

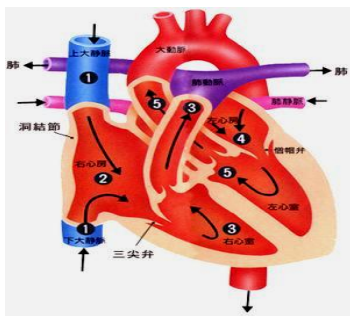
レッツ！ステップ！！

◆運動不足の目安は、階段を昇って息がきれること！！

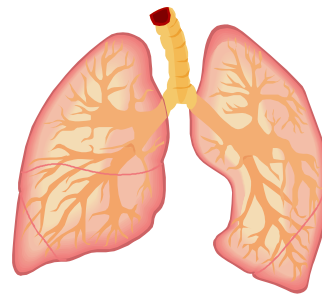


◆身体活動量が減ると、身体機能が低下します

身体活動量が減るとスタミナが低下し、さらに太ももや大腰筋、バランス能力が低下します。



スタミナ
(呼吸循環機能)



日常生活の中で、階段昇りが一番強度の強い運動になります。

運動や活動をする時、私達の筋肉は酸素をエネルギーにして動いています。動悸や息切れを起こすことなく階段を昇るには、身体に酸素を取り込む必要があります。つまり、動悸や息切れは、心肺機能の衰えによるためです。



下肢筋力(前面)



大腰筋



バランス能力

太ももの筋肉は、身体の中で一番大きい筋肉です。
太ももが細くなるということは、筋力の低下、体力の低下したことになります。

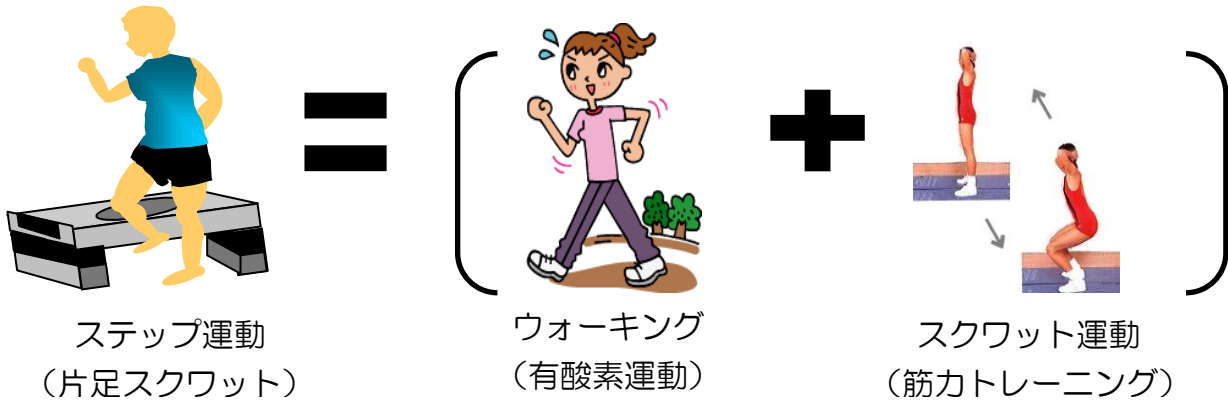
大腰筋とは、背骨と下肢を結んでいる唯一の筋肉で、身体を支える、下肢を引き上げる役割をしています。この筋肉が衰えると、足が上がりずつまづいたりする原因となります。

私たちの身体は、前面の筋肉から低下してきます。そのため、下肢筋力や大腰筋が衰えると、腰が曲がり、バランスが悪くなります。【行動範囲が狭まる】

◆にこにこステップ運動ってどんな運動？

ニコニコペースでおこなうステップ運動です。

有酸素運動(ウォーキング)と筋力トレーニング(スクワット運動)の利点を併せもち、『スタミナ向上』と『下肢筋力の向上』効果も期待できます。



◆有酸素運動 (運動しながら、しっかり呼吸ができる)

歩くことに代表される運動で、比較的長時間続けてできることから、エネルギーを消費して心肺機能・持久力を高め、疲れにくい体をつくります。

運動不足や老化に関係する病気の予防・改善に効果が認められています。

◆筋力トレーニング (ちょっと力を込めて、ゆっくり)

筋肉に軽い刺激を与える運動で、たるみを引き締め、筋肉の質を高めて基礎代謝を上げ、太りにくい体質をつくります。

肥満予防・骨粗鬆症予防に効果が認められています。

有酸素運動・筋肉トレーニングは、日常生活のあらゆる場面(家事、デスクワークなど)で工夫することで、たくさん取り入れることができます。

◆どれくらいすればいいの？ (健康づくりのための運動時間)

年齢(代)	20	30	40	50	60
1週間の合計(分)	180	170	160	150	140

※ステップ運動に限りません

- ・週に3～5回
- ・ウォームアップとクールダウンも心掛ける(ストレッチングなど)

◆ニコニコペースとは…？

運動中に会話ができるくらいの軽運動で、疲労も溜まらない運動強度です。
ニコニコペースの運動は、心臓への負担も穏やかで**長時間続けられます**。





『主観的運動強度表』を用いた尺度

	尺度	目安
18・19	非常にきつい	しかめっ面
16・17	かなりきつい	がんばり
14・15	きつい	
12・13	ややきつい	ニコニコ (少し息がはずむ)
10・11	楽である	ルンルン
8・9	かなり楽である	
6・7	非常に楽である	

『心拍数』を用いた尺度

$$138 - (\text{年齢} \div 2)$$

◆ニコニコペースの効用

<p>肥満の解消へ！ エネルギー消費量↑</p> 	<p>血圧の安定化！ 自律神経のバランス↑ 血管拡張↑</p> 	<p>脂質代謝の改善！ 脂質代謝↑ 善玉コレステロール↑ 中性脂肪↓</p> 	<p>糖代謝の改善！ インスリン感受性↑ グルコース感受性↑</p> 
---	--	---	---

スタミナ（体力）がついてきた目安は、運動中の脈拍が少なくなったこと



ステップ運動 長続きのPOINT

★台を片づけない

★記録をつける

◆運動前の自己点検！

★運動中に気分が悪くなった場合は、無理をせず中止しましょう

- ① 心身が疲れて何となく気分がのらない…
- ② 熱っぽい感じがする…（体温が37.5℃以上→風邪の引き始めかも）
- ③ 安静時の心拍数が100以上…
- ④ 二日酔いである
- ⑤ 体調がすぐれない…（身体がだるい・痛みがある・めまい・足のふらつき等）



◆運動の前後は“ストレッチング”

ストレッチングとは、「伸ばす・引っ張る」という意味で、関節を屈曲したり伸展したりして意識的に「筋肉や腱を伸ばす」運動のことです。

反動をつけたり痛みをこらえて無理に行うのではなく、『息を止めず筋肉をゆっくり伸ばしていき、その伸ばした状態を維持（10～15秒）』しましょう。

【ストレッチングの効果】

- ♪身体・筋温が温まる（筋緊張の緩和）
- ♪関節周りの筋や腱が緩み、潤滑液が出ることで、関節可動域が広がる
- ♪血液循環や、筋肉への酸素供給、老廃物の除去を促し、疲労回復へ

運動の前後だけでなく日常生活の中でも、長時間同じ姿勢や身体活動が低下すると、筋肉が緊張して弾力性がなくなり、肩コリや腰痛を引き起こします。

コリや疲れを取り除くためにも

日頃からストレッチングを心がけてみませんか？

★ぜひ！運動を生活の中に★



水分補給



動きやすい服装



楽しく・規則的に



頑張りすぎない