

## 運動を始めってもらうため、継続してもらうために説明すること

### ① 生活習慣病で入院しなくても、筋肉や関節が衰えれば寝たきりになる

肥満、高血圧、高脂血症、糖尿病、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、ガンなどの生活習慣病にならないことは大切ですが、生活習慣病にならなくても、筋肉や関節が衰えれば、自分のことが自分でできなくなり、たいへん不便ですし、自分がしたいこともできなくなり、自分らしい生活ができなくなります。そして、他人の手助けが必要になったり、寝たきりになったりします。これが要支援や要介護の状態です。ですから、自分らしい生活を続けられるように筋肉や関節も鍛えることが大切です。

### ② 介護予防は自分のため

介護が必要になると介護してくれる人に迷惑がかかると考える人がいます。また、医療費が増えてしまうことも事実です。しかし、介護予防は家族のためや国のためではなく、自分のためにするのです。体が元気であれば、自分のしたいことができ、自分らしい生活をおくることができます。

### ③ 運動は本来楽しいもの、自分の変化に注目

スポーツは、はじめ仕事の合間の楽しみとして生まれました。ですから、本来、運動は楽しいものなのです。しかし、運動が嫌いな人もいます。たぶん、子供の頃の体育や運動会で人より速く走れなかったり、うまくできなかったからかもしれません。しかし、これからは人と競争する必要はありません。運動による自分の体力の向上、体調、気分、行動、生活の変化に注目して下さい。3ヶ月後が変わっていれば大成功です。

### ④ 高齢者の運動の効果は若者とかわらない

高齢者でも運動の効果は充分にあります。この効果は若い人と比べても遜色ありません。ですから、運動を始めるのが遅いということは全くありません。むしろ年齢よりも日頃の運動実施状況が関係します。つまり、日頃運動をしていない人の方が伸びしろがあって、効果が高いのです。ですから、今、決まった運動をしていない人こそ始めて下さい。いつでも始めるときがチャンスです。

## ⑤ 今している運動、これから始める運動が健康には重要

若い頃していたスポーツはそれ以降の健康にはあまり関係ありません。

むしろ大人になってから、つまり、今している運動あるいはこれから始める運動が健康に重要なのです。今まで運動をしなかった人も、これから始めればよいのです。昔、スポーツをしていたからといって安心はできません。

## ⑥ 運動にはいろいろな身体的効果がある

運動の効果は、力が強くなったり、体が柔らかくなったり、動きが軽快になったりするだけではありません。痛みが緩和されたり、食欲が増したり、便通がよくなったり、疲れにくくなったり、肩こりや腰痛が緩和されたり、よく眠れるようになったり、風邪など病気になりにくくなったりもします。もちろん、皆、個性がありますから、効果にも個人差がありますが、運動をすると日常生活が楽になり、快適になります。つまり、若返ります。

## ⑦ 筋肉を鍛えると見た目も若返る

筋肉を鍛えて増やすと普段のエネルギー消費量が増えるので減量につながります。また、たとえば、腹筋を鍛えると腹筋が引き締まり、落ちていた内臓が上がり、出ていた下腹がへこみます。つまり筋肉を鍛えると、プロポーションや歩く姿が良くなり、見た目も若返ります。

## ⑧ 運動には体を鍛えるだけではなく、精神的な効果もある

運動は体を動かすわけですから、上で述べたような身体的効果があります。しかし、それだけではなく、気分が明るくなり、ストレスが発散できたり、リラックスできたり、不安感や疲労感が減ったり、意欲がでたり、自信がもてたり、対人関係がよくなったり、生活が充実したり等々さまざまな精神的効果があります。つまり、気持ちを若返らせてくれます。

### ⑨ 普段より少し強い運動が必要

皆さんの体力は皆さん一人一人の今の日常生活に見合った体力水準になっています。つまり、日常生活に適応しているわけです。私たちは普段全力のせいぜい20～30%位で生活しています。ですから、それ以上の強い負荷を体にかけないと今よりも体力が向上しません。強くなるには、普段より強い刺激が必要なのです。しかし、強ければ強い程よいかといえば、そうではありません。強すぎるとかえって効果がなかったり、疲れすぎてしまったり、ケガする可能性もあります。健康のための運動というのは「適度な運動」であって、ちょっと物足りないような弱い運動でも効果があるのです。

### ⑩ ウォーキングだけでは不十分

ウォーキングは有酸素運動ですから、心臓、血管、血液、肺等に効果があり、生活習慣病の予防になります。しかし、介護予防、すなわち筋肉や関節を強くするには充分ではありません。もちろん、ウォーキングもしないよりはした方がずっとよいのですが、もっと積極的に筋肉や関節を強くするにはもう少し強い刺激が必要です。ですから、筋力トレーニングや柔軟体操も必要なのです。もちろん、ウォーキングをしている人はそれも続けて下さい。

### ⑪ 運動の継続

短期間に鍛えた体力は運動を止めるとすぐに元に戻ってしまいますが、時間をかけて鍛えた体力は運動を止めてもなかなか元に戻りません。ですから、急いで強くなろうとするのではなく、生活に運動を取り入れて気長に続けましょう。

⑫ これからする運動の効果や安全性、普及の程度

例：〇〇運動は大分県オリジナルの介護予防運動で既にたくさんの人に  
してもらって、効果や安全性が科学的に確かめられています。

そして、全国（県内）で〇〇〇〇名の人が実施していて効果をあげて  
いますので、安心してしましょう。

最初の運動は、ももの前側の運動です。

ももは日常生活では特に・・・の時に使われます。

ですから、ももを鍛えると、・・・・

⑬ これからする運動の特徴、実施上の注意点

例：〇〇運動は3段階に分かれていて体力水準を考慮して自分で選択でき、  
道具が不要で、どこでも短時間ででき、たいへん効果の高い安全な運  
動です。

行う時は、寒い場所や時間を避け、・・・、

週に3回以上してください。

⑭ (3ヶ月後に)体力測定をして、ご褒美をあげる

今日と3ヶ月後に同じ体力テストをして、運動の効果を見ます。3ヶ月後  
に体力が増していたら、大成功です。体力が向上していたら、自分をほめて、  
何かご褒美をあげてください。3ヶ月後を楽しみに運動を続けましょう。