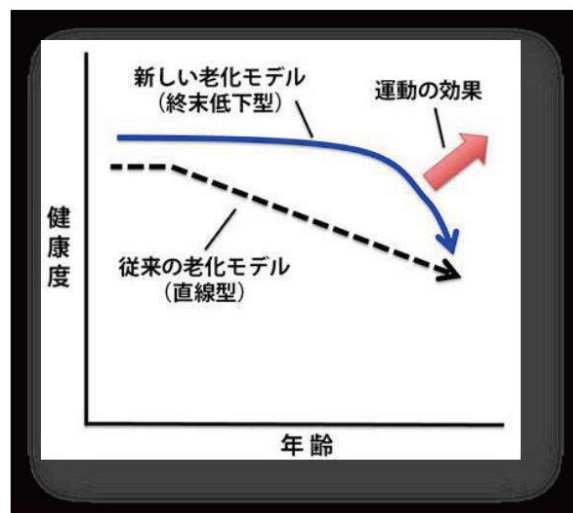


運動のススメ

①運動の効果

一般に、老化は右肩下がりに進むと考えられてきましたが、亡くなる少し前まではからだの機能が比較的維持されていることがわかってきました。運動によって、頭やからだの老化を抑えられるだけでなく、若返ることさえ可能になることがわかっています。運動は何歳からでも、体力に自信の無い方ほど、正しい方法で取り組めば効果的です。



出典：公益社団法人 日本理学療法士協会

パンフレット「介護予防 何を、どう予防するんだ？」

②運動の種類

ストレッチ（準備体操・整理体操など）



筋肉などの組織が伸ばされ、からだの柔軟性を保ち、血行を良くするとともに、肩こり、腰痛などを予防改善するためにも極めて重要な運動です。柔軟性が保たれることで、自立性の向上や転倒予防にもつながります。

筋力トレーニング

筋力が強くなることで、身の回りのことが自分でできるようになり、自立性が高まります。また、基礎代謝の向上、体重や血糖値の安定化、骨粗鬆症予防などの効果も期待できます。



有酸素運動（ウォーキング、自転車、水泳など）



全身を使って、10分以上継続する運動で、心臓や肺など呼吸循環器系の機能を改善します。全身の血流や代謝を良くすることで、生活習慣病や認知症の予防・改善になります。

バランストレーニング

バランストレーニングは、転倒を防ぐ手助けになります。バランス能力が高ければ転倒しにくく、転倒しそうになったとしても大きな怪我につながらずに済みます。



③運動の強度と頻度のめやす

種類	筋力トレーニング	有酸素運動
強度	楽である ～ ややきつい	楽であると感じるペース
回数・時間	10～15回 × 2～3セット	10分以上
頻度	1週間に2～3日が望ましい	

④運動を行う際の注意点

だるさを感じる

⇒ 運動を**控える**か、**無理のない範囲**で運動しましょう

膝・腰の関節に痛みがある

⇒ 運動を**控える**か、**無理のない範囲**で運動しましょう



『介護予防』は、ひとりひとり違います。

私たちは、年齢、性別、健康状態、運動能力など、からだの状態は様々です。どのような運動方法があなたに合うのか、一緒に考えてみませんか？

