

運動

運動は、身体と心を強くする！
日常生活の中で、体を動かそう

日常生活動作（調理・掃除・入浴など）を継続することで運動するのと同じ効果が期待でき、足腰の筋力が向上します。日常生活のなかで、「できる」ことを増やしましょう。

メッツ日常生活動作表

「メッツ」とは、安静座位を1メッツとしてその何倍の酸素量に当たるかを示しています

メッツ	生活活動の例
1.8	立ち話・立って電話する・皿洗い
2.0	非常にゆっくりした歩行（家の中） 料理や食材の準備・洗濯
2.3	ガーデニング・動物の世話・ピアノ演奏
2.5	植物の水やり
3.0	普通の速さの歩行・犬の散歩 電動自転車に乗る
3.3	掃除機がけ
3.5	散歩・モップがけ・床拭き 草むしり・風呂掃除
4.0	自転車に乗る 階段をゆっくり上る
5.0	動物と活発に遊ぶ
5.8	子どもと活発に遊ぶ
7.8	農作業
8.8	階段を速く上る

メッツ	運動の例
2.3	ストレッチ
2.5	ヨガ・ビリヤード
3.0	社交ダンス・太極拳
3.5	軽い筋トレ・軽い体操 いきいき百歳体操
4.0	卓球・ラジオ体操第一
4.3	やや早めに歩く
4.5	水中歩行 ラジオ体操第二
5.0	かなり早く歩く
6.0	ゆっくりとしたジョギング のんびり泳ぐ
6.5	山登り
7.0	ジョギング・スキー
8.0	サイクリング
8.3	ランニング

1日「3～5メッツ・時間」 を目指そう

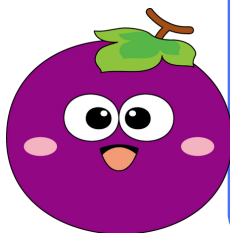
30分なら $\frac{1}{2}$ に 15分なら $\frac{1}{4}$ に
して計算しよう

例

- 料理15分 $2.0 \text{ メッツ} \times 1/4 = 0.5$
- 掃除機10分 $3.3 \text{ メッツ} \times 1/6 = 0.6$
- ストレッチ15分 $2.3 \text{ メッツ} \times 1/4 = 0.6$
- いきいき百歳体操30分 $3.5 \text{ メッツ} \times 1/2 = 1.8$

$0.5 + 0.6 + 0.6 + 1.8 = 3.5 \text{ メッツ}$

生活活動と運動から
計算してみましょう



運動のルール

- 1 少しきつい（強い）くらいの負荷をかけたほうが、一時的に筋肉の繊維に傷がついて（筋肉痛）回復することで筋肉が太くなります。
- 2 鍛えたい筋肉を意識して、運動することが大切です。
- 3 運動して筋力アップしても、やめてしまえば元に戻ります。できれば毎日、少なくとも週2～3回続けることが大切です。
- 4 筋肉を回復させ、さらに強くするには適切な休息と十分な栄養（たんぱく質＋ビタミン）が必要です。

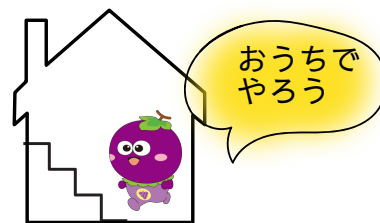
運動 1

毎日やろう！使って貯めよう
貯筋体操！



筋肉トレーニング

※壁や椅子を利用し、安全を確保したうえで行いましょう
※呼吸は止めずに行いましょう



スクワット

効果 立つ・座る・歩くが楽になる
体力がつく

鍛える部位 足全体
(特に太もも裏・お尻)

1・2・3・4の4秒間で
ゆっくりしゃがみ、
5・6・7・8の4秒間で
ゆっくり立ち上がる

膝が
つま先より
前に出ない
ように



ココに効くよ

もも上げ

効果 立つ・座る・歩くが楽になる
つまづきにくくなる

鍛える部位 足全体
(特に股関節・すね)

太ももを高く上げて
つま先も上に上げて
5秒数える



ココに効くよ

つま先を
しっかり上
に向けて
すねの筋肉も
一緒に鍛え
られる



片足立ち

椅子など軽く支え、
床から数センチ足を
浮かせ、バランスをとる

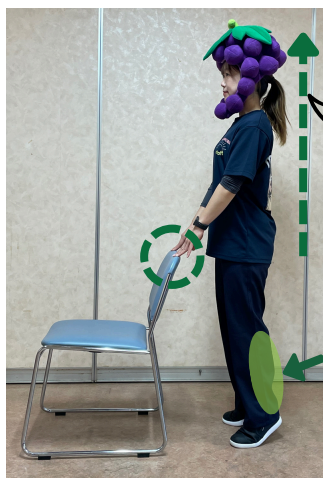
手を軽く
添える程度

ココに
効くよ



つま先立ち

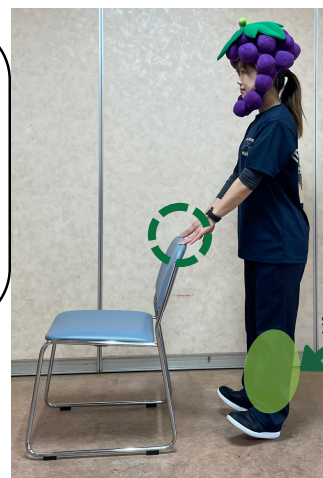
真上に伸びるように
ゆっくり、かかとの
上げ下ろしをする



ココに
効くよ

つま先上げ

つま先を上げます
ふらつく場合は、
片足ずつ交互にするか、
座ってする



ココに
効くよ

効果 ズボンの着脱が楽になる
歩幅が広がる・転倒予防

鍛える部位 足全体(特に股関節周囲)
バランス能力

効果 血流がよくなる・むくみの
改善・足の安定性の向上

鍛える部位 ふくらはぎ

効果 つまづき予防・腰痛予防

鍛える部位 すね・ふくらはぎ

運動2

毎日やろう！使って貯めよう
貯筋体操！



座って
やろう

座ってやろう筋力トレーニング

※椅子を利用し、安全を確保したうえで行いましょう
※呼吸は止めずに行いましょう

両足上げ

椅子に座り、背筋を伸ばし、手は椅子の端をもつ
1・2・3・4の4秒間で、両足を同時に持ち上げる
(この時つま先はあげる)
5・6・7・8で膝を下ろす

効果

- ・転倒しにくくなる
- ・下腹部の引き締め
- ・猫背の予防

鍛える部位

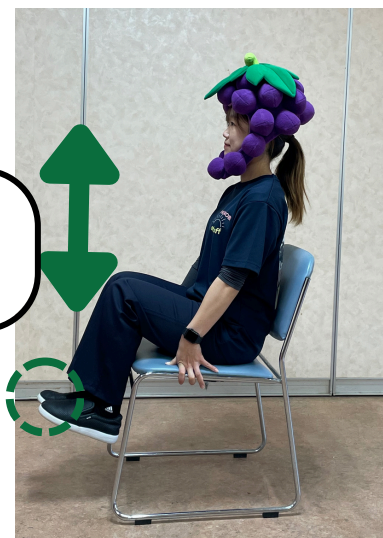
腹筋・股関節周囲



ココに
効くよ



つま先は
できるだけ
あげておく



膝伸ばし

椅子に座り、背筋を伸ばし、手は椅子の
端をもち、右足を少し浮かす
1・2・3・4の4秒間で、膝を伸ばす
(つま先をピンと立てる)
5・6・7・8で膝を下ろす

効果

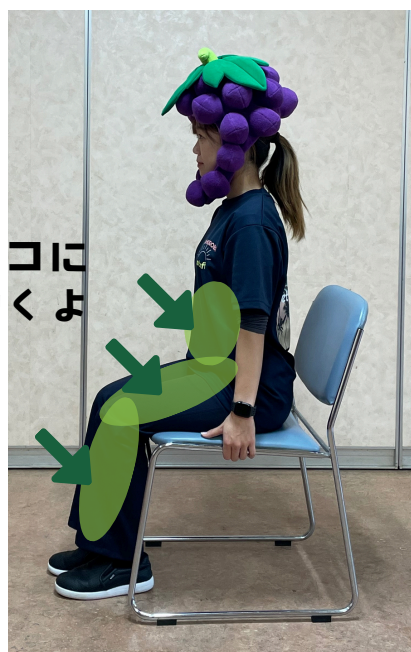
- ・立ち座り・階段昇降などの動作が楽になる
- ・膝関節の保護

鍛える部位

太ももの前
すね・下腹部



ココに
効くよ



つま先は
ピンと
立てる

