

健康の秘訣

健康寿命を延ばすためには、ウォーキングなどの**有酸素運動**、こもの体操などの**筋力アップのためのトレーニング(筋トレ)**、運動の効果を向上させ、柔軟性を高める**ストレッチ**の**3つの運動**をバランスよく取り入れることが大切です。

有酸素運動

- 心肺機能の向上
- 体脂肪の燃焼
- 高血圧、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病の予防

筋力アップトレーニング(筋トレ)

- 筋力が増える
- 骨が丈夫になる
- バランス感覚や反射神経の向上

ストレッチ(動的・静的※)

- 運動のパフォーマンスの向上
- 柔軟性を高め、けがの予防
- 筋肉の疲労回復
- リラックス効果

3つの運動を組み合わせると効果がアップ!

普段の運動方法

- ① 動的ストレッチ (アキレス腱伸ばし等、2・3種目)
- ② 有酸素運動
- ③ 静的ストレッチ (ゆったり5分程度) の順で運動

やせたい人の運動方法

- ① 筋トレ
- ② 有酸素運動
- ③ 静的ストレッチ (ゆったり5分程度) の順で運動

ストレッチは、けがの予防・筋肉の疲労回復に効果があります!



※動的ストレッチ・静的ストレッチの違いってなに?

動的ストレッチ: 関節を回したり、曲げ伸ばし動作を繰り返すストレッチのこと。
(例: ラジオ体操、肩まわし、屈伸、足踏み等)

静的ストレッチ: 静止した状態を20秒程度キープして行うストレッチのこと。
(例: 反動をつけないアキレス腱伸ばし等)



3つの運動を日々の生活に取り入れましょう。
まずは、1回30分以上の軽く汗をかく運動に週2回以上取り組むことを目指しましょう!



R2.10月作成

こもの体操で

健康寿命を延ばしましょう!

みなさん、平均寿命と健康寿命の違いをご存知でしょうか。健康寿命とは、介助を受けず自立して生活できる期間のことです。楽しく充実した人生を送るために、健康寿命を平均寿命に近づけることは非常に重要です。

平成30年 健康寿命と平均寿命(菟野町)

	健康寿命	平均寿命
男性	79.7歳	81.8歳
女性	83.0歳	88.3歳

約2年の差 (男性)
約5年の差 (女性)

資料: みえの健康指標・健康寿命



からだを動かすと、良いことがたくさん!

運動は健康寿命を延ばすための有効な手段の1つです。足腰の筋力アップにも効果的な、**こもの体操**に取り組んでみませんか。その他ウォーキングなどの有酸素運動も効果的です。みなさんの毎日の生活に合った方法で運動を取り入れましょう。

認知症、生活習慣病、ロコモ※、うつ のリスクを下げ、健康寿命の延伸につながります!

※ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは、骨や関節、筋肉の衰えにより、寝たきりになってしまったり、そのリスクの高い状態のこと。

運動は何歳から始めても効果があります!
「いま」の健康づくりで「未来」の健康も保ちましょう!



自宅で
できる!

毎日

筋肉

心も身体も



つつもりのびのび

体操 No.2

自分にあったレベルの
筋力アップ体操で健康づくり
良い姿勢を保ち、自分のペースで
痛くない範囲で行いましょう!
椅子は安定したものを選びましょう。



菰野町役場 健康福祉課
元気アップこものスポーツクラブ



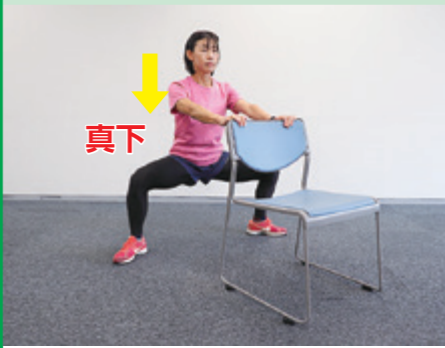
◎ 太もも・お尻の強化・下半身筋力アップ・・・ワイドスクワット ★・・・体操のポイント

初級 8～10回 3セット/日



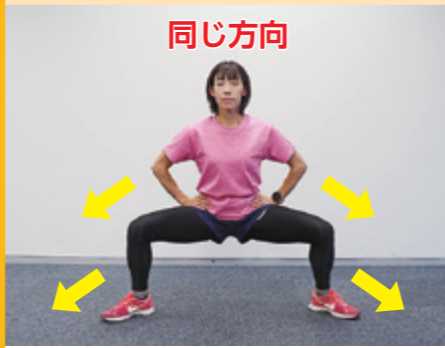
- ① イスに浅く腰かけ、両膝を閉じます。
- ② 片足を持ち上げたまま、横に大きく開き、また、元に戻します。もう片足も同様に行います。
- ★膝を開いた時、つま先と膝は同じ方向に向けましょう。膝を閉じる時、内腿をしっかり閉じましょう。

中級 8～10回 3セット/日



- ① イスに軽く手を添えて足を横に大きく開いて立ちます。(つま先は少し外に開きます。)
- ② 腰を真下に下ろせる所までゆっくりと下ろし、またゆっくりと元に戻ります。
- ★つま先と膝は同じ方向に向けましょう。

上級 8～10回 3セット/日



- ① 手を腰に当てて足を横に大きく開いて立ちます。(つま先は少し外に開きます。)
- ② 腰を真下に下ろせる所までゆっくりと下ろし、またゆっくりと元に戻ります。
- ★つま先と膝は同じ方向に向けましょう。

◎ 上半身の筋力アップ・・・肩甲骨体操 ※タオルを使用します。 ★・・・体操のポイント

初級 5～10回 3セット/日



- ① イスに浅く腰かけます。タオルの端を握り両手を上に伸ばします。
- ② ゆっくり肘を曲げタオルを頭の後ろに下ろし、またゆっくり上に持ち上げていきます。
- ★肩甲骨を寄せる事を意識し、視線は前を向きましょう。

中級 8～10回 3セット/日



- ① 足を腰幅より少し広めにして立ち、タオルの端を握り両手を上に伸ばします。
- ② ゆっくりと肘を曲げタオルを頭の後ろに下ろし、またゆっくりと上に持ち上げていきます。
- ★肩甲骨を寄せる事を意識し、視線は前を向きましょう。

上級 8～10回 3セット/日



- ① 足を揃えて立ち、タオルの端を握り両手を上に伸ばします。
- ② ゆっくりと肘を曲げタオルを頭の後ろに下ろし、またゆっくりと上に持ち上げていきます。
- ★肩甲骨を寄せる事を意識し、視線は前を向きましょう。

◎ ふくらはぎの筋力強化・骨粗鬆症の予防・・・かかとおとし ★・・・体操のポイント

初級 10～20回 3セット/日



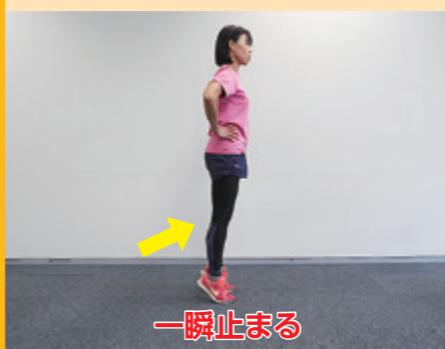
- ① イスに浅く腰かけます。足は腰幅に開き、足裏を床につけます。
- ② かかとを一気に引き上げ、指先で床を踏みしめ、一瞬止まります。そこから、ストンとかかとを床に落とします。
- ★背中を伸ばした良い姿勢。ふくらはぎに力を入れましょう。

中級 10回 3セット/日



- ① イスに手をそえて立ちます。
- ② かかとを一気に引き上げ、つま先でしっかりバランスをとり、一瞬止まります。そこから、ストンとかかとを床に落とします。
- ★背中を伸ばした良い姿勢。ふくらはぎに力を入れましょう。

上級 10回 3セット/日



- ① 足は立ちやすい幅に開き、手を腰に当てる。
- ② かかとを一気に引き上げ、つま先でしっかりバランスをとり、一瞬止まります。そこから、ストンとかかとを床に落とします。
- ★背中を伸ばした良い姿勢。ふくらはぎに力を入れましょう。

◎ 腹筋を強化・・・脚の引き上げ ★・・・体操のポイント

初級 8～10回 3セット/日



- ① イスに浅く腰かけ、背もたれにもたれます。膝を揃えて90度に曲げ、足を床につけます。
- ② 両膝を揃えたまま足をあげ、膝を胸に引き寄せ、またゆっくりと床まで下ろします。
- ★腰を反らさず、お腹に力を入れましょう。

中級 8～10回 3セット/日



- ① イスに浅く腰かけ、背もたれにもたれます。膝を揃えて90度に曲げ、足を床から少し浮かせます。
- ② 両膝を揃えたまま足をあげ、膝を胸に引き寄せ、またゆっくりと下ろします。(足は浮かせたまま)
- ★腰を反らさず、お腹に力を入れましょう。

上級 8～10回 3セット/日



- ① イスに浅く腰かけ、背もたれにもたれます。足をそろえて足を軽く伸ばします。
- ② そこから両膝を揃えたまま足をあげ、胸に引き寄せ、またゆっくりと床まで下ろします。
- ★顎が上がらないようにし、腰を反らさず、お腹に力を入れましょう。