

皆さん、毎日運動を

今回はこの「適度な

柔軟性などの要素が含

外以外の場所としては、

して、椅子からの立ち

していませんか？最近

運動」について、厚生

省が示す「健康づく

まされた運動を週3日以

上がり、立った状態から

「ロコモティブシンドロ

働省が示す「健康づく

上を行う。

歩くことも良いと思いま

のひざの曲げ伸ばし、か

(ロコモ)」という言葉

りのための身体活動・運

(3) 筋力トレーニング

す。転倒の不安がある

かと挙げ、足の横開き、

をよく耳にします。こ

動ガイド2023」を参

グを週2・3日行う。

方は、杖やシルバーク

後ろけりなどを行いま

れは、年齢や障害によ

考にして説明していま

(4) 座りっぱなしの

などの道具を使用しま

す。手すりや机に掴ま

て骨や筋肉、関節、神

す。この運動ガイドは

時間が長くなりすぎな

しょう。次に色々な要

るなど安全な場所です

経などの機能が低下し

10年ぶりに改定され、

いように注意する、とい

素を含んだ運動とは、

〜12回繰り返すように

てしまった状態のこ

運動の目

安を示し

素を含んだ運動とは、

〜12回繰り返すように

言います。この状態が

安を示し

素を含んだ運動とは、

〜12回繰り返すように

更に悪くなつていくと、

たものに

素を含んだ運動とは、

〜12回繰り返すように

転びやすくなつたり、要

なります。

素を含んだ運動とは、

〜12回繰り返すように

介護状態への危険度が

その中

素を含んだ運動とは、

〜12回繰り返すように

高くなつてしまいます。

には4つ

素を含んだ運動とは、

〜12回繰り返すように

このロコモを予防する

の項目が

素を含んだ運動とは、

〜12回繰り返すように

ためには「適度な運動」

提示されています。

素を含んだ運動とは、

〜12回繰り返すように

を行うことが大切です。

(1) 毎日40分以上の

屋外で安全に歩くこ

思います。そして、筋

説明したものはあくま

でも、適度つてどのくら

歩行を行い(約4000

とができる方はウォーキ

うものを行えば良いか

切なことは、安全な方

いなんでしょうか？1万歩

歩)、家事などの生活動

ングをお勧めします。

悩みますよね。筋力ト

法で少しずつ運動を行

歩くこと。ケランドゴル

作(約2000歩)を

外出機会が増え、日光

レーニングは負荷(重み

い、継続していくこと

フに参加すること？基

合計して6000歩以

を浴び、近所の方と交

や抵抗など)をかける

す。「継続はチカラなり

準があいまいで分かりに

上歩く。

流を持つなど良い効果が

ことで効果が上がりま

で健康な体づくりをし

くいですよね。

(2) 筋力・バランス・

たくさんあります。屋

す。自身の体重を利用

ていきましょう。

## 知の得

### 医療・介護

藤田医科大学七栗記念病院  
理学療法士 鈴木 享



### ⑩ 運動のすゝめ(すすめ)

ラジオ体  
操やテレ  
ビ体操の  
ようなも  
のをイメ  
ージする  
と良いと  
思います。そして、筋  
力トレーニングはどの  
うものを行えば良い  
か悩みますよね。筋  
力トレーニングは負  
荷(重み、継続して  
いくことで健康な  
体づくりをし