

令和元年11月6日
身体を動かそうプロジェクト研修会



日常生活で身体活動を増やす工夫

～やる気にさせて継続させる運動指導のコツ～



東海大学医学部医学科客員教授
一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事
健康運動指導士 黒田恵美子

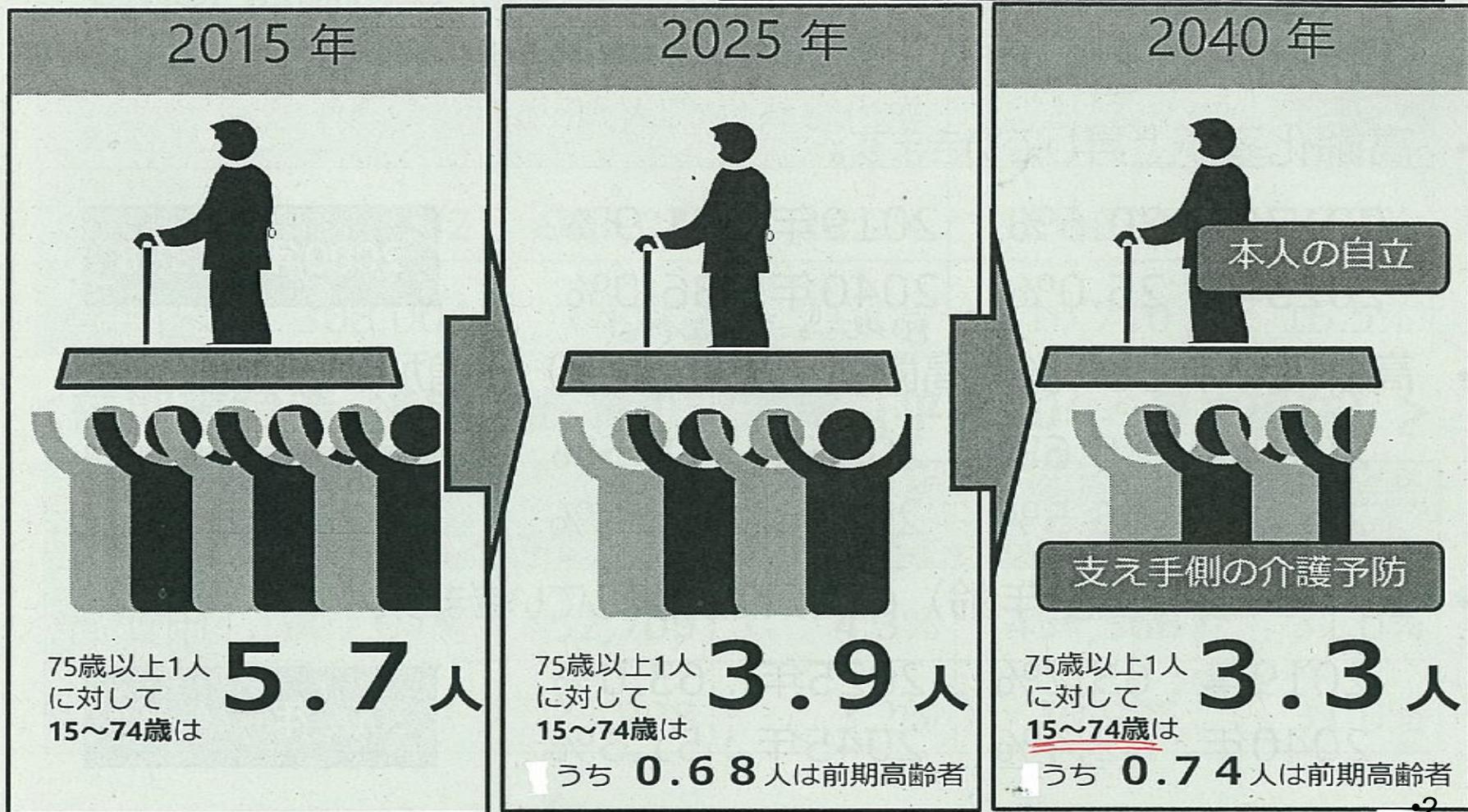
日本の将来

高齢者を取り巻く状況から・・・

出典:



三菱UFJリサーチ&コンサルティング



資料：国立社会保障・人口問題研究所；日本の将来推計人口（平成24年1月推計）

日本の総人口は減少（担い手不足）

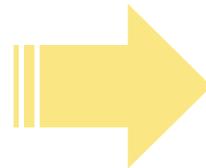
→生産年齢人口は 2025年は2015年に比べ約8%の減少
2040年では約25%減少 が予測

悠々自適



後期高齢者

前期高齢者も
支え側



私たち
まだまだ
担い手



前期高齢者

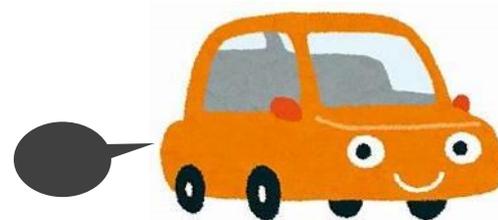
青年期・壮年期とは
一生においてどんな時期なのか

青年期：
中学・高校・大学の時期
(12,13歳から20歳くらいまで)

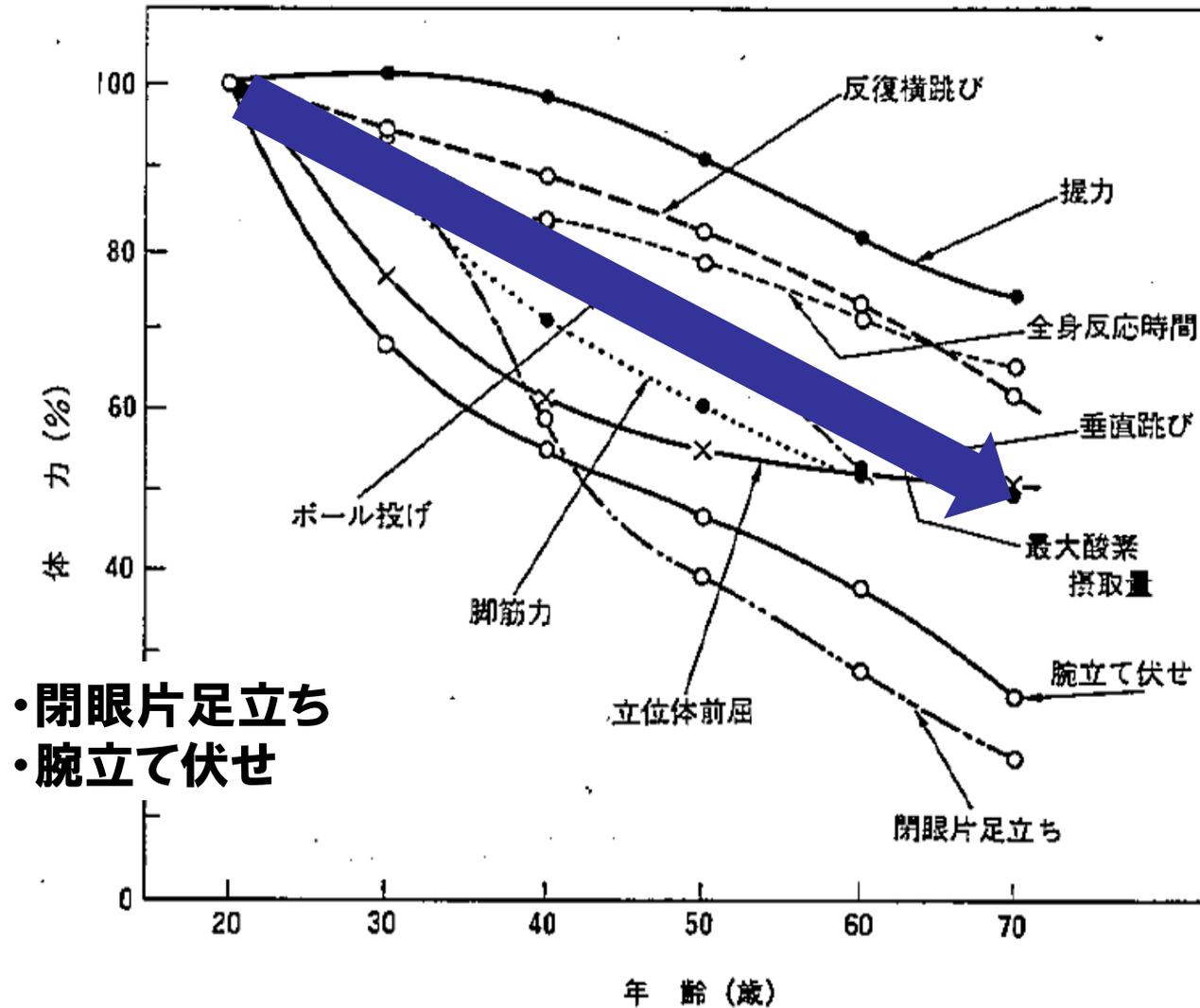
身体づくり

壮年期：
青年期以降老年期までの時期
(20歳くらいから65歳くらいまで)

健康維持



壮年期の体力の加齢変化



- 閉眼片足立ち
- 腕立て伏せ

図4 体力の加齢変化 (池上, 1986)

筋肉量は、1年で1%ずつ減少する

40歳 = 20歳の80%

60歳 = 20歳の60%



エネルギー代謝能力の低下



生活習慣病

生活習慣の改善

運動・
身体活動

食生活

禁 煙



「スポーツの実施状況等に関する世論調査」

週 1 日以上運動・スポーツをする割合

成人 51.5% (前年度 42.5%)

40代 42.2%

50代 45.5%

60代 58.4%

70代 71.3%

少なすぎ

→身体活動量を増やす！

20～50代は量を増やす！

60、70代～は質をよくする！

座りっぱなしの害

1日5時間座り続けている人と
3時間座り続けている人では
寿命が1, 9倍違う



まめに動いていればよい

○日頃から「散歩」「早く歩く」「乗り物やエレベータを
使わずに歩くようにする」など意識的に身体を動かしましょう

○1日平均1万歩以上歩くことを目標に

○週2回以上、1回30分以上の息が少しはずむ程度の運動を
習慣に

○最初の運動としてはまずウォーキングから

「健康日本21（第二次）アクティブガイド」



暮らしの中に運動習慣を！「+10」プラステン¹²

運動習慣を身につけよう

生活活動量を増やそう

運動の健康に及ぼす効果

- メタボリックシンドロームの予防改善
（糖尿病・高血圧・脂質異常・肥満）
- 動脈硬化の予防改善
- 心臓病・脳卒中の予防改善
- ロコモティブシンドローム
（運動器症候群）の予防改善
- 認知症の予防改善
- うつの予防改善



など

運動できない理由

運動時間を増やせない、減らした理由

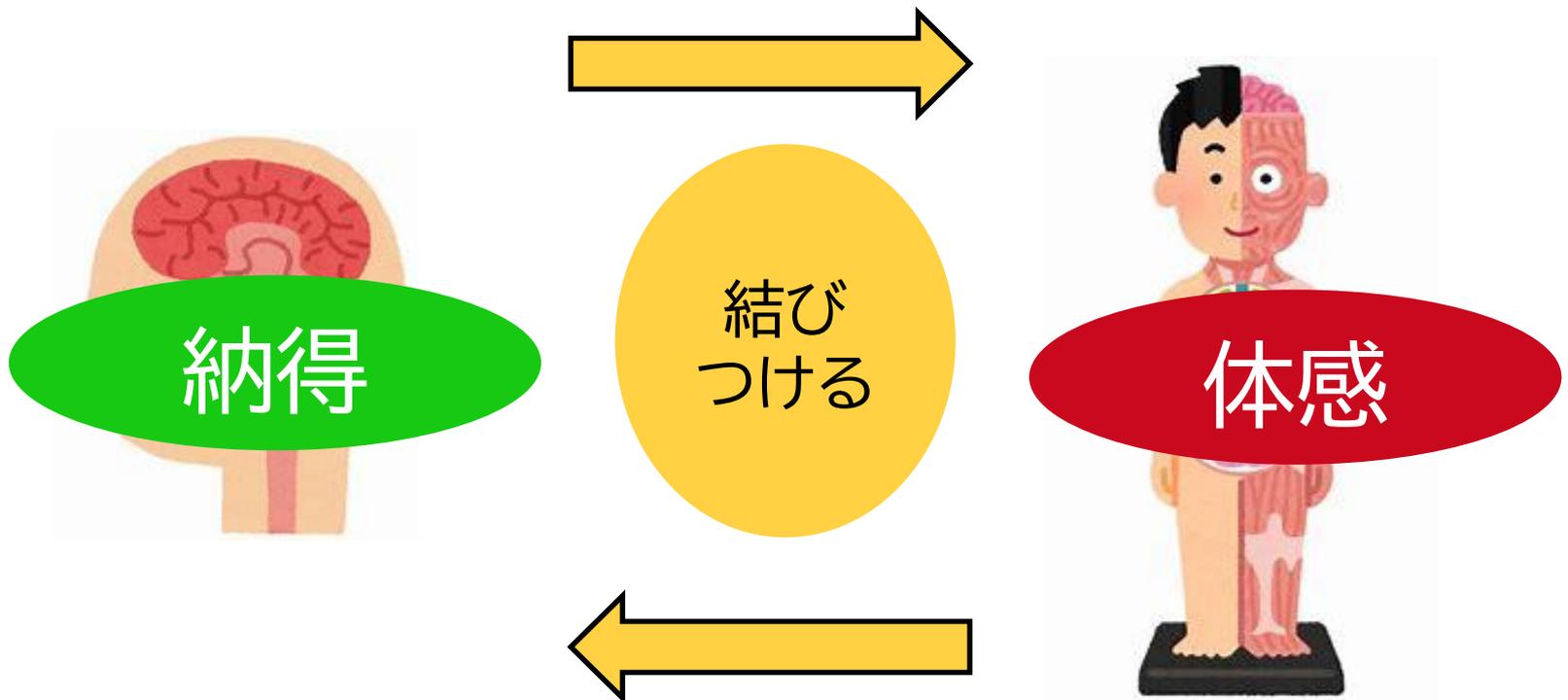
仕事や家事が忙しいから
面倒くさいから
年を取ったから
特に理由はない
お金に余裕がないから
場所や施設がないから
子供に手がかかるから

● ● ● ● ● ●

実行できる工夫

理論・理屈
(脳)

動作
(からだ)



「今困っていること」が動機づけになる！



より健康に！アクティブに！



不調・病気・痛みの改善

指導力を身につけるために カードをたくさん持つ

血糖値

立ち仕事

スポーツ
好き

体脂肪

座り仕事

運動嫌い

腰痛

車通勤

三日坊主

メンタル

電車通勤

時間が
ない

参加者の声

楽になった

これなら
できそう

痛くなくな
った

役に立った

簡単で良い

これだけで
いいの？

身体が
変わった

楽なことで
もいいんだ

生活の中で簡単に具体的に変わられることはなに？

立ち姿勢

歩き方

靴を変える

**イスでできる
筋トレ・
ストレッチ**

立ち姿勢

下腹に力が入り
背筋が伸びる



その姿勢で
顔を上げる

上から見た時に
胸、お腹、
足の甲が
見える



立ち姿勢は基本

首や肩が
こりこり

下腹が
出ている

股関節が
痛い

ひざが痛くて
長く歩けない



猫背と
いわれるが
体が起こせない

腰痛があって
骨が変形している
と言われた

足が重く、
しびれたりする

悪い姿勢▷ 下腹が前に出る

お腹が
邪魔をして
足の甲が
見えない



骨盤が後ろに傾いていて
腰痛、ひざ痛になりやすく
腹筋が弱り、お腹が出やすい
早く歩けない



悪い姿勢▷ 胸を張りすぎる

胸が
邪魔をして
足の甲が
見えない



一見キレイな姿勢に見えるが、
胸を反らせすぎているので
腰痛や背中への疲れ、
首のコリなどを起こしやすい



よりよい姿勢の意識



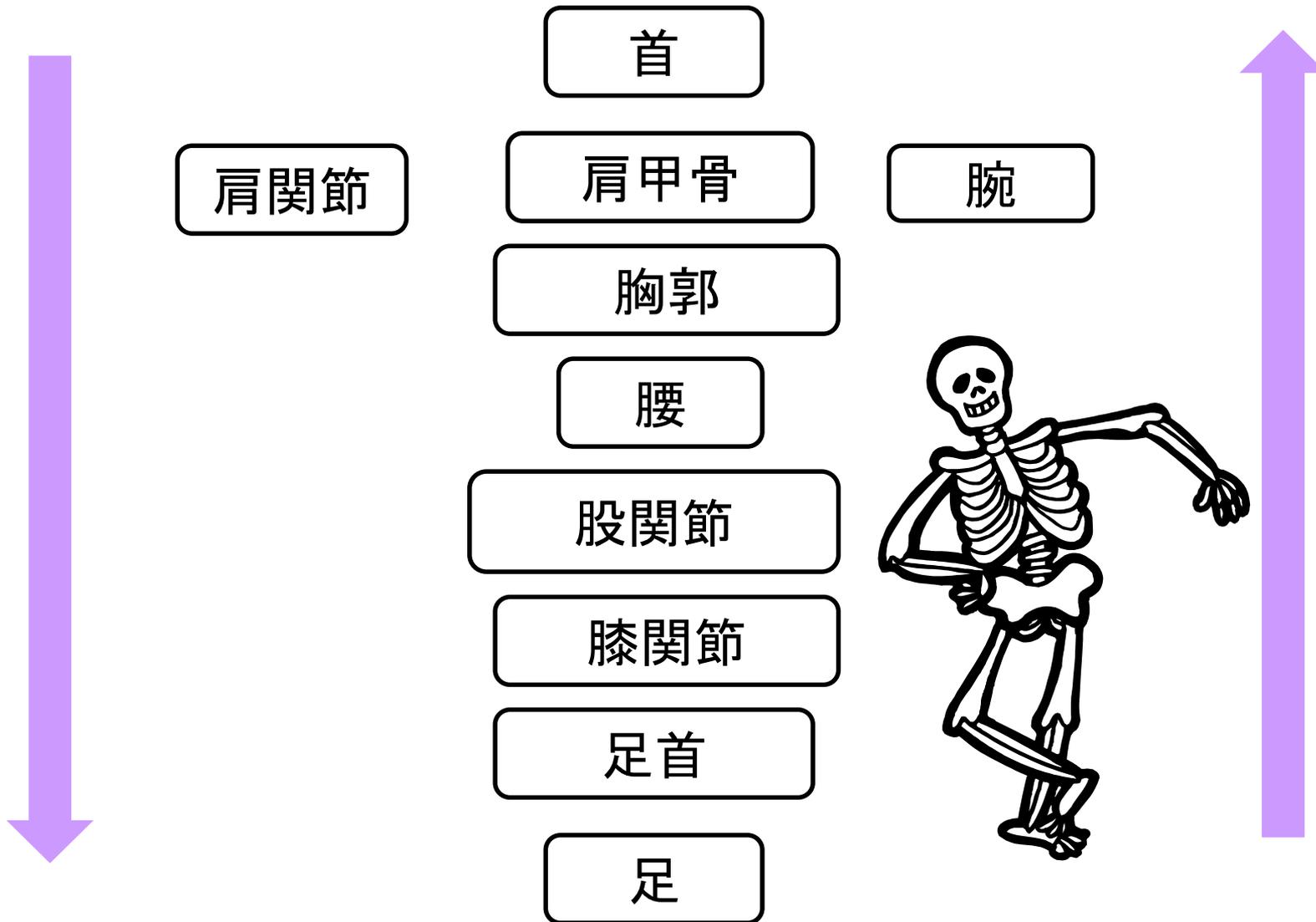
骨盤と胸郭の位置を修正し、 足裏、足指を意識する

- 骨盤が前に出ている→足の付け根からお尻を引く
- 胸が反る→息を吐いて背中を丸める
- 足裏は、かかとにまず重心が乗り、5本の指の腹（爪の裏側）が床に下りているように意識する

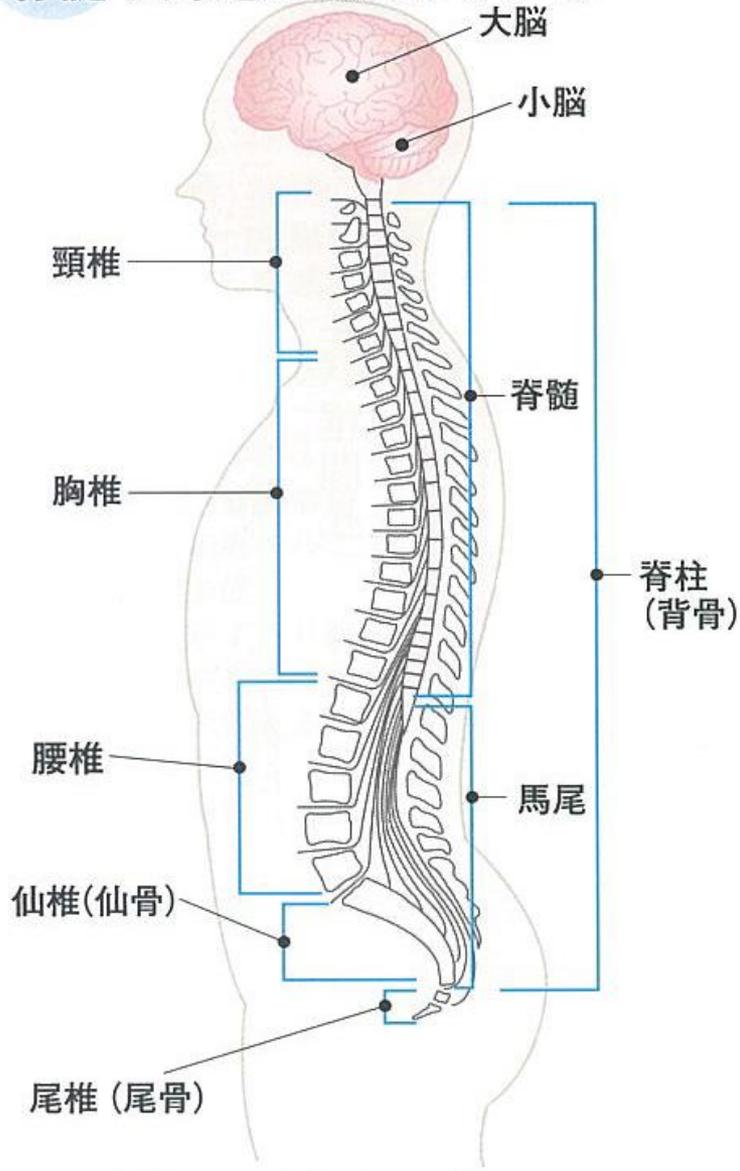


お尻を左右から寄せるように軽く締め、下腹部の腹筋が連動して締まる

不調は連鎖する

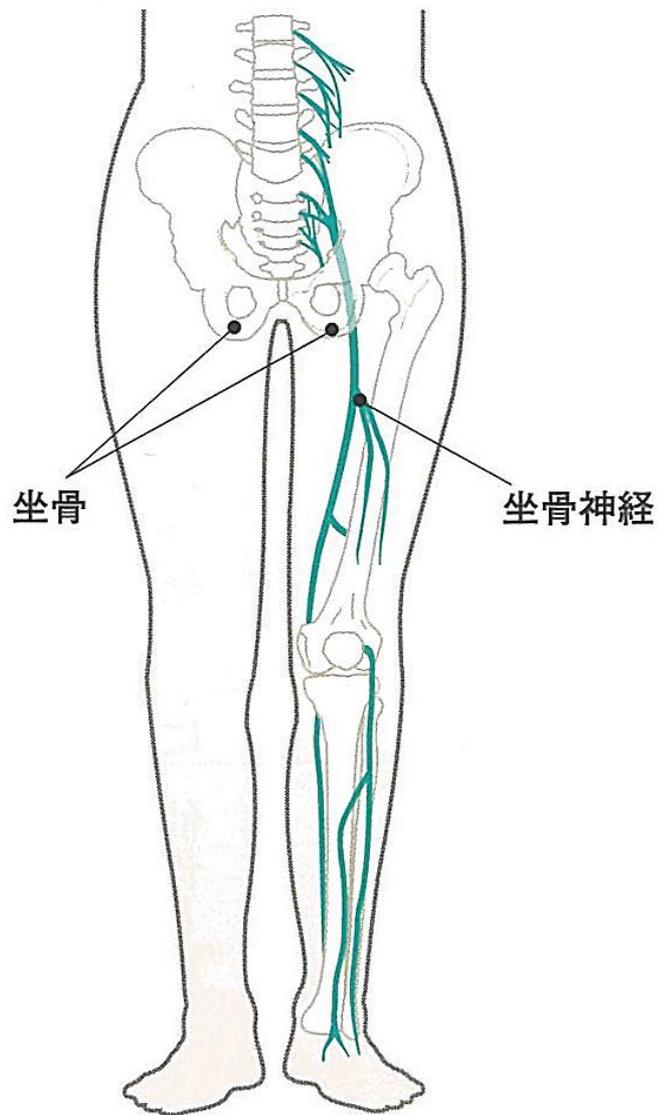


脊柱の中心部に 脊髄や馬尾が収まっている

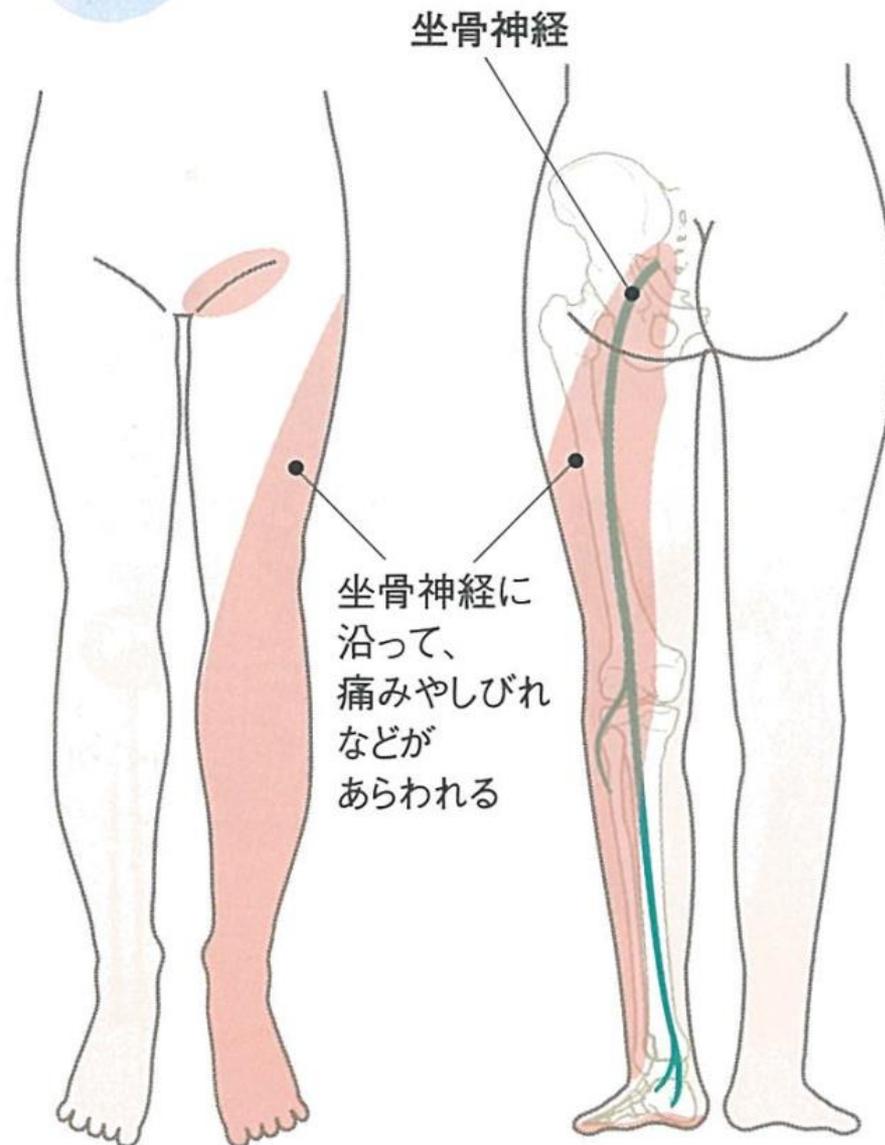


脊柱のS字状カーブ

坐骨神経の経路



坐骨神経痛があらわれる部位の例



「ひざの曲げ方」を見直そう！

ひざの曲げ伸ばし



ひざを痛めにくい曲げ方はどれ？



O脚タイプ



X脚タイプ

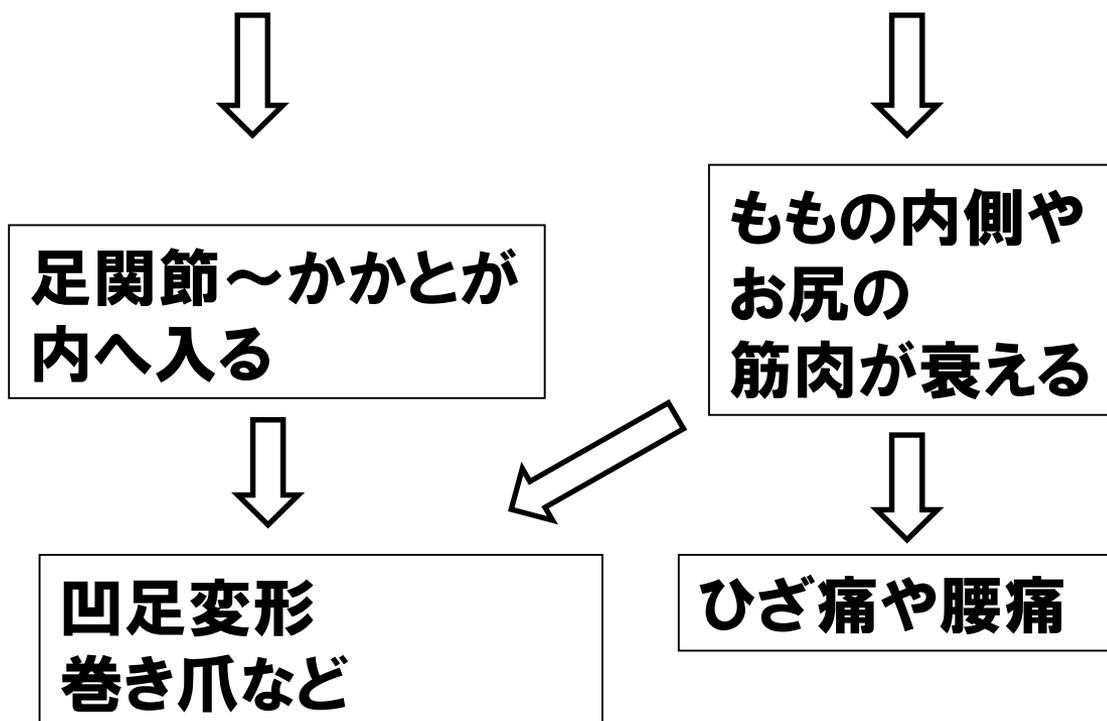


まっすぐ

クセが痛みの元に・・・



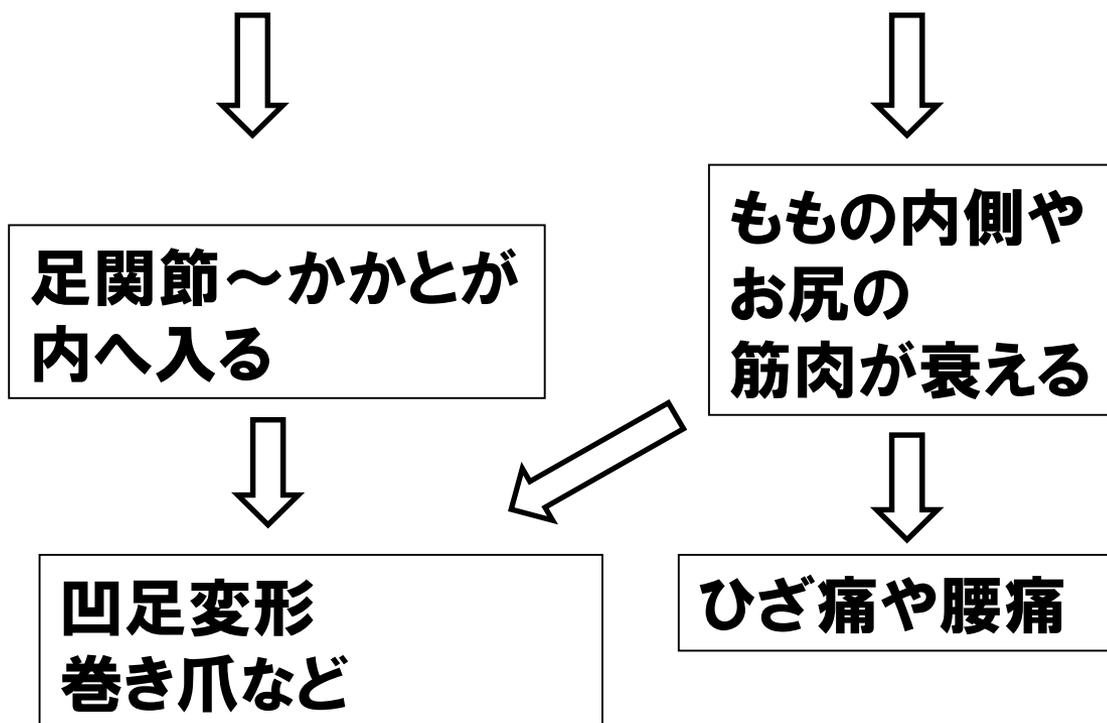
ひざが外向きに曲がるクセ



クセが痛みの元に・・・



ひざが外向きに曲がるクセ



良いひざの曲げ方の極意



1. 股関節
 2. ひざ
- の順で曲げる

足先と同じ方向に
ひざを曲げる

いすの座り方

「こんにちは・どっこい・し
よ」



足の付け根に
手のひらを上に
向けて当てる
(体の折れ線!)

「こんにちは」
股関節を軸に
背中を伸ばして
前傾する

「どっこい・・・」
ひざを曲げて
お尻を下ろす

「・・・し
よ」
体を起こす

いすからの立ち上がり方

「こんにちは・どっこい・しよ」



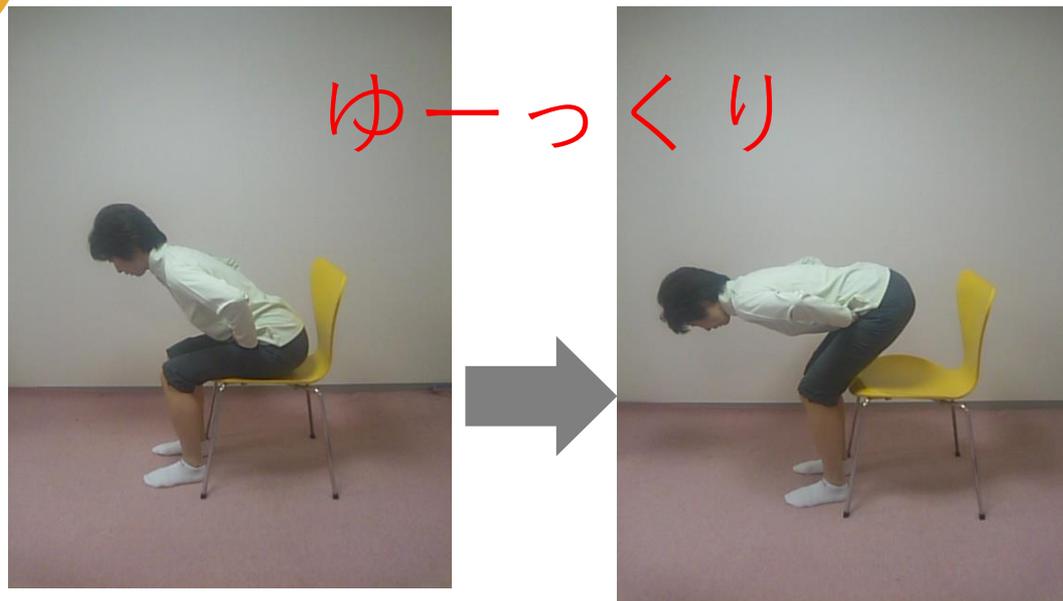
足の付け根に
手のひらを上に
向けて当てる
(体の折れ線!)

「こんにちは」
股関節を軸に
背中を伸ばして
前傾する

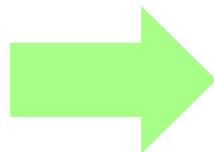
「どっこ
い・・・」
ひざを伸ばして
お尻を上げる。

「・・・しよ」
体を起こす

イスでできる 筋トレ



- 片足で立ち上がる
- ゆーっくり立つ、座る



スクワットになる

「歩き方」を見直そう！

歩き方

健康のためには
まず歩きましょう・・・量だけでなく、質
を！

- ！歩数を1日8000～1万歩にする（量）
- ！速度を早める（負荷）
- ！腕を平行に、後ろに振る（動かし方）
（歩幅が広くなる・早くなる）

フォームが悪いと効果が上がりにくい

腕が内側に入り
腰振り歩き



腕が外側に開き
がに股歩き



腕が振れない
とぼとぼ歩き



「出した足裏に一気に重心を乗せる」指導



足の裏の上に
骨盤と胸と顔を乗せて…



歩き方を意識するだけで運動効果up！

ポイントは2つ！

腕を
「左右平行に」
「やや後ろに」
振る

おへその下に
少し力を入れる

すると、
重心が前に移動
しやすくなり、
姿勢が良くなり、
早く歩ける



よくある「やらないできない理由」には・・・

通勤のときに
スピード上げましょう

スポーツメーカーが
女性もののビジネスシ
ューズ出していますよ

汗に強く消臭機能がついて、
冷房でも発熱して冷えない
素材、あるんですよ

パンプスなんで・・・

そうなんだ
お店に行ってみよう

でも、汗かくのが
嫌なんですよね

バッグ持ってるから
ちゃんと歩けません

背中にぴったり収まるリュック
で胸と腰のベルトを締める
としっかり歩けます

はりきってる感
出しながら歩きたく
ないよ

腕を伸ばしたまま
空いてる手を振って
重心を前に・・・

大げさじゃなく
早く進むね

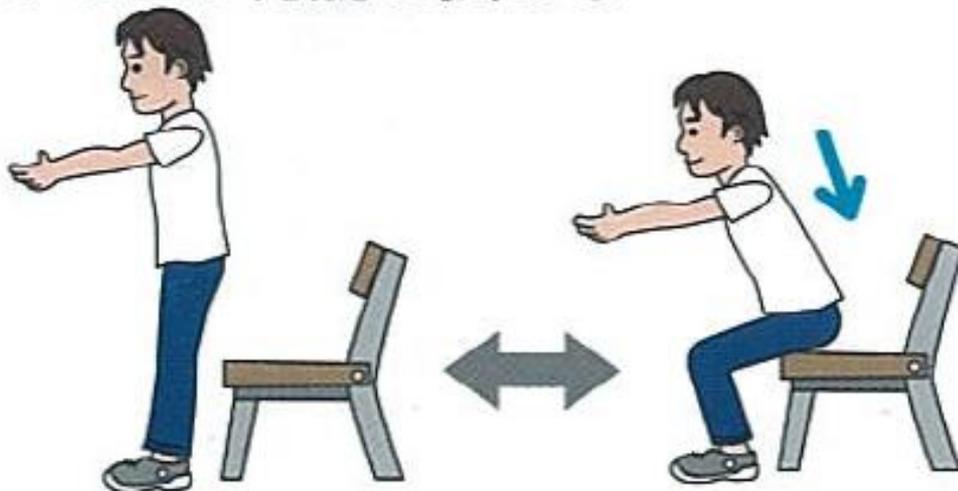
椅子でできる筋トレやストレッチ

イスでできる 筋トレ

座ろうかなスクワット

10回×1~2セット

もも、お尻、背筋を強める



手のひらを上に向け両手を前に伸ばしてベンチの前に立つ。座る時と同じように「こんにちは」をし、ひざを曲げるももが座面にふれたら立ち上がる

ひざが足先よりも前に出ないように、また、ひざと足先の向きが同じになるようにします。

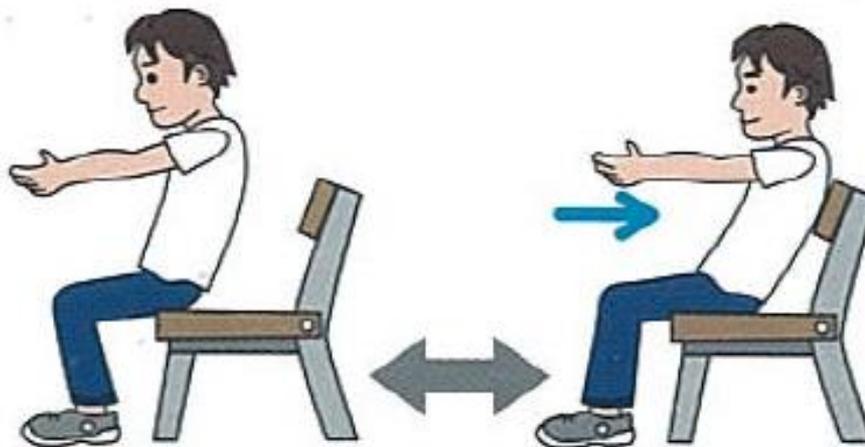
Check Point!

イスでできる
筋トレ

上体倒し

10回×1~2セット

腹筋を強める



手のひらを上に向け、両手を前に上げて浅く座る
おへそを覗き込むように腰を丸めながら後ろ
へ倒し、背中が背もたれについたら、
ゆっくり起こしてくる

反動はつけないで。ゆっくり起こせば
腹筋に効きます。

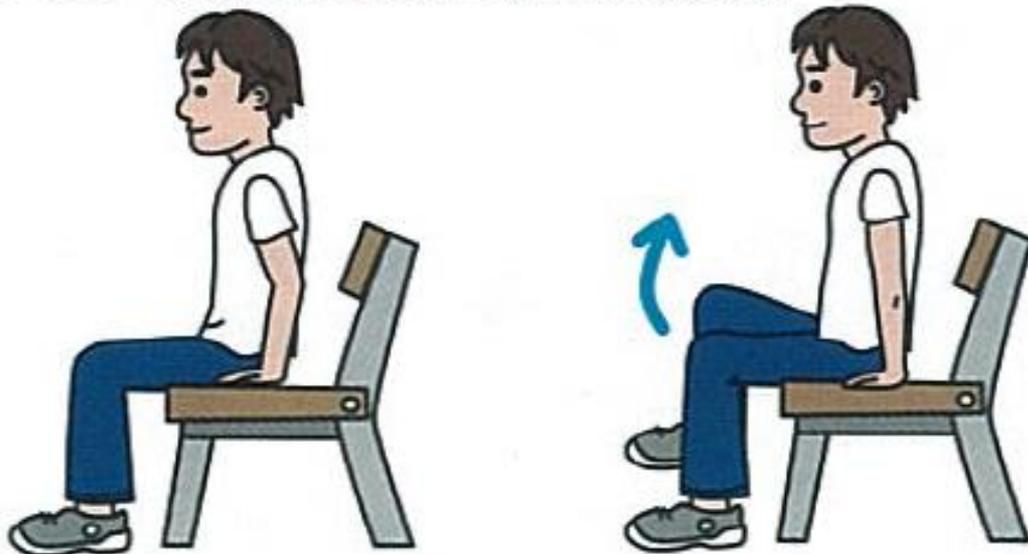


イスでできる
筋トレ

もも上げ

左右10回×1~2セット

もも、下腹部の筋肉を強める



両手を座面に乗せて浅めに座る
右ひざを5秒ぐらいかけて持ち上げ、
ゆっくり下ろす。左ひざも同じように

おへその辺りに力を入れて行くと
効果的です。

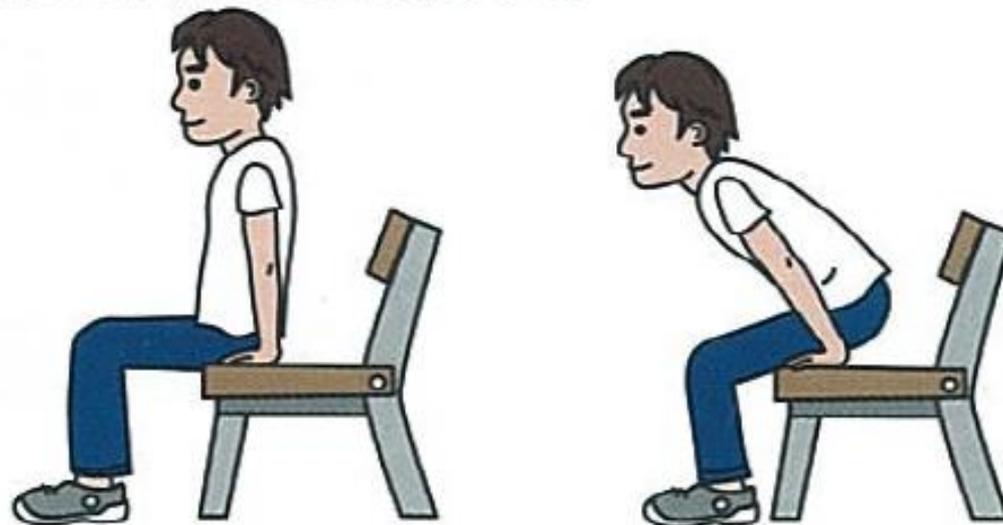
Check
Point!

イスでできる 筋トレ

お尻浮かし

5秒×5回

肩、体幹などを強める



座面の前の方に両手をついて座る
前の方に体重をかけて、肩や腕に負荷が
かかるようにする

足で立ち上がるようにしてしまうと肩に
負荷がかかりません。力のない方は
お尻がうかなくてもいいですよ。



イスでできる ストレッチ

ももの後ろストレッチ

20秒 × 左右2回

ひざ、腰をほぐす



ベンチに浅めに
座り、右足を伸ば
してかかとを地面
に着け、つま先を
上げておへそを
前に出すように
して少し前傾する

ひざ裏、ももの後ろ、ふくらはぎが伸びるのを感じて、気持ち良い程度だけ前傾します。

イスでできる
ストレッチ

胸伸ばし

20秒 × 2回

胸、肩をほぐす



両手を頭の
後ろに組んで、
ひじを横に張り
胸を伸ばす

肩が痛い方は片方の腕だけを頭の
後ろに上げて行いましょう。

ack
nt!



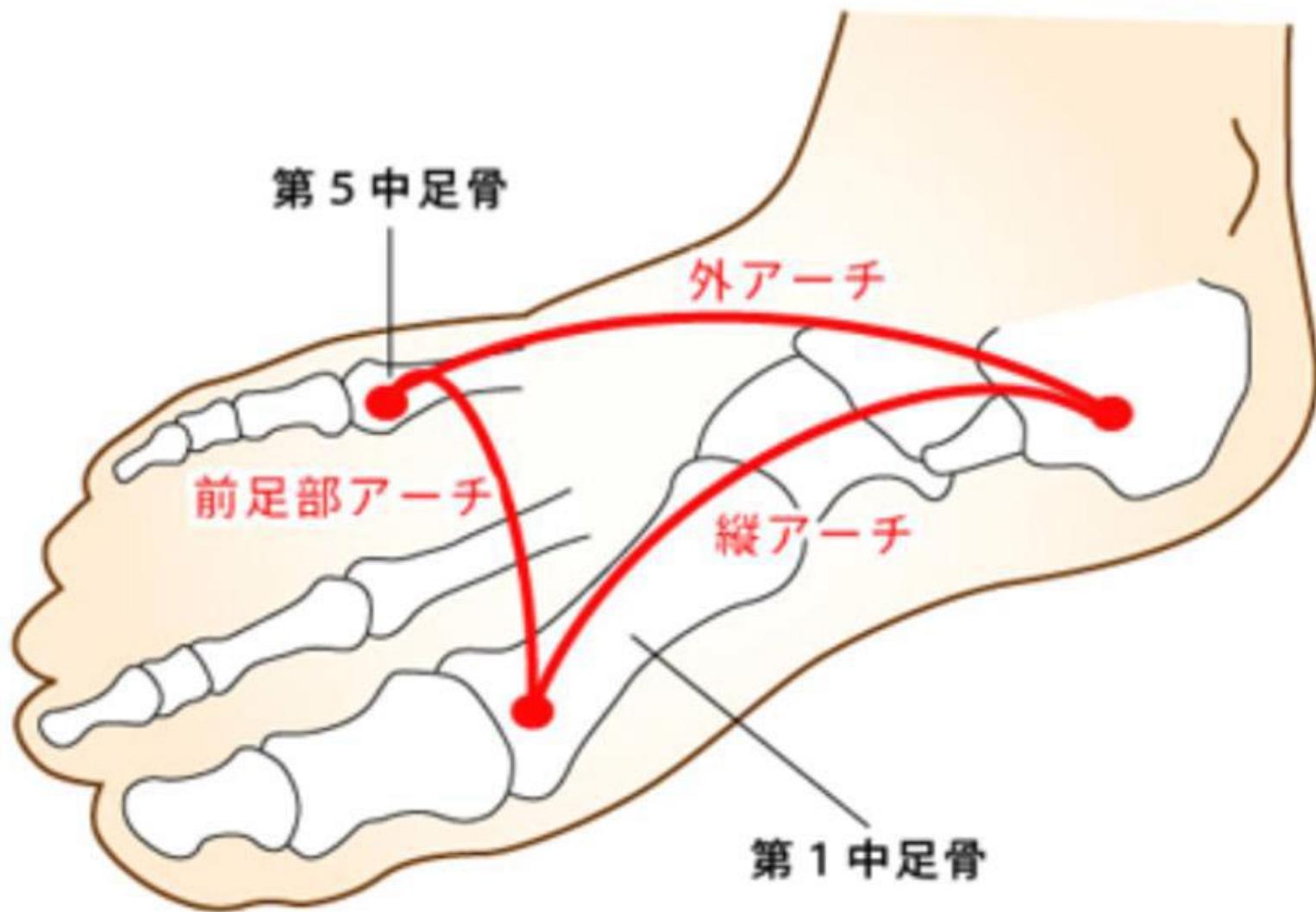
靴を変えれば早く正しく歩ける

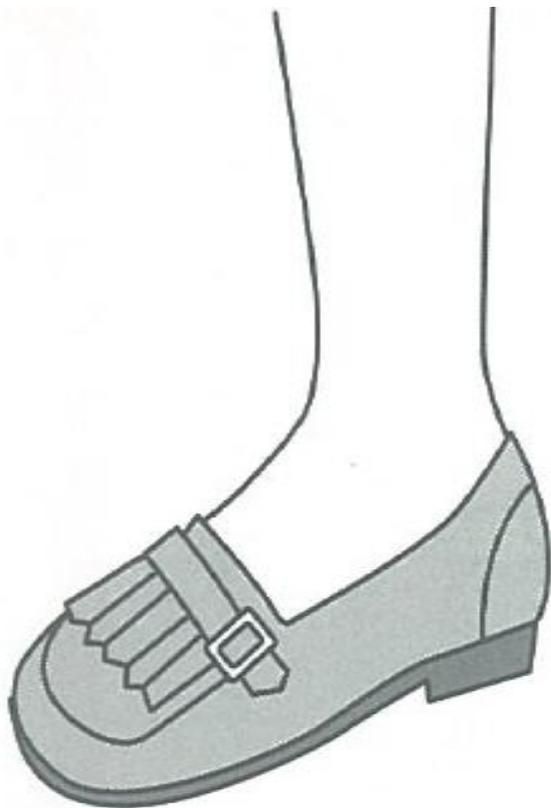
靴の本来の目的は・・・

足を守り、足の機能をサポートすること

よい靴に巡り合えると
姿勢や歩き方が変わり、
ひざや腰への負担が軽減する

●足の3つのアーチ





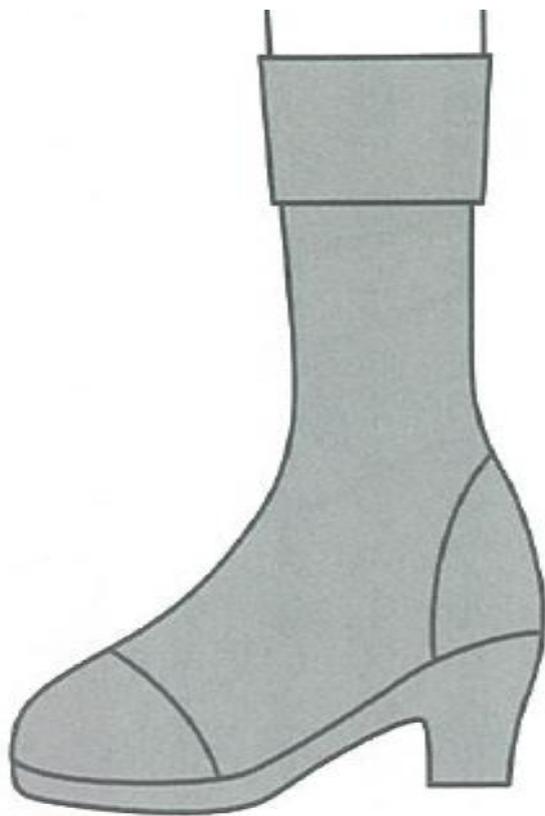
スリッポン

ひもや金具などの調整具がなく、脱ぎ履きしやすい靴の総称。もともとは室内履きです。かかとがフィットするものを選びます。



パンプス

履き口になる甲部分が大きくあいている靴の総称。もともとは室内履きです。つま先が細すぎず、ヒールの低いものを選びます。



ブーツ

くるぶしから上の脚を覆う靴。アンクル、ショート、ハーフ、ロングタイプなどがあります。しゃがんだときに圧迫感が強いものは避けます。



サンダル

足全体を覆わず、ひもやバンドで足に留める履き物。通気性がよく、軽量な種類が多いのが特徴。つま先とかかどが靴からはみ出ないものを選びます。

通勤の靴

会社での靴

おしゃれをするときの靴

使い分けを！

靴を変える

●足の3つのアーチを支えてくれる

●かかとの着地ポイントが定まる

●靴の中で指がしっかり開き、
地面をつかむ感覚がある

●着地した時に
足首が左右に
ぐらつかない

●親指の付け根で
折れる

●着地の衝撃を
吸収してくれる

●長くあるいても蒸れない



足に合った靴を履きましょう

足長（サイズ）：かかとから足先の一番長いところ
（かかとから第2指のライン）

足囲（ワイズ）：第1趾から第5趾のつけ根の周囲
（E？2E？・・・）

- ・オプリーグタイプ(エジプト型)・親指が最も長い
- ・ラウンドタイプ(ギリシャ型)・第2趾が最も長い
- ・スクエアタイプ・だいたい同じ長さ



提供する内容の組み立て方



ごはん

有酸素運動

生活習慣病の予防
持久力を上げる

肉・魚

筋トレ

基礎代謝を上げる
筋肉を強め、関節を守る



野菜

ストレッチ

体を動かしやすくする
血流を良くする
疲労を回復させる



種目の選択

量



負荷



質

歩数や
時間

速さや
強度

動かし方

中小企業での指導の1例

立ち姿勢改善の様子



運動指導初回の担当者の感想

- 正しい姿勢・作業動作の大切さを初めて知り、身体の変化にビックリした。
- ストレッチをして、とても体が楽になり気持ちよかった。
- 体が硬くなっている事に気づき、その事が疲れや痛みの原因である事がわかった。
- 従業員の体の現状がわかり、運動の必要性を更に実感した。今後の社内で意識づけるための工夫をしようと思う。
- 講座で一緒に運動を行う事で、従業員同士のコミュニケーションや情報の共有ができとても良い機会だった。
- 今回の運動セミナー開催について、当初は難色を示す従業員もいたが、セミナーが始まると全員真剣に実践し、お互い変化などを確認する姿をみられて開催して良かったと思った。
各々が自分自身の体にも関心を持っていた事に驚いた。
- 運動セミナー後は、普段猫背気味な従業員も、背筋が伸びて姿勢が良くなっていて驚いた。今後、習得し継続するためにも社内で勉強会を行うなど工夫していきたい。
- 実践型セミナーは、やり方がわかりやすく今後の運動習慣のきっかけになり今後も機会があれば実施していきたい。



0より1を！

これならできる！ことを

最低の努力で最高の効果を！