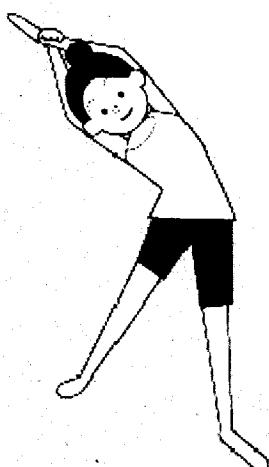
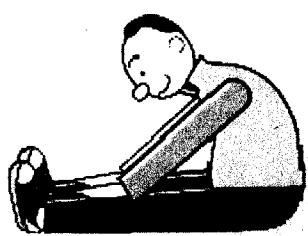
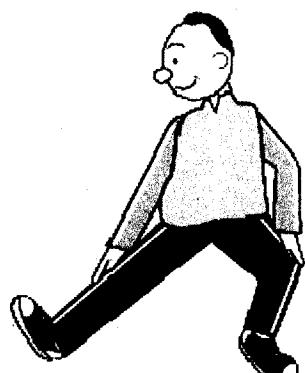


中高年のための 健康づくり運動



中高年のための健康つくり運動

一般的には40歳以上から中年、65歳以上から高年と言われています。団塊の世代を中心として中高年の方々が、健康つくりを目的としたスポーツなど、余暇の充実を図る方々が増えてきています。

年齢を重ねていくにつれ、各種体力は低下してきます。しかし、自分の体力にあわせたスポーツをすることで、体力の向上や生活習慣病などの健康面への効果など期待されています。

体力や運動能力には個人差があるので、無理をせずに手軽にできることから始めましょう。

この冊子では、中高年の方々が始めやすい運動を紹介しています。ぜひ、皆さんの健康つくりに役立てていただければと思います。

運動の強さの目安として最も手軽なのは、心拍数を数えることです。最初は100回～120回／分ぐらいにして慣れてきたら辛くない程度に徐々に上げていき、その運動の強さで一定の時間続けることがいいでしょう。激しい運動は中高年の方々にとっては負担が大きく、怪我や病気の原因になります。

また、全身の血行がよくなり身体全体が温まってくるような運動が効果的です。

中高年の方々におすすめのスポーツ

- ・ウォーキング…心臓に負担が少なく体力に自信のない人でも気軽に始められます。
歩く時間は最初20分位から始めて次第に増やし、60分ぐらいまでとします。歩くときの姿勢に気をつけましょう。
- ・ランニング…ウォーキングに慣れてきたらジョギングに切り替えるのもおすすめです。ウォーキングと交ぜながら無理なく走る時間を大きくしていきます。ウォーキングに比べて膝や足首に負担がかかるので気をつけましょう。
- ・水泳…水中で行う全身運動であるため足首、膝、腰に負担がかからないので、リハビリをしながら全身の筋力をつけるのに最適の運動です。泳がなくても歩くだけで運動効果があります。
- ・ラジオ体操…全身の筋肉を使うように体操が構成されているため、年配の方に特に有効です。体力のある方には準備運動や整理運動を行うのが効果的です。

朝霞市では、20歳以上の人のうち55%が週1回以上
スポーツを行うことを目標としています。





中高年のための健康つくり運動

やさしいヨガで筋力をつけよう

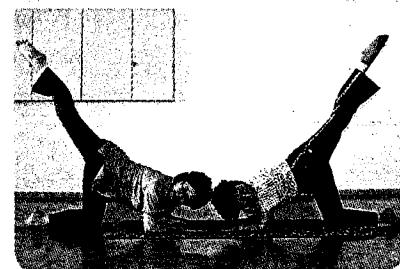
やさしいヨガで柔軟性や身体の内部から外へ拮抗することでバランスをとり、集中力を養い筋力をつけましょう。

1 猫

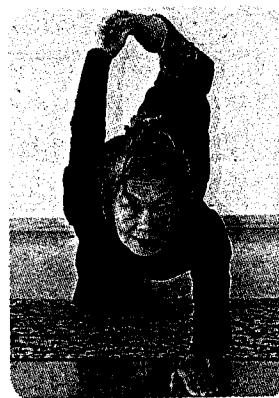
①座って膝をつき、両腕を前方に伸ばして額を床につけます。尾てい骨を上に突き上げるようにして、背筋をしっかりと伸ばしてからリラックスします（緊張や疲れをとります）。



②座って肩から垂直なところに肘をつけて四つん這いになります。片足を後方の上に膝の裏、爪先までしっかり伸ばします。そして、振り返って上げた足の爪先を見ます（ヒップアップとウエストの引き締め）。



③肩から垂直なところに肘をつけて、②のような姿勢から上げた足先を片手で持ち、さらに高く上に引きあげます（ヒップアップと股の表側のストレッチ）。右足を上げるときは左手、左足なら右手で上げます。顔は正面に向かって、背骨の真上に足をあげるようにして捻らないようにします。



2 一輪車

仰向けに寝て、両手で腰をできるだけ高く持ちあげます。あげた足が床に対して垂直になるようにし、自転車のペダルを踏むように空中で両足を交互にぐるぐると動かします（ヒップの引き締めや、血行をよくし足のむくみを取ります）。



3 手押し車

仰向けに寝て腰を持ちあげ、足先を頭の上方の床に伸ばして下ろします。両腕は足と反対の床にまっすぐ伸ばします（腰痛予防）。息をつめないように、鼻呼吸が無理なら口を開けて息を吐きます。



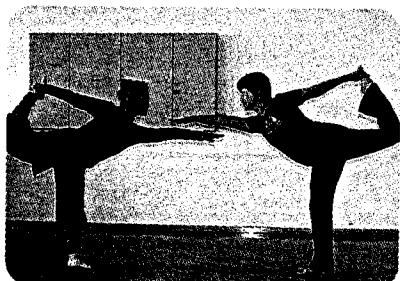
4 木

片足で立ち一方の足は股の内側に足裏全体をピタリとつけたまま、両腕を頭上に伸ばして手のひらを合わせてバランスをとります。身体の中心（丹田）から上下縦横無尽に引っ張り合うことにより、集中力をつけます。



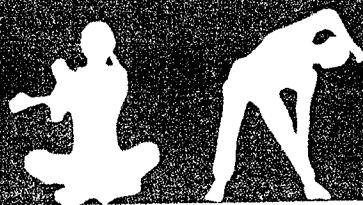
5 矢

起立した姿勢から片方の足を後方に上げます。これも4と同様に丹田や内股を引き締めて行います。ゆっくりと足を高く持ち上げて弓をつくり、片方の腕を前方にまっすぐ伸ばして矢を表現します。右足を上げたら右手で足を持ち左手が前方になります。左足を上げたら左手で足を持ち右手が前方になります。4と同様に身体の中心から拮抗させてバランスをとります。



留意点

- ・どのポーズも深呼吸を5回繰り返せる位の時間をキープできるよう練習しましょう。息を吸うときは心臓の鼓動4回、吐くときも4回を1呼吸と目安を決めるといいでしょう。
- ・初めは呼吸を止めないでやりやすい呼吸で行うといいでしょう。
- ・左右均等に行なうことが大切です。



中高年のための健康つくり運動

ボールで楽しく体操しよう

ボールを手にしたとき、その丸い形や柔らかな感触に癒されたり、また、ボールで遊んだ子どもの頃を思い出して、楽しい気持ち、懐かしい気持ちになる人も多いのではないでしょうか。

ボールを使った体操をゲーム感覚で楽しく行いましょう。

1

2人組になってボールを投げてみましょう。左右から、胸から、後ろから、後ろ向きで、脚の下からなどいろいろな位置から投げてみましょう。



2

背中合わせになり、腕を上に伸ばして相手にボールを渡しましょう。次に、受け取ったボールを脚の下から相手に渡しましょう。



3

背中合わせで同じ方向に体を捻って相手にボールを渡しましょう。次に、お互いが反対の方向に体を捻って相手にボールを渡しましょう。



4

2人で手をつないで、足でボールをタッチしましょう。つま先、踵、足の内側・外側といろいろな場所でタッチしてみましょう。軽快な曲に合わせてリズミカルに行つても楽しいでしょう。



5

2人で手をつないで、ボールを足の内側、また、外側で挟んで持ち上げてみましょう。



6

ボールを足に挟んで歩いてみましょう。骨盤の歪みを直す効果もあります。

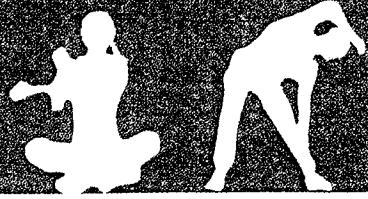


7

ボールを手の上に乗せ（掴まない）、落とさないように大きく8の字を描いてみましょう。



- ・2人で行う体操は、お互いが無理のないように自分のペースで行うことを心掛けましょう。
- ・基本的にはゲーム感覚で楽しく行いますが、筋肉を一つひとつ意識して行えば筋力トレーニングになります。
- ・2、3はボールを使わなくてもお互いの指先を触れさせたり、手のひらを合わせたりすることで行えます。また、4もボールがなくても床に足をタッチして行うことができます。ゲーム感覚で行い、親睦感、協調性、楽しさを引き出しましょう。
- ・ボールは塩化ビニール製のものを使用しています。ボール内の空気が多いほど運動量が高まりますが、指で押して少しへこむくらいの方が扱いやすいでしょう。



中高年のための健康つくり運動

簡単なダンスで心と体をリフレッシュしよう

ダンスは楽しみながら運動ができます。そして、無理なく自然に歩数を多くこなすことができます。また、穏やかな曲に合わせれば癒しの効果もあります。

ダンスで心と体を元気にしましょう。

1

右足のつま先を右にタッチして戻します。
これを2回繰り返します(8呼間)。左足も
同様に行います。



2

右足のつま先を後ろにタッチして戻します。
これを2回繰り返します(8呼間)。左足も
同様に行います。



3

右足を上げて、左手で腿を叩きます。これ
を2回繰り返します(8呼間)。左足も
同様に行います。

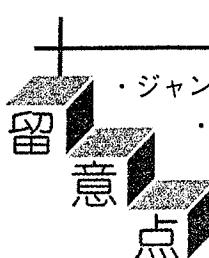


4

右足を上げて、左手で腿を叩きます。左も同様に行います（4呼間）。そして、拍手を1回して、軽くジャンプをします（4呼間）。



※1～4の運動は椅子に座っても行えます。椅子の場合、
1はつま先を前にタッチしましょう。また、ジャンプは
つま先を床につけたまま踵をあげましょう。



- ・ジャンプが無理な場合は、つま先を床につけたまま踵を上げて行いましょう。
- ・曲は「ビューティフルサンデー」を使用していますが、4分の4拍子の曲なら合いますので、対象者によって曲を替えるとよいでしょう。



中高年のための健康つくり運動

お助け筋トレ

自分一人で頑張らず、仲間と手を取り合って行う簡単な筋肉トレーニングを行ってみましょう。

今回は、足首や腿を細く長くすることが目的です。

1

膝を緩め、テンポのよい曲に合わせてリズムよく、つま先を片足ずつアップします。右、左、右、左と交互に、初めはゆっくり、慣れてきたらだんだん早いテンポで行いましょう。



2

膝を緩め、両足のつま先をアップしたら、次は両踵をアップします。つま先、踵、つま先、踵と順番に、1と同様、初めはゆっくりで慣れてきたらだんだん早いテンポで行います。



3

膝を深く曲げ、足裏を平行に返します。スキーを滑る要領で膝も左右に動かします（10回程度）。



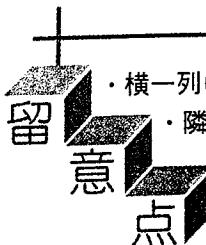
4

両膝は伸ばしたまま、右足をできるだけ前に伸ばし、つま先と踵を交互に床に着きます（トウタッチ、ヒールタッチ）。慣れてきたらだんだんテンポを早めながら20回程度行います。左足も同様に行います。



5

両足は伸ばしたまま、右足の付け根から内側に捻ってつま先を床に着き、すぐに外側に捻って踵を着きます。慣れてきたらだんだんテンポを早めながら20回程度行います。左足も同様に行います。



・横一列にあまり離れ過ぎずに手を繋ぎましょう。

・隣の人に頼ることを遠慮せず動きましょう（逆に体重をかけられた方がバランスを保てる）。

・上体、特に腹部はまっすぐに保ちましょう。

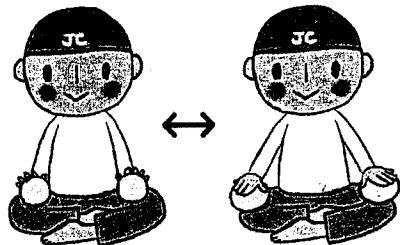


中高年そのための健康つくり運動

ミニ・ストレッチボール（Lov-a-Ball）を使った 簡単ストレッチ I

東日本大震災で被災された皆さんに、謹んでお見舞い申し上げます。被災地の一日も早い復興と、避難されている方々の健康を心からお祈り申し上げます。

今回は、避難所でも簡単にできる手と足のストレッチ、肩こり、腰痛、不眠解消ストレッチを2回に分けてご紹介します。



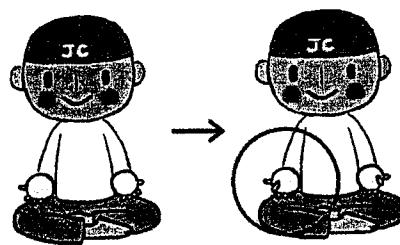
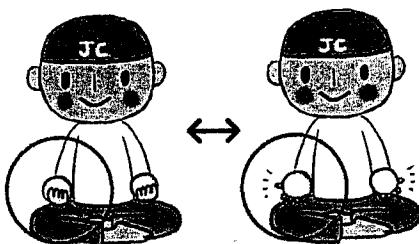
手のストレッチ

①準備

肩の力を抜き、ボールを太ももの上で前、後ろ、前、後ろとゆっくり転がします（10回）。次は、少しずつ前後に大きく転がしていきましょう（10回）。後ろに転がすときは肩胛骨をグーッと寄せるようにします。

②握力（手の冷え防止）

ボールを手のひらに乗せ、呼吸をしながらボールを1秒握り、1秒指を開きます（グー、パーと20回）。続いて、1、2、3（グー）、1、2、3（パー）と3秒間に増やして同じように続けます。グーのときは息を吐きましょう。



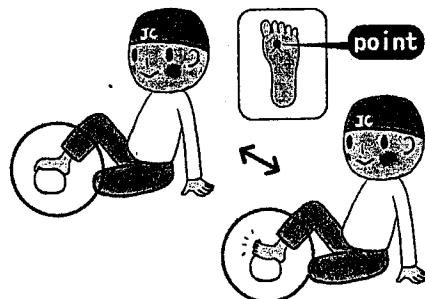
③握力（手の冷え防止）

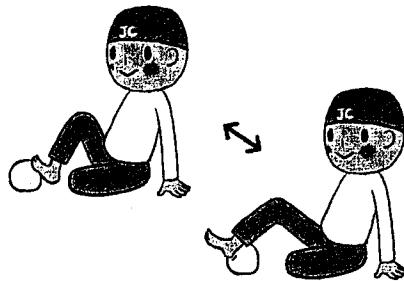
ボールを両手の平に乗せ、数を数えるように指を1本ずつ曲げていき、親指～小指までを3セット行います。

足のストレッチ

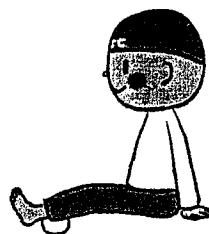
①足指運動（足の冷え防止）

足裏の前側の「人」の字のところ（足指の付け根の中央部分）にボールを置き、足指を使ってゆっくりとグー（足指でボールを握る）、パー（足指を大きく開く）をします。お尻の力を抜いて、グーのときは息を吐きましょう。5回×2セット。

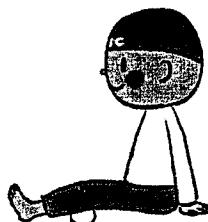


**②足裏ストレッチ**

太ももの力を抜いて、足裏でゆっくりと前、後ろ、前、後ろとボールを転がします(10回)。反対の足も同様に行います。

**③脚のむくみ解消 (ふくらはぎ)**

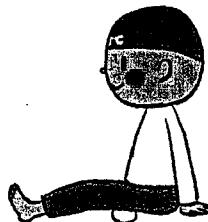
アキレス腱とふくらはぎの間にボールを置きます(3~5分)。

**④膝痛・腰痛解消 & 防止**

つま先を上または手前に向け、膝の下にボールを置きます(3~5分)。

**⑤腰痛解消・防止**

太ももの裏にボールを置きます(3~5分)。

**+ 留意点**

- ・ゆっくり始めましょう。
- ・絶対に呼吸を止めないようにしましょう(ゆっくりと8秒間口から息を吐いて、4秒間鼻から吸う)。
- ・全身の力を抜き、ボールに身をゆだねましょう。
- ・痛みを感じる部分にはボールを当てないようにしましょう。

今の状況下、言葉では表現できないほどの辛さと悲しみの中にあるとお察しいたします。アメリカでは「90-10ルール」という表現がありますが、これは、「生きていく(人生の)中で90%の状況(境遇)は我々にはコントロールできないことだが、残りの10%はコントロールできる」という意味です。

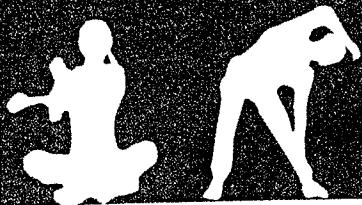
避難所の生活、不便がたくさんあることだと思います。また、悪いニュースが多い中、身体も気持ちもふさがって、体もこわばってしまうのではないか。しかし、自身の身体や気持ち(心)はコントロールが可能な部分が多くあります。自分がコントロールできる10%部分から始めようではありませんか。気が滅入らないよう、時間があるならとにかく身体を動かしてみましょう。そして、一番大事な「祈り」を忘れずに。「元気になっていただければ」と、切に望んでおります。

ジェイ 新居

*Don't get**defeated.*

(負けないで!)





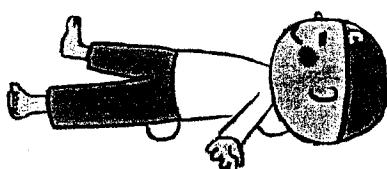
中高年そのための健康つくり運動

ミニ・ストレッチボール (Lov-a-Ball) を使った 簡単ストレッチ II

前号に続き、今回は、避難所でも簡単にできる肩こり、腰痛、不眠解消ストレッチをご紹介します。

リラクゼーション

不眠解消

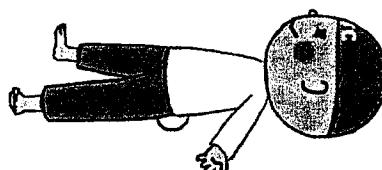


首を前に倒したときに、首の後ろの骨が一番出ているところ（首の骨の一番下、頸椎7番目）を確認します。仰向けになり、その下にボールを置き、もう一つのボールを尾てい骨のすぐ上のところ（仙骨）に置きます（3分間）。

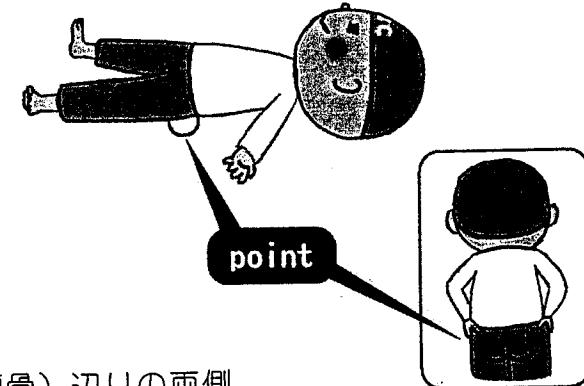
腰痛解消・防止ストレッチ

注意：楽な①から始めましょう。

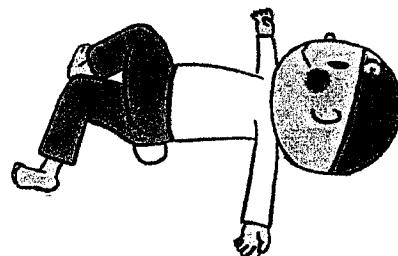
①仰向けになり、手を腰骨に置き、親指があたる場所から5cmほど下の突起部、上後腸骨棘の少し下辺りの両側にボールを置きます（3分間）。



②骨盤（腰骨）辺りの両側にボールを置きます（3分）。



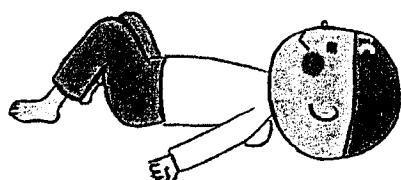
③骨盤（腰骨）から約10cm斜め下（お尻のくぼみのあるところ）にボールを置き、ゆっくりと息を吐きながら腰を捻ります。そして、息を吐きながら10秒静止します。反対側へも同様に行います。

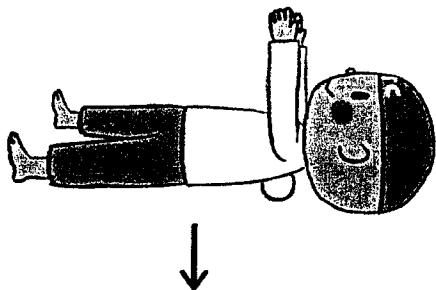


肩こり改善ストレッチ

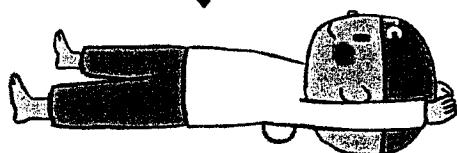
①肩こり改善（静止編）

右の肩に左手を置き、左の肩に右手を置いたときに、中指が当たる“痛気持ちいい”ところを確認します。仰向けになり、その場所にボールを左右一つずつ置きます（3～5分）。

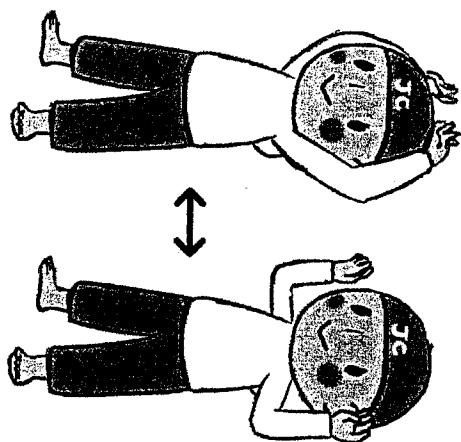


**②肩こり改善（動的編）**

ボールを①の場所より2~3cm下に置きます。胸の上で祈りのポーズのように両手を合わせ、ゆっくり息を吐きながら両手を頭の上にあげます。そして、息を吐きながら5秒静止します。肩と肘をリラックスさせます(10回)。

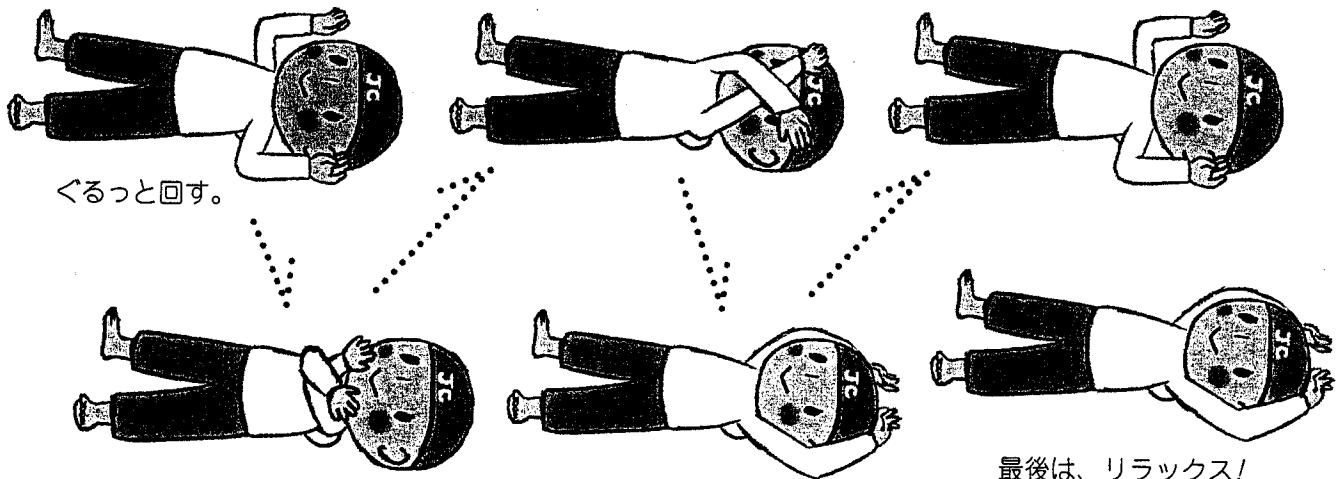
**③肩こり改善（動的編）**

両手を頭の上にあげます。次に、ゆっくりと肘を両脇に下ろします。手を頭の上にあげるときに息を吐きましょう(10回)。

**④肩こり改善（動的編）**

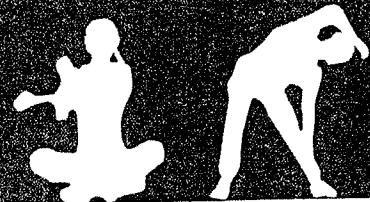
仰向けの状態で、肘と肘が身体の前で重なるくらいに腕を大きく回します。上にあげたときはバンザイするようにし、しっかり大きく肩胛骨を使って回します。左肘が上、次に、右肘が上の2回して1セットとし、これを6セット行います。左右の肘を交互に組み替えて反対回しもします(6セット)。

最後に、手を軽く上にあげた状態で静止し、リラックスします。

**+ 留意点**

- ・ゆっくり始めましょう。
- ・絶対に呼吸を止めないようにしましょう（ゆっくりと8秒間口から息を吐いて、4秒間鼻から吸う）。
- ・全身の力を抜き、ボールに身をゆだねましょう。
- ・痛みを感じる部分にはボールを当てないようにしましょう。

中高年のための健康つくり運動

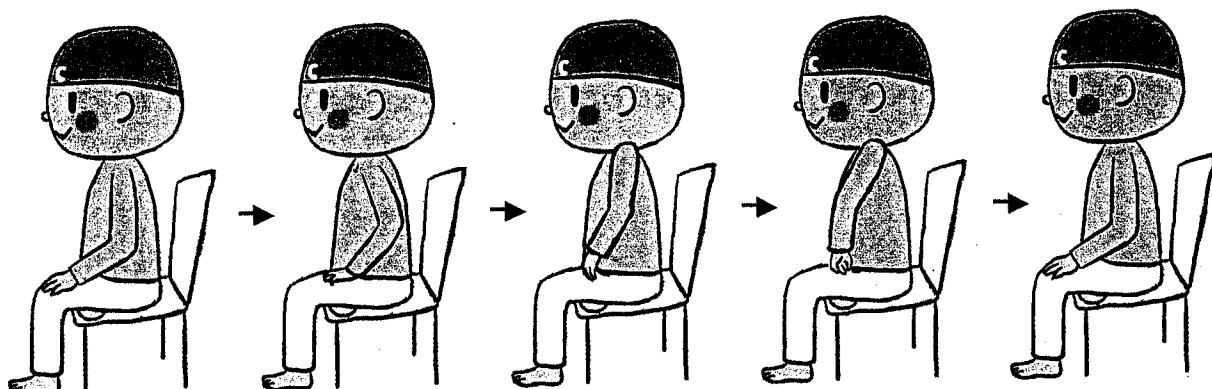


ミニ・ストレッチボール（Lov-a-Ball）を使った 簡単ストレッチ III

前号に続き、ミニ・ストレッチボールを使ったストレッチを紹介します。

肩回し

- ①太ももの裏側（膝から5cm上ぐらい）にボールを置きます。
- ②外から内側に向かって肩を回します。次に、内から外側に向かって回します（各10回）。

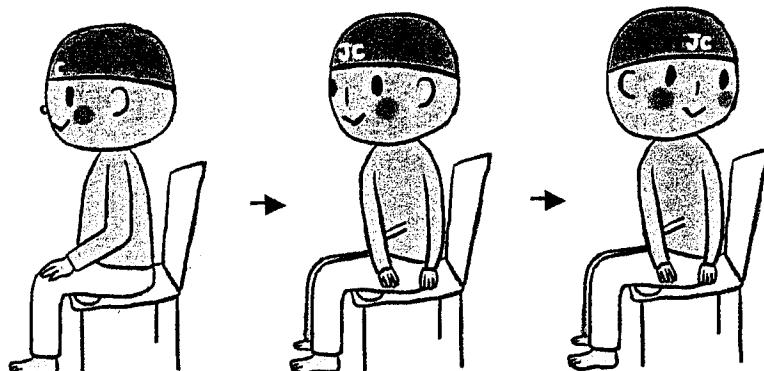


<ポイント>

太ももの下にボールを置くことによって、腰からお尻にかけての筋肉の緊張をほぐします。

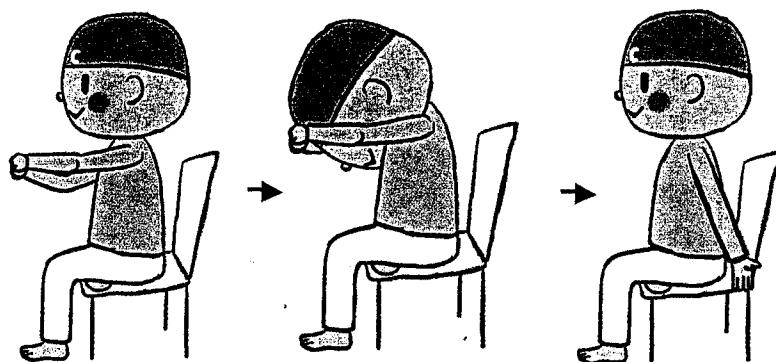
上体捻り

- ①太ももの側面（お尻の近く）に両手をあて、お腹にしつかり力を入れます。
- ②息を吐きながらゆっくりと上体を横に捻ります（1、2、3、4、5と数えながらでもよい）。
反対へも同様に行います（各3セット）。



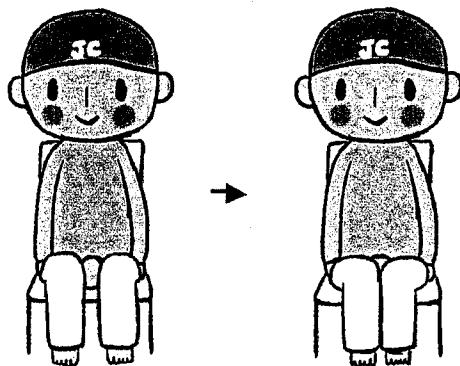
ボールハグ

- ①大きなボールを抱くようにして、息を吐きながら1、2、3、4、5とカウントしつつゆっくりと背中を丸めます。肩は耳から遠ざけ、顎を引きます。
- ②同じように1、2、3、4、5とカウントしながらゆっくりと背中を伸ばし、胸を開いて肩甲骨を寄せます。最後に親指を後ろに向けます（3セット）。



骨盤底筋群エクササイズ

- ①太ももの血海（ひざの皿の内側の指3本分上の所）にボールをひとつ挟み、もうひとつは仙骨（尾てい骨のすぐ上の平らな骨）に置きます。
- ②ゆっくりと息を吐きながら骨盤底筋群（お尻の筋肉）を意識し、両脚を閉じます。
1、2で閉めて、3、4で元に戻します（10回）。
- ③次は先程よりもゆっくりめに1、2、3、4と閉めて、1、2、3、4で緩めます。
- ④最後にその場で足踏みをします（16回）。



留意点

- ・イスがなければ床に座って行ってください。

中高年のための健康つくり運動

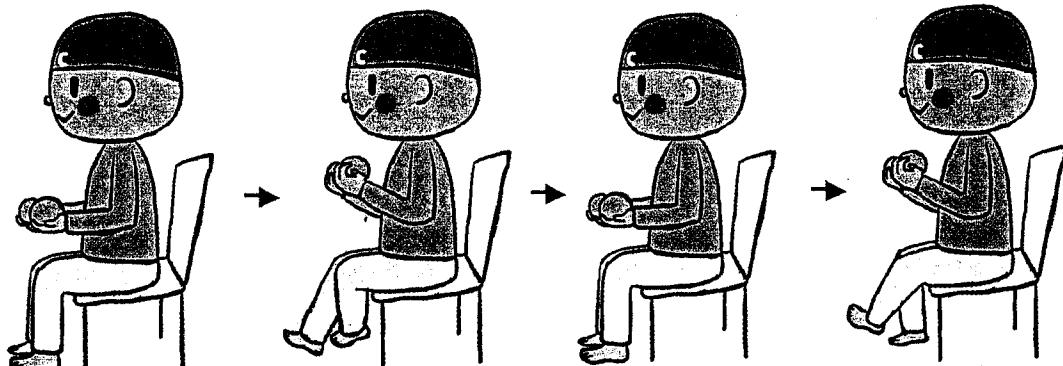


ミニ・ストレッチボール (Lov-a-Ball) を使った簡単トレーニング

前号に続き、今回はミニ・ストレッチボールを使った簡単トレーニングを紹介します。

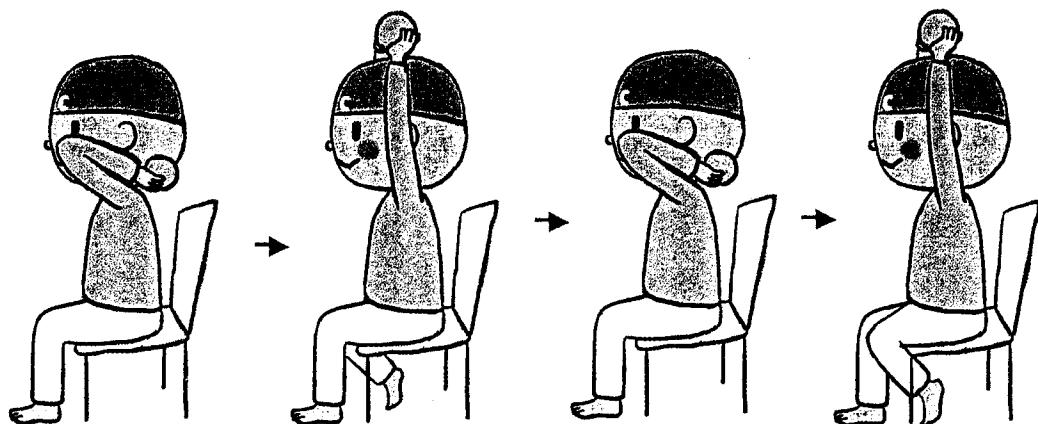
アームカール

- ①ボールを両手にひとつずつ持ち、腕を軽くしめる。
- ②ゆっくり 1、2、1、2と上下に動かします。手を上げたときにボールをギュッと握る
ようにし、足は片足ずつ交互にクロスして前へ出します(10回程度)。
- ③力を抜いて手をだらんと伸ばし、ぶらぶらさせてほぐします。
- ④今度は 1、2で上げ、3、4で下ろします。2と同様に手を上げたときにボールをギュッ
と握ります(10回)。
- ⑤手をぶらぶらさせてほぐします。



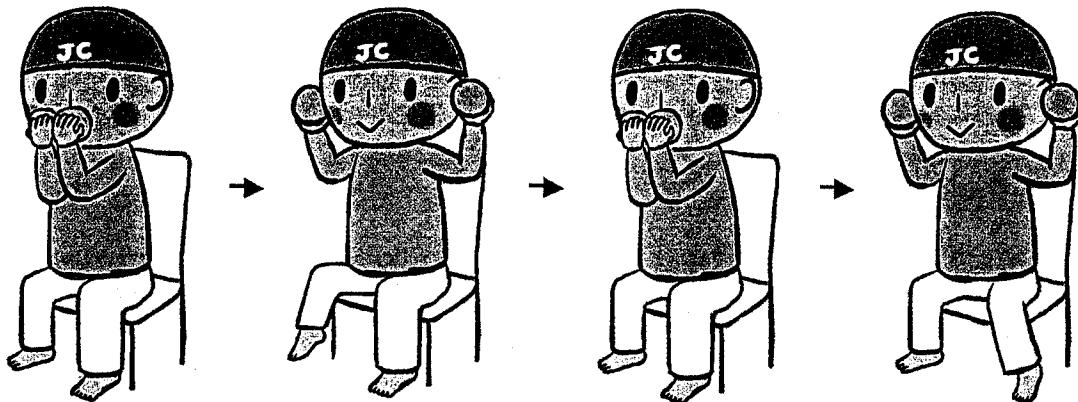
二の腕

- ①脇を閉めて、肘を引いてボールを頭の後ろへ下ろします。
- ②ゆっくり 1、2と二の腕を使いながら手を頭の上まであげ、交互に足を後ろへ引きます。
- ③ゆっくり 3、4と二の腕を意識しながら元に戻します(10回)。
※手を上げるときに肘を伸ばしきらないように注意します。
- ④手をぶらぶらさせてほぐします。
- ⑤肩回し(前号で紹介)を内側、外側に各3回行います。



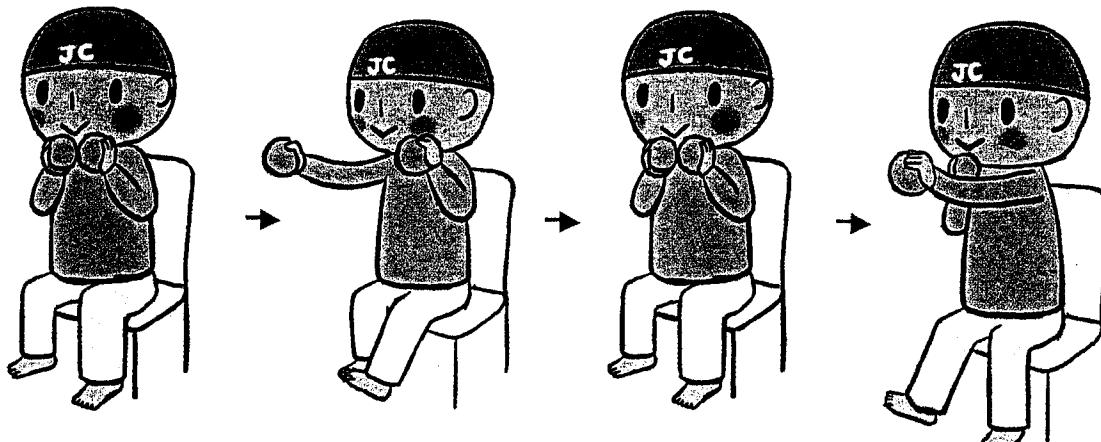
バタフライ

- ①両手を揃えて口の前に持っていきます。
- ②1、2でゆっくりと両腕を開き、3、4でゆっくりと閉じます。開くときに交互に足でサイドステップをします。
- ※腕は真横にならなくてもOK。肩甲骨を意識して閉じたり開いたりします。



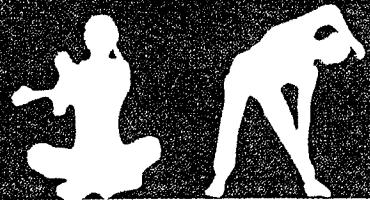
パンチ

- ①1、2で右パンチ、3、4で左パンチをします。パンチをするときに反対の足を前に出します。これを4セット行います。
- ※肩が上がらないように注意し、お腹に力を入れます。肘は伸ばしすぎないこと。
- ②手をぶらぶらさせてほぐします。
- ③肩回しを内側、外側に各3回行います。



留意点

- ・イスがなければ床に座って行ってもOK。その場合、足の動きはなくとも大丈夫です。



中高年そのための健康つくり運動

レクダンスで楽しく身体を動かそう

レクダンス（レクリエーションダンス）の大きな特徴は簡易性です。そのため、年齢・性別・経験に関係なく誰でもダンスを楽しむことができます。

ダンスには健康の維持・増進、ストレス解消、さらに痴呆の予防などの効果があります。「ストーンウォール」はディスコサウンド調の曲ですが、中高年の方々の中には若い頃にディスコで踊りを楽しんだ経験のある方もいるのではないでしょうか。

アップテンポの曲でダンスを楽しんでみましょう。

1

前進と右足ヒール・トゥ

右足から4歩前進します（1～4呼間）。そして、右足を右斜め前に出して、ヒールタッチを行い、左足の横に戻してトゥタッチをします。もう一度、右足を同じようにヒールタッチをしてから左足の横に戻します（5～8呼間）。



ヒールタッチ



トゥタッチ



2

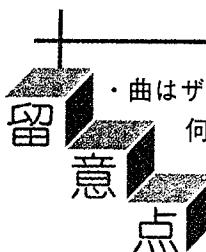
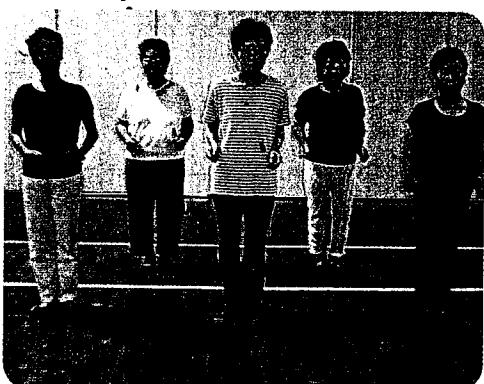
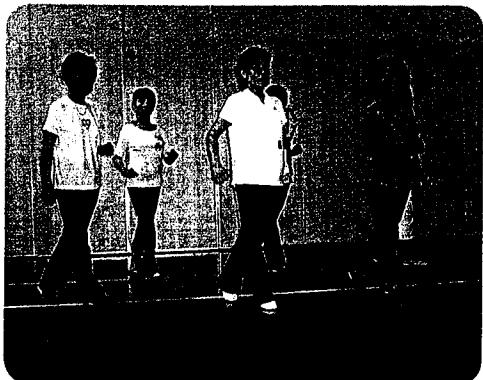
左足ヒール・トゥとジャンプ後退

左足で1の5～8呼間の動作を行います（1～4呼間）。次に、軽く後ろにジャンプして両足を開きます（手は肘を曲げ横に上げます）。続いて、同じようにジャンプして足を閉じます（肘を下におろします）。さらに、同様にジャンプを行います（5～8呼間）。



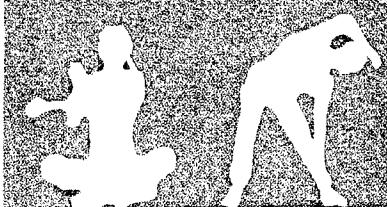
3 ロックステップ

右足を左足の前に交差するように踏み込んだら、左足に体重を戻し、右足を元の位置に戻します。そして、左足に体重をかけます（1～4呼間）。再び右足から踏み込みますが、今度は4呼間目に右足でホップしながら拍手をします（5～8呼間）。同様に左足から行います（1～8呼間）。



曲はザ・ドゥーリーズの「ストーンウォール」を使用していますが、アップテンポの曲なら何でも合いますので、好みの曲を使用するとよいでしょう。

振り付け：フォークダンス連盟・レクダンス委員会 名和國雄



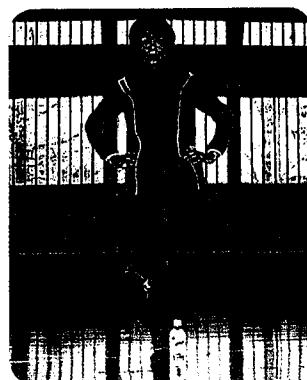
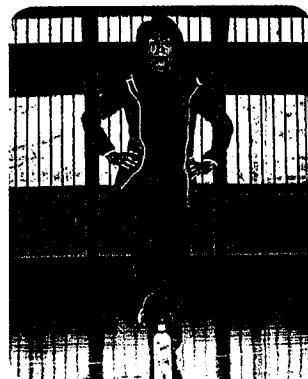
中高年のための健康づくり運動

身近なものを利用してトレーニング

身近にあるペットボトルを利用して、下半身の筋力をアップしましょう。

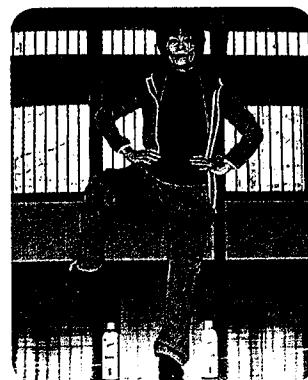
1

軸足の前にペットボトルを置き、膝を曲げずに左右にまたぎます。軸足もまたぐ足も膝を伸ばし、身体の向きは正面をキープします（左右各10～20往復）。最初は500ml位のペットボトルで行い、慣れてきたら1l、2lのペットボトルを使用します。ペットボトルが置いてあるイメージで行ってもよいでしょう。



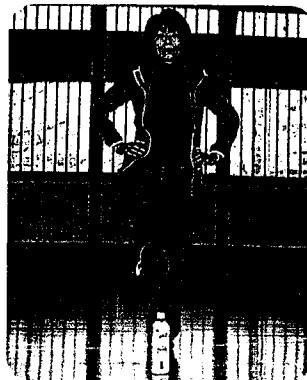
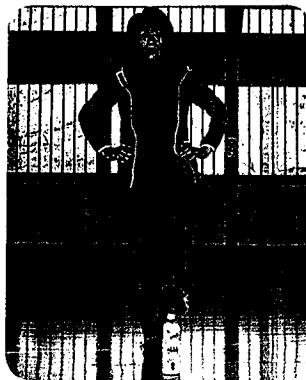
2

揃えた両足の外側にペットボトルを置き、片足ずつ外・外・内・内と左右交互にまたぎます。またぐ足は膝を曲げ、リズミカルに行いましょう（10～20セット）。



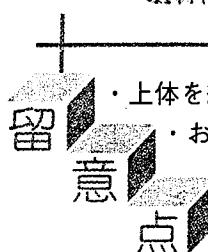
3

軸足の前に置いたペットボトルに片足を乗せ、そこを基点にして真上へ20cm上げ下げします。膝は曲げず、上体が後ろに傾かないように保ちます。腿の力ではなく、腹筋を使って（意識して）行いましょう（上げ下げを各10回程度）。

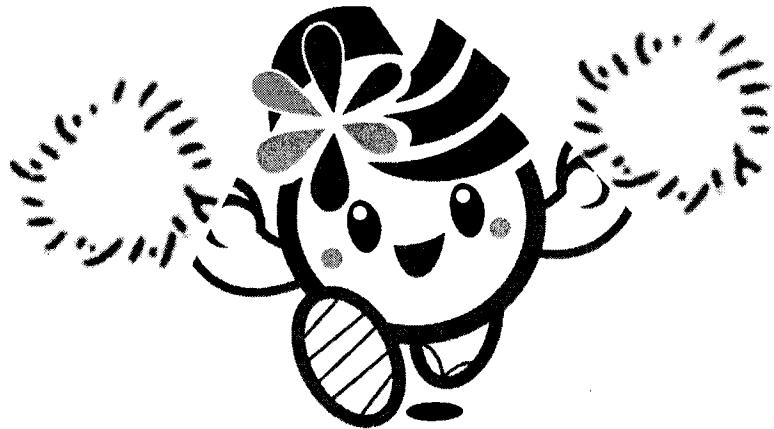


4

軸足の前に置いたペットボトルに片足を乗せ、そこを基点にして内側へ20cmずらします。両膝は曲げず、ペットボトルの高さを保ちながら横へスライドさせます（左右各10回程度）。



- ・上体を緩めないようにしましょう。
- ・お腹を引き締めることを意識しながら行いましょう。
- ・リズミカルな呼吸をしましょう。



朝霞市役所 スポーツ課 作成

みんなのスポーツページ (社)全国スポーツ推進委員連合会機関誌抜粋