



## 筋トレ 運動編

スクワットがきつい方は、安定したテーブルなどに両手をつけて行いましょう。

まずは1日1回から。とにかく始めることが大切です。回数が増やせる人は1日数十回が理想。正しい姿勢で行います。

### 実践 スクワットに挑戦!

- 5 練習の①、②のやり方で、手は頭の後ろにおいて(前に出してもよい)少し前屈しながら立ち上がる



- 6 息を吐きながらゆっくりとしゃがみ、おしりをイスにつけずもう一度立ち上がる



- 7 3回ほど繰り返す

#### トレーニングの注意点

- 無理をしない
- 高血圧、心臓病など持病のある方は医師に相談してから
- 息を止めないこと(特に筋トレ)力を入れるときに吐き、抜くときに吸う。わからないときは、息を吐く
- トレーニング前に水分補給

○イスは安定しているものを使用し、平らで滑らない場所に置いて行いましょう。

### 練習 スクワットの正しい姿勢

- 1 イスに浅く腰かける。足は肩幅くらいに開く両ひざは平行に



- 2 立ち上がるために足を少し手前に引いて、からだを前に倒し手を出す



- 3 手を前に出して、そのまま腰を浮かし、2秒維持



- 4 座る



# 運動と栄養で効率よく筋肉強化



# 3カ所の筋肉を鍛えて下肢の衰えを予防する「貯筋運動」、例

## 太ももの前の筋肉(大腿四頭筋)を鍛える

### ●ひざ伸ばし(キック)



背すじを伸ばして椅子に座り、手は太ももにおく。上体はよい姿勢を保ったまま、片足ずつひざから下をももの高さまで上げ、ゆっくりもとの位置に戻す。

### ●いす立ち座り



足を腰幅に開き、いすに浅く腰かける。手は椅子の背もたれや机に添え、ゆっくりと椅子から立ち上がり、ゆっくりと座るといった動作を繰り返す。\*支えなしでできる場合は、つかまらずにやりましょう。

## ふくらはぎ(下腿三頭筋)を鍛える

### ●背伸び



足を腰幅に開き、つま先とひざを同じ方向に向ける。手は椅子や机に添え、目線は前に向け、よい姿勢を保ったまま、つま先立ちになり、かかとをゆっくり戻す。

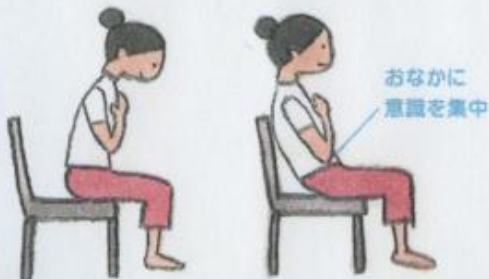
### ●かかと上げ



背すじを伸ばして椅子に座り、手は椅子に添える。上体はよい姿勢を保ったまま、かかとを上げたり下げたりする。

## おなかの筋肉(腹直筋)を鍛える

### ●座位での上体起こし



足を腰幅に開き、いすに浅く腰かける。手は胸の前に組むかおなかにそえ、あごをひいて背中を丸める。息を吐きながらおなかをへこませ、体を後ろに倒し、ゆっくりともとの姿勢に戻る。

### ●床からの上体起こし



足は腰幅に開き、ひざは90度に曲げる。手は胸の前に組むかおなかにそえ、あごをひいて背中を丸めたまま座布団等にもたれる。息を吐きながらおなかをへこませ、おへそをのぞきこむように起き上がり、あごをひいたまま、ゆっくりともとの姿勢に戻る。

●ひとつの運動を1日10回～20回行いましょう。1度に無理な場合は分けてやってもOKです。 『貯筋運動 指導者マニュアル』(保健同人社)より抜粋

●同じ部分を鍛える運動は、行いやすいほうのどちらかでも構いません。

●無理をせずに行える範囲で行うようにしましょう。回数をこなすことよりも、毎日継続して行うことが大切です。



膝まわりの  
力をつける



安全のため両手でしっかりと椅子をつかむ。

右膝を伸ばし、外側に開き、内側に戻して、元の姿勢に戻る（左足も同様に）。

## シルバーリハビリ体操

シルバーリハビリ体操の一部を紹介（茨城県ホームページを参考に作成）。  
「いつでも、どこでも、一人でも」できる介護予防体操で茨城から各地に広がっています。

ももを上げる  
力をつける



ゆっくり左右へ体をひねる。

肩を水平にして、膝を曲げずに足底を引き上げて5秒保つ。



体のバランスを保つ  
筋力を高める



握力をつける

両手の指を引っかけて左右に引き合う。

組み手の指を逆にして、同様に行う。



胸の力をつける



左右の手のひらを押し合うように力を入れる。

腕の力をつける



両肘を軽く曲げ、左手で右の首を握り、押し合う。（左右の手をかえて同様に）

**ポイント**

ゆっくり息を吐きながら5秒ほど力を入れる。肩が上がりにくいようにする。

茨城県立健康プラザ  
シルバーリハビリ体操チャンネル  
(動画)



体操は無理せず行いましょう



# 「黒田流フォームチェック」で、颯爽ウォーキング!

新年、この機会に「歩くフォーム」を見直してみませんか?

普段からいいフォームを意識すれば、次第に姿勢がよくなり、大股で速く歩ける

「颯爽ウォーキング」へと進化していきます。運動効果も期待できるので、ぜひ新年から実践してみてください!

## 1 顔は正面、 上半身はいい姿勢で

### 黒田's アドバイス

顔が下を向くと、猫背になるか、逆に胸を張ってしまうので注意が必要です!

## 2 おへその下に すこし力をいれる

## 3 親指で地面を蹴り出し、 かかとから着地

### 黒田's アドバイス

歩幅を広げたり、早歩きするときは足先でしっかり地面を押しましょう!

## 4 腕は「後ろに」振る

### 黒田's アドバイス

腕を前に高くあげると、進みにくく腰に負担がかかります。だから「腕を平行に、やや後ろに」振りましょう! 姿勢がよくなり、前に進みやすくなりますよ。

## 5 脚は「人」の字に

### 黒田's アドバイス

家族や友人とチェックし合うのもいいですね! 動画を撮れば、何回も歩き姿を確認できるのでオススメです。



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 恵美子先生

## ちょっと意識を変えただけで、 誰もが「颯爽と」歩きだすんです!

私は15年以上、ウォーキング講座を行っています。歩くときに背中が丸まっていたり、すり足だったりする方は多いです。

そこで 腕を体に対して平行に、「後ろ、後ろに」意識して振りましょう と声をかけると、誰もが颯爽と歩き出すんです。不思議ですよね。きっとみなさんの歩き方も変わるはずです。ぜひ今日から、いいフォームを意識して、歩いてみませんか?

# 「脚力エクササイズ」で、颯爽ウォーキング!

外出が億劫になりがちな冬から春先。脚の筋肉を鍛えてみませんか?  
無理せず続けて、歩みが軽やかになる「颯爽と歩ける脚」を手に入れましょう!

## お尻締め背伸び [10~20回]

1

足先を正面に向け  
足を閉じて揃える。



2

お尻をキュッと  
締める。



3

足指でしっかりと床を  
押しながらかかとを浮か  
せ、ゆっくり下ろす。



**黒田's アドバイス** 歩くときの後ろ足の蹴り出し動作が、自然にできるようにするためのエクササイズです。猫背の改善にも効果があります!

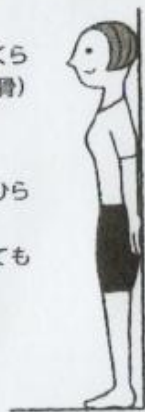
## 前への脚上げ [左右交互に10回ずつ]

1

壁から10センチくら  
い離れて、お尻(仙骨)  
を壁につける。

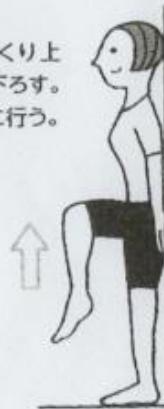
2

腕を下げて、手のひら  
を壁につける。  
背中と頭は離れても  
良い。



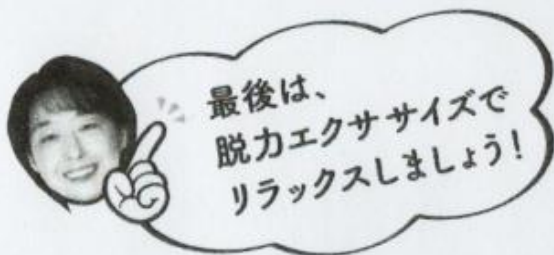
3

右ひざをゆっくり上  
げ、ゆっくりと下ろす。  
左ひざも同様に行う。



**黒田's アドバイス**

おなかから脚を出す筋肉、バラ  
ンスを取る筋肉を強めます。つ  
まずきを防ぎ、歩幅を広げたさ  
れいな歩き方になります。



## 肩コリが和らぐ! 「コリとり」足踏み

血行が悪くなりがちな冬にオススメです。

1

ひじを伸ばして大きく腕を振りながら、  
足踏みをします。

2

腕はできるだけ肩甲骨の真ん中から  
出ていることを意識して、前後に振り  
ましょう!





10回1セット  
1日3回やろう

「骨を刺激」して骨粗しょう症から認知症まで予防につながる

## 鎌田式かかと落とし

つま先を上げたり、つま先立ちしたりする「鎌田式かかと落とし」は下の写真の通り簡単な運動ですが、効果は驚くほど高く、骨粗しょう症や糖尿病、高血圧、動脈硬化、そして認知症の予防に役立ちます。かかとを落とした時の衝撃が強い骨を作り、また第二の心臓と呼ばれるふくらはぎの筋肉を動かすので全身の毛細血管を刺激し、脳の血流もよくなります。



パタカラ  
パタカラ  
パタカラ

できるだけ速く  
繰り返す



簡単! お口の筋活

## パタカラ体操

- パ 口の周りの筋肉を若返らせる
- タ 舌の動きをよくする
- カ のみ込みをよくする
- ラ 口全体を鍛える

健康長寿を実現するには口の健康が大切。いつまでも自分の口で食べられるように口内をきれいにすると同時に、おしゃべりをして口をよく動かしましょう。「パタカラ体操」は、「パタカラ、パタカラ、パタカラ」と声に出すだけ。それぞれの音が口の筋肉を鍛えるのです。



歩幅を「10センチ」広げ「速歩き遅歩き」を交互に行う  
**鎌田式速遅歩き**

認知症の予防に効果的なのが「速遅歩き」。速く歩く、遅く歩くを交互に繰り返します。速歩きは運動強度が高く、健康増進・病気の予防効果が高いのですが、きつい運動なので長くは続けられません。そこで遅歩きと組み合わせることで長く続けられるのです。歩幅はいつもより10センチ広げるつもりで歩きましょう。これも筋力強化につながります。

速歩き3分 + 遅歩き3分 を2回、最後に 速歩き3分 の計15分



速遅歩きのポイント

- 背筋を伸ばす
- 視線を上げる
- 歩幅をあと10センチ広げる
- かかとから着地
- しっかりつま先で地面をける
- ひじをひいて腕を大きく振る
- リズムよく歩く

式の運動は、短時間で効果があるものばかり。東北大学の研究では、ウォーキングの有酸素運動だけでなく、スクワットなど筋力強化を組み合わせたトレーニングが認知機能の改善に有効と報告されています。ウォーキングは、3密を避けつつ、できるだけ日課として続けることをおすすめします。なんとなく疲れがみという日もありますが、筋力は一度落ちてしまうと元に戻すのが大変です。筋力を維持するために1日1回、体を動かしたほうがいいでしょう。

例えばスクワットはできなくても、かかと落としなら比較的簡単にできるでしょう。10回のところを5回にしたり、かかと落としも大変だと感じたら、椅子から立ち上がる動作を5回というのでもOKです。とにかく、毎日続けて習慣化することが大切です。

足ふみをしながら計算やじりと身をする「コグニサイズ」も認知機能の維持・改善に効果的です。最初はなかなかうまくできなくて嫌になっってしまうかもしれません。しかし、「うまくいかない」「間違える」ということが、脳の前頭前野を刺激してくれます。間違えても恥ずかしがらず、楽しんで取り組みましょう。



写真を  
見ながら  
実践

# 脳と体に効く運動

運動

## 足踏みしながら、しりとり・計算 コグニサイズ足踏み

足踏みやウォーキングしながら、しりとりや計算などをするのもおすすめ。体を動かしながら頭を働かせると、脳にとってもよい刺激を与えるのです。たとえば歩きながら100から7ずつ引いたり、計算が得意なら13ずつ引いたりしていくのです。このような頭と体を同時に動かすことを「コグニサイズ」といいます。この運動では正解を出すことより「正解しようとする」ことが重要。間違えてもめげる必要はありません。ちょっと間違えるくらいの難しい問題が脳にいいのです。

① もも上げしながら「1、2、3……」と数を数える



② 「5、10、15……」と5の倍数の時に手をたたく



1、2、3……

ウォーキングの際は周囲には十分注意して、公園や車が通行しない散歩コースなど危険の少ないところで行ってください。また熱中症に注意し、水分補給を欠かさないようにしてください。

### こんなやり方も

右手と左手でじゃんけんをして「右手が勝つ」ようにしてみましょう。コツは左手を一瞬早く出すこと。



僕の一日は、朝の運動から始まります。天気の良い日は庭に出て、太陽の光をしっかりと浴びながら「ワイドスクワット」と「かかと落とし」を10回ずつ行います。太陽の光を浴びて運動することで、記憶をつかさどる脳の「海馬」という場所が活性化し、幸せな気分にするホルモンの「セロトニン」が分泌されます。また、体内時計がリセットされるので、朝はすっきりと目覚め、夜はぐっすりとおいしい睡眠をとることができます。生活のリズムが整い、自然免疫が高まるなど、朝の太陽光は人体にさまざまな恩恵を与えてくれます。

コロナ禍において、「食事」「運動」「生活習慣」という健康増進の3つの柱の中で、特に不自由に感じるのが、運動でしょう。実際に運動不足から筋力の低下や皮下脂肪・体脂肪の増加によるメタボも増えています。運動することの効果は、筋肉の強化だけではなくありません。筋肉が動くときに分泌する物質「マイオカイン」が、認知症リスクを下げる働きをすることがわかってきています。また、血圧を下げ、がんや脳卒中、糖尿病、うつ病など、さまざまな病気を予防する効果があります。

ここに挙げた、僕が推奨する鎌田





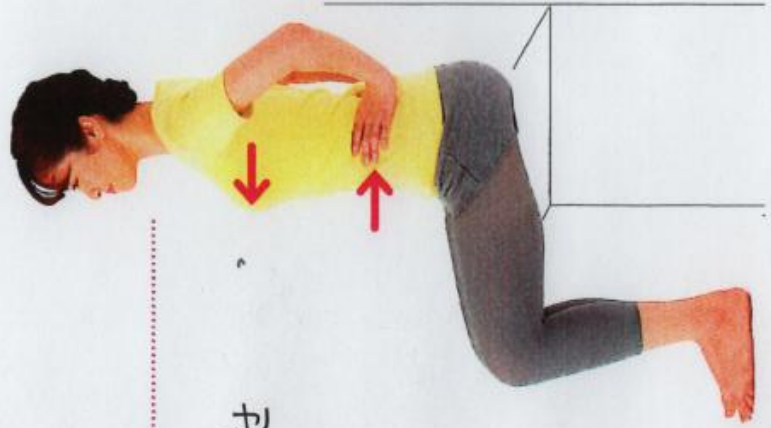
NG

体が前に傾いたり、  
背中が丸まったりと  
お腹をしっかりとへこませられない

デスクワーク中や、車や電車での移動中、食事中など、日常生活で座っている時間は思いのほか長いもの。座っているときにはいちばんゆるみからなのが、お腹です。このエクササイズは、ゆるみからなお腹のほか背中や肋骨、肩甲骨まわりの筋肉までを座ったまま、まとめて使えます。だから消費エネルギーがグーンとアップするのです。ふと気づいたときに取り入れて、基礎代謝の高い燃焼ボディをつくっていきましょう！

# 忙しい日は「ながらやせ」 イスに座ったままエクササイズ

## 2. 息を吸って お腹をへこませ 3秒間キープ

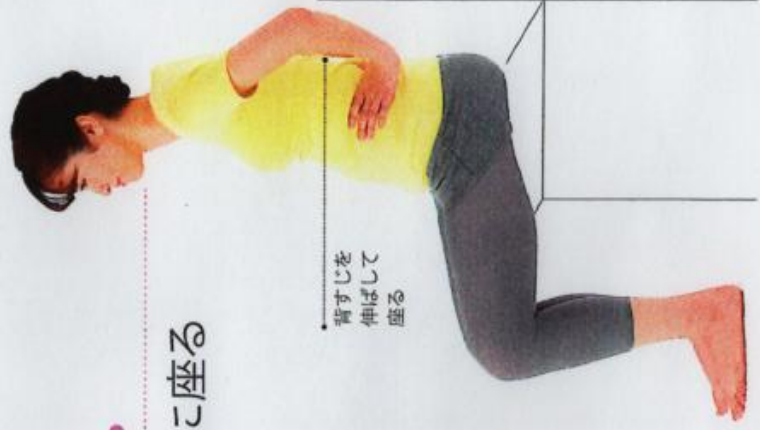


3秒  
キープ

20回  
くり返す

(基本 60秒)

## 1. イスに座る



背すじを  
伸ばして  
座る





人生までも  
ナナメになっちゃおう？

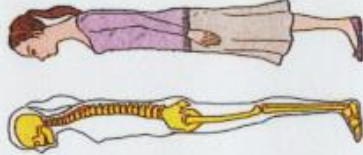
## ダメ姿勢

自分では姿勢が良いつもり、他人からも「姿勢いいね」と言われる……そんな人にも「ダメ姿勢」は潜んでいます。自分の全身を写真にとるなどして、客観的に観察してみましょう！

### フラットバックタイプ

**歩かないのが僥倖、下半身の筋力低下しまくりタイプ**

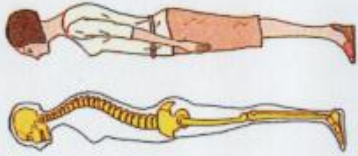
自然な脊柱のS字カーブがなく、フラットバック(平らな背中)になってしまっている。胸の裏側にある筋肉が硬く縮まっており、股関節周辺の筋肉(腰脇筋などの筋力も低下していることから骨盤が後ろ・下方に向いて引張られ、脊柱のS字ラインが伸ばされている。胸の裏側のストレッチと、脚を持ち上げる腸腰筋の筋力アップで改善できる。



### 猫背・反り腰タイプ

**デスクワークで猫背定着、慢性疲労タイプ**

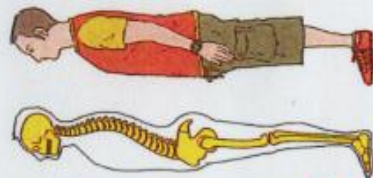
腰椎周辺の筋肉が硬く収縮しているために腰椎のカーブが強くなっている。また、腹部のインナーマッスルが硬くなっているために、体の前の方に引張られ、「猫背十層が内側に巻き込まれる十層が出る」という状態。改善策としては、背中から腰、胸の裏側のストレッチと、腹部を伸ばすストレッチで柔軟性をアップさせる。



### 骨盤前傾タイプ

**一見、姿勢が良さそうに見えるマッチョタイプ**

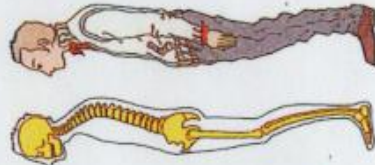
格闘家や警察官などに多い姿勢。グラマラスな女性もこの姿勢であることが多い。胸を張りすぎ、腰を反らせすぎクセがついて筋肉が固まっている。骨盤が大きく前傾しているので腰椎のカーブが強くなり、筋肉の硬さも相まって、腰痛になりやすい状態。改善するにはストレッチで腰・腰・体幹部の柔軟性アップ、さらに腹圧もアップさせる。



### スウエイバックタイプ

**全身の筋力低下、インドア女子&草食男子の姿勢**

腹筋と背筋、両方の筋力が著しく低下しているため、後ろに倒れそうになるのを腰で支えている状態。バランスをとるために骨盤が大きく後ろに傾いている。ポクサーが相手のパンチをよける体勢に似ていることから「スウェイバック」と呼ばれる。改善するには腹筋・背筋のストレッチと、筋力アップのトレーニングも有効。



## COLUMN 2

# 理想の体幹・体軸をつくるには 姿勢が大事!

正しい姿勢と、その姿勢を支える筋肉を常に意識することが大切です。

## それは骨と筋の集大成 理想の姿勢

S字ラインの脊柱と、その脊柱の土台となる骨盤。そして体の「軸」を取り囲むアウター&インナーマッスル。これらすべてにより、美しい姿勢はつくられます!

### ■体軸を整え、理想の姿勢を保つために重要な筋肉

背をつたう重要な筋肉

背をつたう重要な筋肉は、次の筋肉が十分に発達している必要があります。

- ①僧帽筋 ②脊柱起立筋 ③広背筋 ④大臀筋
- ⑤中臀筋 ⑥腹直筋 ⑦外腹斜筋 ⑧内腹斜筋
- ⑨大腰筋 ⑩腸骨筋 ⑪腰方形筋 ⑫大間四頭筋
- ⑬ハムストリング ⑭前脛骨筋 ⑮ヒップク

### ■内臓を守り、脊柱を支える

コルセット(インナーユニット)

横隔膜は「腹腔の蓋」、骨盤底筋群は「腹腔の底」、腹横筋と多裂筋はぐるりと周囲を囲む「腹腔の壁」となっており、その中で内臓が守られ、かつそれらが一体となって姿勢を保つ機能も果たしています。

- ⑯腹横筋 ⑰多裂筋 ⑱骨盤底筋群 ⑳横隔膜

