

# 活動的な生活を送ろう

不活発な生活は、体力の低下を招きます。また、筋肉量の減少や転倒リスクを高めたり、関節の痛みの要因になることも考えられます。「活動的」には様々な指標がありますが、ここでは「休まず歩ける距離」と「生活スペース」を確認しましょう。自分の状態を知り、活動的な生活を心がけましょう。

特に冬期間の生活は、「外出が減る」「運動不足になる」など不活発になりやすくなります。一方で、「雪かき」や「灯油を運ぶ」「雪道を歩く」などの負荷の高い動作も含まれます。日々の生活状況と合わせて、活動的な生活を心がけましょう。

## ◎ 自己チェックをしましょう

### 1. 休まず歩ける距離（表1）

休まずに歩ける距離にをつけてください。

※ 杖や装具など補助具の使用は問いません。

表1 休まず歩ける距離

- 1. 10m 未満
- 2. 10m～50m 未満
- 3. 50m～100m 未満
- 4. 100m～500m 未満
- 5. 500m～1 km 未満
- 6. 1 km 以上

### 2. 主な生活範囲（表2）

直近の4週間での生活範囲をお答えください。

表2 この4週間での生活スペースは

1. 自室から出ましたか？	はい	いいえ
2. 自宅から出ましたか？	はい	いいえ
3. 自宅の庭またはマンションの建物以外の近隣の場所に外出しましたか？	はい	いいえ
4. 近隣よりも離れた場所（町内）に外出しましたか？	はい	いいえ
5. 町外に外出しましたか？	はい	いいえ

## ◎ 判定

### 1. 休まず歩ける距離

#### □1・2に☑がついた方

医療機関を受診していない場合は受診することをお勧めします。

杖や歩行器などの歩行補助具についての相談をしてください。

#### □3・4に☑がついた方

休んでしまう理由として当てはまることを選んでください。

- ① 関節の痛みが心配である
- ② 転びそうで不安である
- ③ 足腰に不安を感じている

#### □5・6に☑が4ついた方

積極的に外出機会を作り、適度な運動を心掛けましょう。

### 2 主な生活範囲

生活範囲が制限される理由として最も当てはまることを選んでください。

- ① 関節の痛みがあり生活範囲が制限される
- ② 転ぶことが不安で生活範囲が制限される
- ③ 足腰が不安で生活範囲が制限される

## ◎運動プログラム

☆ 冬期間など活動量が少なくなる時に行う運動

### 「足踏み運動」

目的:全身運動での活動量の増加

#### 【方法】

- ① 手すり等につかまり立ちます
- ② 30秒を目安に足踏み運動を行います。
- ③ 疲れ度合いを確認します(楽である・やや楽である・ややきつい・きつい)

※ポイント・運動のコツ…

- ・ 「やや楽である」となるように時間を調整します。
- ・ 10-20cmの踏み台を使うことも有効です。
- ・ 高血圧や心臓の病気をお持ちの方は、主治医と相談して行ってください。

## 1. 関節の痛みによって活動的になれない場合

### 「下肢の筋肉の強化」

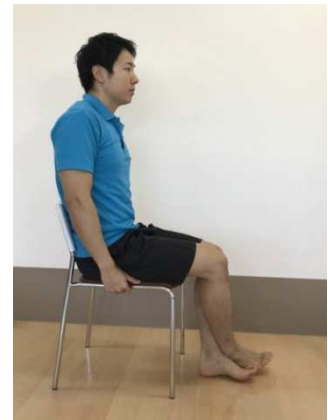
目的：大腿四頭筋とハムストリングスの強化

※ 大腿四頭筋とは、太ももの前面に位置する4つの筋肉で、全身の筋肉の中で、最も強く大きい筋肉

※ ハムストリングスとは、太ももの裏側の筋肉

#### 【方法】

- ① 椅子に座り、片足の下に反対の足を入れる
  - ② 足同士で押し合う
  - ③ ②の体勢のまま、みんなで「6」まで数える
  - ④ 左右交互に3セットずつ
- ※ ポイント・運動のコツ・・・
- ・ 両足が床から浮かないようにする。
  - ・ 上体が反ったり、前かがみにならないよう注意する。



### 「体を前に曲げお尻を浮かす運動」

目的：下肢の筋力強化とバランス力の強化

#### 【方法】

- ① 椅子に座り、両手を組み、前方に伸ばす
  - ② そのまま体を前に倒し、重心を前方に移動しながらお尻を浮かせる
  - ③ ②の体勢のまま、みんなで「6」まで数える
  - ④ 3セット
- ※ ポイント・運動のコツ・・・
- ・ 手が上下に動かないようにしましょう。
  - ・ 背中が丸まらないようにして浅く腰掛け、足を手前に引くと浮かしやすくなります。
  - ・ 運動中は息を止めないようにしましょう。



### 「体を前後に倒す運動」

目的：腹筋、背筋のストレッチ

#### 【方法】

- ① 椅子に座り体を前に倒し(自分の足をなぞりながら徐々に動かす)、元に戻る
  - ② 体を後ろに倒し(腰に手を当て天井を見るように伸ばす)、元に戻る
  - ③ ①～②の動作を、みんなで「1、2、3、4、5、6、7、8」と数えながら行う
  - ④ 3セット
- ※ ポイント・運動のコツ・・・
- ・ 無理に大きな範囲で動かさず背中やお腹が伸びている感覚を感じながら行いましょう。
  - ・ 運動中は息を止めないようにしましょう。



## 2. 転びそうなことが心配で活動的になれない場合

### 「立って膝を曲げる運動」

目的: 下肢の筋力強化

#### 【方法】

- ① お尻を突き出さないようにして、膝を曲げる(膝を曲げたまま動かさないように意識する)
  - ② ①の体勢のまま、みんなで「6」まで数える
  - ③ 3セット
- ※ ポイント・運動のコツ…
- ・ かかとが浮かないようにする。
  - ・ 太ももの前の筋肉を意識する。
  - ・ 膝に痛みが出る場合は無理しない。



### 「立って動く運動」

目的: 下肢筋力・バランス力の強化

#### 【方法】

- ① 膝を緩めて立ち、(1)前後(2)左右に移動する  
足は、出してそろえるようにして各方向へ進む
  - ② 方向転換は、90度ずつ足を出して1周する
- ※ ポイント・運動のコツ…
- ・ 調理作業時等の安定につながる。
  - ・ 転倒予防にもなる。



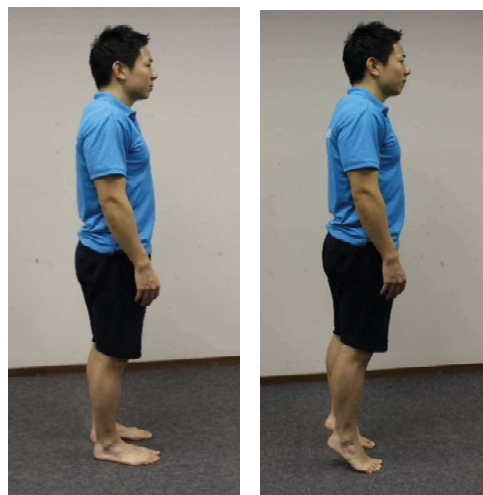
### 「かかと上げ下げ運動」

目的: 下腿三頭筋の強化

※ 下腿三頭筋とは、ふくらはぎの筋肉群の総称

#### 【方法】

- ① 背筋をのばして、つま先立ちになる
  - ② 両足のかかとを上げ下げする
  - ③ 30回
- ※ ポイント・運動のコツ…
- ・ かかとを地面につけるときに、かかとに自分の体重をかけ、骨を刺激することを意識する。



### 3. 足腰が不安で活動的になれない場合

#### 「お尻を左右に振って下ろす運動」

目的: 下肢の筋力強化

##### 【方法】

- ① 両手を組み、前方に伸ばす
  - ② そのまま体を前に倒し、お尻を浮かせる
  - ③ お尻を片側に振って下ろす(次は反対側)
  - ④ 左右交互に5回ずつ
- ※ ポイント・運動のコツ・・・
- ・ 手が下がらないように注意する。



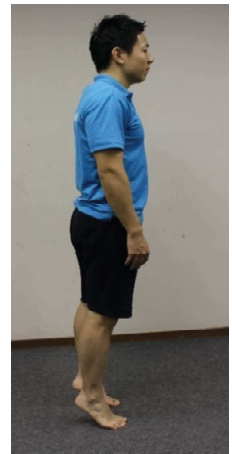
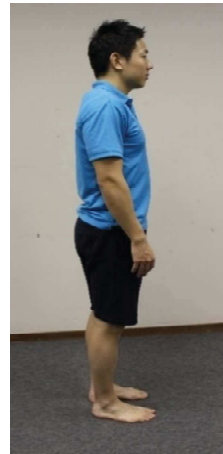
#### 「かかと上げ下げ運動」

目的: 下腿三頭筋の強化

※ 下腿三頭筋とは、ふくらはぎの筋肉群の総称

##### 【方法】

- ① 背筋をのばして、つま先立ちになる
  - ② 両足のかかとを上げ下げする
  - ③ 30回
- ※ ポイント・運動のコツ・・・
- ・ かかとを地面につけるときに、かかとに自分の体重をかけ、骨を刺激することを意識する。



#### 「バランス能力を高める運動」

目的: 腰方形筋の強化

※ 腰方形筋とは、腰椎の両側に存在する腰の筋肉

##### 【方法】

- ① 壁や椅子の近くに立ち、軽く支える
  - ② 肩を水平にし、膝を伸ばしたままで足底を床から離す
  - ③ 「1」で上げる／「2」で下ろす、または、「123」で上げる／「4」で下ろす
  - ④ 左右交互に3セットずつ
- ※ ポイント・運動のコツ・・・
- ・ 股関節の部分を真上に引き上げるイメージで行う。

