

メニュー1 / ストレッチ



動画で見る！

ストレッチメニュー

1 10秒 左右 **ももうち hamstring 下腿三頭筋**

背中が丸くならないように注意

- ① 足を伸ばして座る。
- ② 片方の足を反対の足に架せる。
- ③ 背を張ったまま上体を前に倒す。
- ④ 反対側も行う。

2 10秒 左右 **おしり周り 腰筋群**

背中が丸くならないように注意

- ① 足を伸ばして座る。
- ② 片方の足を反対の足に架せる。
- ③ 背を張ったまま上体を前に倒す。
- ④ 反対側も行う。

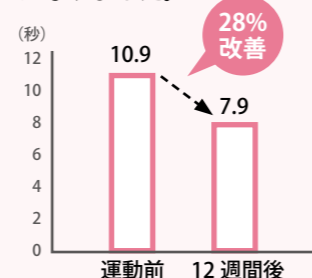
3 10秒 **内もも 内転筋群**

背中が丸くならないように注意

- ① 座ったまま両足を大きく開く。
- ② 膝に手をつけて、背を張ったまま、上体を前に倒す。

サルコサイズの効果

サルコサイズを12週間継続して行った人と、行っていない人を比べると、行った人の方が、「歩く速さ」と「椅子の立ち座り」がはやくできるようになりました。



◎出典/令和元年度たるみずサルコサイズ教室

5回立ち座りに要した時間の変化

5回立ち座りの時間減少は、身体機能の向上を示し、28%の改善率が認められました。

事前準備でより効果的！

「筋力トレーニング(30ページ)」では、「ゴムチューブ」を使うことで、徐々に抵抗(負荷)を強くしていくと、より効果的です！ゴムチューブは、色によって負荷が異なる物が市販されています。



60代からオススメ レッツ！サルコサイズ！！

サルコサイズでは、筋力トレーニングを中心として、柔軟運動(ストレッチ)、バランス運動、有酸素運動を組み合わせることを推奨しています。

※「サルコペニア」は、ギリシャ語の「sarco(サルコ)＝筋肉」と「penia(ペニア)＝喪失」を合わせた用語です。

安全に運動しよう！

無理をして運動すると、筋肉や関節、心臓などに負担がかかりすぎ、逆に体調を崩す可能性があります。以下の項目に注意しながら安全に運動していきましょう！

- ① 無理をせず、体調が悪い時は休憩しましょう。
- ② 水分補給はこまめにしましょう。
- ③ 運動はリズムに合わせてゆっくり行いましょう。
- ④ 痛みが出たら相談しましょう。
- ⑤ 息は止めないように運動しましょう。
- ⑥ 転倒に注意して運動しましょう。
- ⑦ ウォーミングアップとクールダウンを行いましょう。



本書の構成

本書は、ストレッチ、筋力トレーニング、バランストレーニング、有酸素トレーニングの4つで構成されています。

ストレッチ

筋肉の柔軟性を改善し、ウォーミングアップの役割があります。

筋力トレーニング

日常動作の基本となる筋力を改善し、筋量アップを目指します。

バランストレーニング

バランス能力を改善し、転倒予防につながります。

有酸素トレーニング

持久力を改善し、全身機能の向上につながります。

60代からオススメ

昨年、サルコペニア及びその恐れがある60歳以上の方を対象として、運動による身体機能の改善の効果を検証しました。「サルコペニア」とは、加齢や疾患により筋肉量が減少し、全身の筋力低下および身体機能の低下が起ること、高齢者の身体機能障害や転倒の危険を増大させます。

サルコペニアの予防・改善のためにオススメする運動が「サルコサイズ(サルコペニア予防のエクササイズ)」です。サルコサイズでは、「筋力トレーニング」を中心として、「ストレッチトレーニング(柔軟運動)」、「バランストレーニング」、「有酸素トレーニング」を組み合わせることを推奨しています。

「筋力トレーニング(30ページ)」では、抵抗を加えるために「ゴムチューブ」を使って、徐々に抵抗(負荷)を強くしていくことが勧められます。ゴムチューブを使用せずに始めてみても結構です。4秒程度かけて運動して、4秒程度かけて元に戻すと良いでしょう。

「バランストレーニング(31ページ)」では、転倒に気をつけて実施してください。不安定な場合は、椅子の背もたれや手すりにつかまりながら始めてみましょう。

「有酸素トレーニング(32ページ)」では、少し息が弾むくらいの運動が目安です。

「サルコサイズの効果」

サルコサイズを12週間継続した方々では、実施していなかった方々に比べて、歩く速さははやくなり、椅子の立ち座り動作もはやく実施できるようになりました。5回立ち座りに要する時間の減少は身体機能の向上を示し、28%の改善率が認められました。