

令和 5年 4月 岩野田だより 号外

岐阜市地域包括支援センター岩野田
介護予防シリーズ「運動器機能向上」

毎日の習慣で動ける体づくり

岐阜市地域包括支援センター岩野田では
地域の皆さまの健康づくりに役立つ情報を
定期的にお伝えしていきます！

このようなことに心当たりは
ありませんか？



- 階段を手すりや壁につかまって昇っている
- 椅子に座った状態から何かにつかまりながら立ち上がる
- 15分くらい続けて歩くことをしていない
- この1年間に転んだことがある
- 転倒に対する不安が大きい

※5個の質問のうち3個以上当てはまる方は、運動機能の低下が心配されます。

「サルコペニア」という状態を知っていますか？

サルコペニアとは、高齢期にみられる骨格筋量の低下と筋力もしくは身体機能（歩行速度など）の低下をいいます。



筋肉がやせて、筋力や運動する力が
おとろえてしまう状態



このような状態を招かないように、日常生活を見直しましょう

サルコペニアを予防するためには、十分な栄養を摂ること、そして運動習慣により筋力のおとろえを予防することが大切です。

栄養については『岐阜市地域包括支援センター岩野田 介護予防シリーズ④「低栄養予防」しっかり食べよう！元気の源～低栄養を防ぎこれからも健康で過ごしましょう～』を参考にしてください

どんな運動が効果的なのでしょう？

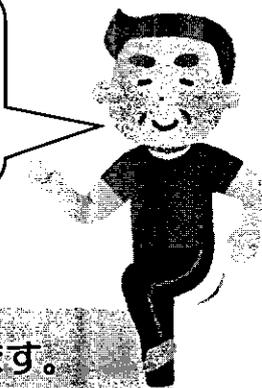
レジスタンス運動

筋肉量を増やしたり、筋力向上を促す運動です。
例：スクワット、足上げ、もも上げなど

バランストレーニング

バランス感覚を養うために、体の軸となる体幹（たいかん）を鍛えます。
例：片足立ち、つまさき上げ立ちなど

大切なのは、
毎日続けること！

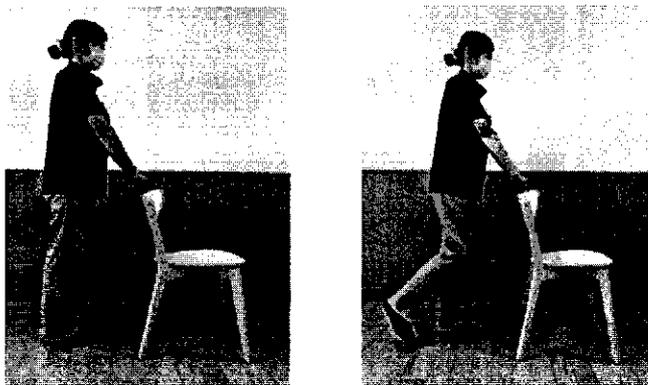


これらの運動を組み合わせると、より効果的だと言われています。

おうちの中でできる運動を紹介します！

片足立ち

- ①床につかない程度に片足を上げる
- ②30～60秒そのままの状態を保つ



もも上げ

- ①片足をゆっくり上げ、ゆっくり下ろす
- ②反対の足も同じように行う（30回ずつ）



椅子からの立ち座り

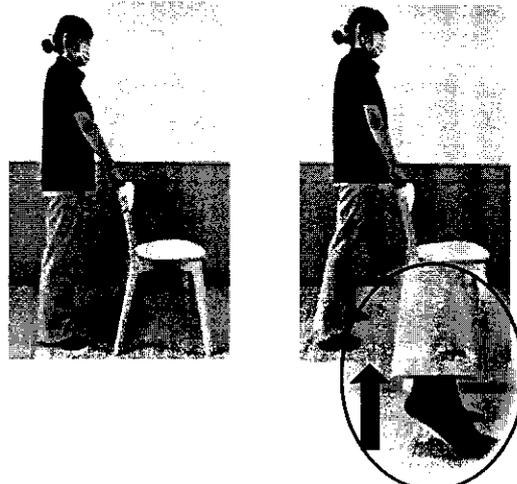
- ①ゆっくりと立ち上がり、ゆっくりと座る
- ②30回程くり返す



ここを意識してゆっくり行う

つま先立ち

- ①かかとを上げ、ゆっくりと下ろす
- ②30回程くり返す



今より10分多く体を動かしましょう！

普段から元気に体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、うつ、認知症などになる可能性を減らすことができます。

今の生活



10分の運動

～安全に行うために～

- ・体を動かす時間は少しずつ増やしましょう
- ・体調が悪い時は、無理をしないようにしましょう
- ・病気や痛みがある場合は、医師や専門家に相談をしてから行いましょう

例えばこんなことはいかがですか？

散歩や
ジョギング

庭の手入れ

テレビを観ながらの
ストレッチ体操

歩いて
少しの買い物

運動施設へ通う

家事をしながら
ストレッチ

近くの公民館の筋トレサロンへ通う

自分に合った10分を
見つけてください



<参考>厚生労働省「アタゴ」ID 2013健康づくりのための身体活動指針
国立長寿研究センター・東浦町作成「健康長寿教室テキスト第2版」2020
<イラスト> “いらすとや” 使用、オリジナルイラスト使用

岐阜市地域包括支援センター岩野田では、心身の衰えを自覚されている方の「予防する方法が分からない」、「自分ではできない」などのご相談にのっています。予防する方法を一緒に考え、岐阜市の「介護予防・日常生活支援総合事業」などのご案内もしています。下記までお気軽にご相談下さい。

岐阜市地域包括支援センター 岩野田

担当地区 岩野田・岩野田北
住所 〒502-0002
岐阜市粟野東5丁目173番1

TEL 058-214-4640

(開所時間外の緊急時の相談は、転送電話で対応)

開所日 月曜日から土曜日 9:00～17:00 祝日・年末年始を除く

秘密厳守
いたします
お気軽に
どうぞ

