



## 40代からオススメ ストレッチ&筋力トレーニング



### 1/ストレッチ

#### お尻まわり



- ①腰を伸ばして座る。
- ②片方の足を反対の足に乗せる。
- ③胸を張ったまま上体を前にゆっくりと倒す。
- ④反対側も行う。  
※各 30 秒ずつ

#### 太ももの裏



- ①片足をイスに乗せる。
- ②胸を張ったまま上体を前に倒す。
- ③反対側も行う。  
※各 30 秒ずつ

#### 太ももの前



- ①片方の足首を持って後ろに引く。
- ②反対側も行う。  
※各 30 秒ずつ

#### 腰まわり



- ①両手を上げて体をくの字に曲げる。
- ②反対側も行う。  
※各 10 秒ずつ 3 セット

### 2/筋肉トレーニング

#### 片脚イス立ち座り



- ①高さ約 40cm のイスを用意します。  
※基本的なイスの高さは 40cm です。
- ②浅く腰掛け、腕を組み片脚を浮かせてから反動をつけずに立ち上がり、3 秒止まります。
- ③左右の脚で交互に 10 回実施しましょう。

#### 片脚かかと上げ



- ①足先まで体重を乗せてかかとを高く上げましょう。
- ②左右の脚で 20 回ずつ実施しましょう。

#### 机で腕立て伏せ



- ①身の回りにある机に両手をつきます。
- ②両脚を後ろにひいて腕立て伏せをします。  
※腰がそらないように意識
- ③ 20 回実施しましょう。



健康長寿をみんなと一緒に!

## 第2回 今だからこそオススメしたい! 自宅でできる運動

鹿児島大学医学部保健学科理学療法学専攻基礎理学療法学講座

牧迫飛雄馬 教授 (写真左) × 中井雄貴 特任助教 (写真右)



今こそ運動が重要!

全国主要都市の65歳以上の高齢者を対象とした調査で、1週間あたりの身体活動時間は新型コロナウイルスの影響で約3割も減少していたことがわかりました。新型コロナウイルスの影響で運動が継続できずに、身体活動量が減少している高齢者が非常に多く、今後、要介護の危険が増加する可能性があります。今こそ自宅や近所でも実施できる運動を身につけて、習慣化して継続することが、これからの時代の「健康長寿」のために大切です。

40代からオススメ

加齢とともに体の変化が気になり始める40代。若い時と比べて疲労感が取れなかったり、太りやすくなったと感じ始める年代ではないでしょうか。そこで、ここでは6つの

運動の重要性を確認し、自宅や職場でも気軽にできる運動をご紹介します。

#### 【運動の重要性】

##### ① 肥満予防

食事での摂取エネルギー量が過剰となり、運動等での消費エネルギー量が少ないと、余ったエネルギーが脂肪となり肥満リスクが上昇します。

##### ② 筋力・体力維持

筋肉は使わなければ衰えていきます。それに伴い心肺機能も低下して体力低下にも繋がります。

##### ③ 腰痛・肩こり予防

長時間同じ姿勢は筋肉の血流が滞り腰痛・肩こりを感じやすい状態に陥ります。

##### ④ 骨粗しょう症予防

運動して筋肉を鍛えることは、骨を強化し骨粗しょう症を予防する働きもあります。

##### ⑤ 生活習慣病予防

慢性的な運動不足は糖尿病や高血圧、動脈硬化や心臓病

といった生活習慣病のリスクを高めます。

##### ⑥ リフレッシュ効果

運動をするとセロトニンという精神の安定や安心感に作用する物質が脳内に分泌され気分が改善されます。

このように、運動には心身ともに健康を維持する効果があります。しかし、仕事や家事などで忙しく運動の時間がとれないという人もいるかもしれません。ご紹介する運動は、仕事の合間や休憩時間にも簡単にできるストレッチと筋力トレーニングです。

ただし、次の運動の注意事項に気をつけてください。

##### ① 痛みが出るときはやめる。

##### ② 息を止めずに実施する。

##### ③ 転倒に注意する。

##### ④ 運動前に、軽いウォーミングアップをする。

これらの運動をこまめに継続していくことが健康維持のポイントです。