒間の脈拍を数え
それを4倍すれば
1分間当たりの脈拍が
計算できる

25%アップを目安にする

運動後の1分間の脈拍を数える (例: 脈拍100)

サーキットトレーニングのメニュー例

お尻引き締め	その場足踏み	ふくらはぎ伸ばし	その場足踏み	腕ひねり	その場足踏み	座ってバタ足
	普通の足踏み 30秒		普通の足踏み 30秒		普通の足踏み 30秒	

90秒の持久カトレーニング

ゆっくりもも上げ	その場足踏み	股関節回し	その場足踏み	後ろ腕振り	その場足踏み	座ろうかなスクワット
	高く足を上げて 1分		高く足を上げて 1分		高く足を上げて 1分	

3分の持久カトレーニング

レベル
1

レベル
2

第4章

* 健康長寿を実現する！足腰を弱らせない12の習慣

腰痛、膝痛運動器トラブルを防ぐコツ
日常生活の何気ないケアが健康長寿を実現させる
6. 関節がよろこぶ食べ物を摂ろう

- 関節や筋肉に良いとされる食べ物
- | | |
|-----------------|-----------------------------------|
| * 筋肉の疲れを取るお酢 | ・酢の物・黒酢 |
| * コンドロイチンの多い食べ物 | ・納豆・かまぼこ・ふかひれ・鰻・ヒラメ・オクラ・山芋・納豆・なめこ |
| * グルコサミンの多い食べ物 | ・キノコ・干しエビ・カニの殻 |
| * コラーゲンの多い食べ物 | ・煮凝り・鶏皮・手羽先・牛筋・アンコウ |

軟骨や靱帯などの弾力性を増す
軟骨の主成分の一つ
細胞を丈夫にする蛋白組織