

## 特集／はじめよう貯筋運動

制作協力：鹿屋体育大学

# 筋肉を貯めて健康に

「いつまでも健康でありたい」。これは、誰しもが願うこと。しかし現在、「寝たきり」や「介護が必要」など自立した日常生活を送れない高齢者が増えてきています。その要因の一つが、日常生活を過ごすための筋力が不足していることが上げられます。今月号では、筋肉を貯めて健康になる「貯筋運動」について紹介します。

### 運動不足と加齢で筋肉は縮小します 体を鍛え日常生活を快適に

人は、年齢とともに筋力や体力が低下していきます。特に、筋肉は50歳を過ぎると年間1割ずつ縮小していくと言われています。さらに「近くに行くにも車を使う」、「階段よりエスカレーター」などの行為が習慣化されると、運動不足になり、筋

肉の縮小にさらに拍車がかかっていきます。筋肉が縮小し続けると、「椅子の立ち座り」、「ベットから起き上がる」などの日常生活での動作が正常に行えなくなる場合があります。それらを防ぐためには、定期的に運動をして体を鍛える必要があります。

※「貯筋」は国立大学法人鹿屋体育大学の福永哲夫学長によって商標登録されています。無断で使用することはできません。

## レッスン1

簡単に効果的な運動

# 貯筋運動ってなに??

いつでも、どこでも、だれでも行えるをコンセプトにした貯筋運動。通帳を模した記録用の冊子や教室などで楽しみながら実施しませんか。



▼運動を記録する貯筋通帳。7月中旬ごろから長寿介護課で無料配布します（数には限りがあります）

## 簡単に効果的な運動で筋肉を維持しよう

筋肉を増やすためには、日常生活で使っている力よりも大きな力でトレーニングをする必要があります。「少スキついで、できそう」と感じる強度で行うことで、効果が現れます。

また、毎日の運動を記録することも大切といわれています。この記録を見ることで、その日の自分の状態を確認することができます。

## 記録つけて状態を確認 専用の冊子を無料配布

市では、記録用の冊子「貯筋通帳」を無料で配布

市では、貯筋運動の教室を開催する地域や団体への指導や支援を行っています。みんなで集まって行うことで、コミュニケーションが生まれ、一人でするよりも楽しみながら運動を継続することができます。

## 教室を開催しませんか 支援・指導します

市では、貯筋運動の教室を開催する地域や団体への指導や支援を行っています。みんなで集まって行うことで、コミュニケーションが生まれ、一人でするよりも楽しみながら運動を継続することができます。

## 専門家に聞きました



鹿屋体育大学 かわにし まさし 川西 正志 副学長

## 子どもから高齢者まで筋力低下の傾向 1日5分の運動で健康な体に

現在の日本人は、生活の利便性が向上したために子どもから高齢者まで運動量が減り、筋力が落ちてきている傾向があります。貯筋運動は、この問題を解決するため、「動ける日本人育成」を目的として始まりました。生活のために必要な最低限の筋肉をつけることが目標になっています。この運動は、主に腹筋から下肢部を中心とした簡単なトレーニングです。1セット5分程度の短い運動です。自分の健康のために、「薬」だと思って、毎日継続し、実践してみてください。

## レッスン2

日常生活が豊かに

# 数字で見る貯筋運動の効果

昨年、「貯筋運動プロジェクト」と題し運動の効果を研究しました。その結果を見ると貯筋運動の効果ははっきりと分かります。

## 参加者に話を聞きました



野尻町紙屋在住 かわさき さちこ 川崎 幸子さん

## 足の痛みが少なくなりました これからも継続していきたい

今まで、歩いているときなど右のふとももが痛くなることがありました。しかし、貯筋運動を3ヶ月間行ったことで、痛みが出るのが明らかに少なくなってきました。音楽に合わせて楽しみながらできたのが良かったのだと思います。現在、野尻地区で人を集めて貯筋運動を行っています。とにかく笑いが絶えません。一人では続かないことも、みんなできると楽しくできます。これからも続けて楽しみながら健康になりたいですね。

## 貯筋運動の研究を実施 3ヶ月で運動機能向上

昨年、9月から11月に、鹿屋体育大学と連携して「貯筋運動プロジェクト」と題した研究を実施。対象は60代から80代までの26人。トレーニング前後での運動機能の変化を検証しました。

椅子の座り立ちなどは計測。椅子の座り立ちでは、トレーニング前は平均13.1秒かかっていたのが9.1秒に。上体起こしも平均9.1回が、14.4回とどちらも記録が伸びています。また、参加者の中で、3ヶ月間毎日1セット以上運動を実施した人を見ると、椅子の座り立ちが13.2秒から9.0秒に。上体起こしも9.8回が16.0回とさらに大きな変化が見られました。

## 日常生活で使う筋肉 貯筋運動で鍛えよう

椅子の座り立ちはもちろん、上体起こしもベッドから起き上がる動作で生活と密接した動作です。貯筋運動は、このように日常生活で使う筋力がつき、生活がより豊かになります。1日5分の運動でも、継続して行うことで、その効果を得ることができます。

## トレーニング前後の貯筋運動の効果

◆椅子の座り立ち	◆上体起こし
前 13.1 秒 p<0.01 n = 23	前 9.1 回 p<0.001 n = 26
後 9.1 秒	後 14.4 回

## 1日1セット以上実施した場合の効果

◆椅子の座り立ち	◆上体起こし
前 13.2 秒 p<0.001 n = 16	前 9.8 回 p<0.001 n = 18
後 9.0 秒	後 16.0 回

※ n は研究の対象人数を示します

※ p は、データが偶然ではなく必然である可能性を示します。値が小さいほど信頼できるデータとなります

(出典) 小林市の高齢者への貯筋運動による定期的な運動介入による効果 (2015、鹿屋体育大)

レッスン3

写真で見る

やってみよう  
「貯筋運動」

座位と立位の2種類  
レベルに合わせて選択

貯筋運動には、筋力の弱い人のための座位プログラムと強い人のための立位プログラムの2種類があります。どちらを行うかの目安は「椅子から手の支えなしで立ち上がれるか」です。自分の状態に応じてどちらか選びましょう。また、貯筋運動は背筋を伸ばした姿勢で行うことが大切です。運動する前に姿勢を確認し

音楽でリズムミカルに  
楽しく続けよう

この運動は、「線路は続くよどこまでも」の替え歌を歌いながら実践します。歌いながら行うことで楽しみながらリズムミカルに運動を行います。また、筋力トレーニングを行うときになりがちな「息こらえ（血圧上昇を招く危険な行為）」を防ぐこともできます。

使えば貯まる貯筋  
はじめてみませんか

「体を動かしていない」「体が重くなった」などと感じている人は、多いのではないのでしょうか。年齢に関係なくそういった人にこそ、この運動は効果的です。貯筋は使えば減りますが、筋肉は使うほど貯まります。いつまでも健康的な生活が送れるように。貯筋運動を始めませんか。

※重篤な疾患、慢性疾患を持っている人は、主治医の許可を得て実践してください

<立位プログラム>

<座位プログラム>

**2 もも上げ（足の付け根）**  
背中は伸ばしたまま太ももを床と平行になるまで持ち上げ、ゆっくりと下ろす。おなかに力を入れて腰がそらないようにする。

**4 背伸び（ふくらはぎ）**  
足を肩幅に開き、背筋をのびしたままかかとを上げつま先立ちになる。親指の付け根辺りに体重を乗せるようにしましょう。

ここに意識を集中!

**1 椅子座り立ち（おしり・太もも）**  
足を肩幅に開き、背筋を伸ばしたまま、ゆっくりと座り立ちを繰り返す。目線は前を向きましょう。つま先と膝の向きがまっすぐ前を向くように意識する。

**3 横上げ（おしりの横）**  
上体が真っ直ぐ保ったまま、片側の足をゆっくりと体の真横に上げる。上げる足のつま先とひざは前に向ける。高く上げる必要はありません。

ここに意識を集中!

**2 もも上げ（足の付け根）**  
上体は良い姿勢を保ったまま、太ももを上げ下げする。上げる動作、下げる動作ともにゆっくり行う。

**4 つま先あげ（すね）**  
上体は良い姿勢を保ったまま、片側のつま先をすねに近づけるように上げ下げする。すねに力が入っていることを意識して行う。

ここに意識を集中!

**1 キック（太ももの前）**  
上体は良い姿勢を保ったまま、片側のひざから下をふとももの高さまで上げる。その後、ゆっくりと元に戻る。

**3 かかとあげ（ふくらはぎ）**  
上体は良い姿勢を保ったまま、片側のかかとを上げ下げする。ふくらはぎに力が入っていることを意識して行う。

ここに意識を集中!

**5 腹筋（おなか）**  
手を胸の前で組み、背中をまるめたまま、ゆっくりと上体を後ろに倒す。背中が背もたれについたら起き上がる。常に目線はおへそに向ける。倒すときに息を吸い、起き上がる時に息を吐きましょう。座る位置を前にすると強度が高くなります。

ここに意識を集中!

**You Tube**  
You Tube 小林市公式チャンネルで、家で気軽に行える運動を配信信中。  
小林公式チャンネル | 検索

**案内**  
貯筋運動プロジェクトに参加しませんか  
市では、今年も「貯筋運動研究プロジェクト」を行います。参加を希望する人はお電話ください。  
◆ 期間 9月～12月  
◆ 対象者 65歳以上の人  
◆ 募集人数 小林地区 20人 野尻地区 20人  
◆ 費用 無料  
◆ 問・長寿介護課 TEL 23・1140

モデル：鹿屋体育大学大学院1年 河野 葉月さん

※腹筋は、立位のときも同じものを行います