⑤ 運動について

☑運動することの効果を知りましょう

『長生きできる』
・歩かない人：約３km未満
　歩く人　　：約３km以上
　⇒12年後の死亡率は2倍違う！

『認知症になりにくい』
・よく歩く人に比べて、
　あまり歩かない人
⇒認知症に約２倍なりやすい

『痛みが軽減する』
・慢性疼痛（疾患が治療した後も継続している痛み）は、運動が効果的である。安静は禁物！

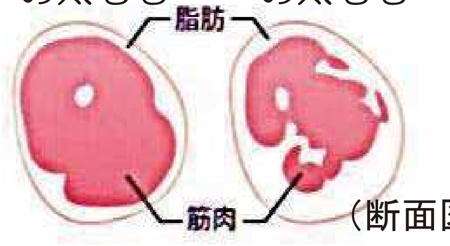
『骨が丈夫になる』
・片足立ちで骨にかかるストレスによって、2.75倍骨密度が上昇！
・片足立ち１分⇒歩行約５３分間

☑自分の体を知る機会をつくりましょう

『指わっかテスト』
親指と人差し指を合わせ、ふくらはぎをつかむ

低い ← 筋力低下の可能性 → 高い

健康な状態の太もも　サルコペニアの太もも



（断面図）

『5回立ち座りテスト（Sit to Stand-5:SS-5）』

膝や腰を伸ばしましょう

座った姿勢から、
なるべく速く
５回立ち座り動作

動画

※12秒未満　OK！！

『開眼片脚立位テスト』

両手は、腰

片足を床から5cmあげる

腰に両手をあて、片脚を床から5㎝程度上げる（左右行う）

※上げた足が床につくか、
　支えている足の位置がずれたら終了

※日常生活自立の境界線：
15秒以上　OK！！

☑運動前や実施中に体調をチェックしましょう

以下に当てはまる場合は、チェックをつけ、対策を行いましょう！

『高血圧』

□140/90㎜Hg以上、　自覚症状：□頭痛、□吐き気、□めまい

※自覚症状もあれば、運動中止！！ 脳卒中や心筋梗塞などに繋がる可能性あり。

『血圧低下』

□安静時収縮期血圧70㎜Hg以下、 自覚症状：□気分不良

**※自覚症状もあれば、運動を中止し、臥位になり、下肢挙上（クッション等）
脱水・起立性低血圧・貧血などの可能性あり。**

『めまい』

性質：□グルグル回る、□フワフワする、□目の前が真っ暗

いつ：□安静時、□体動時

※めまいが突然生じた場合は、運動中止！！<u>脳卒中の可能性もあり</u>

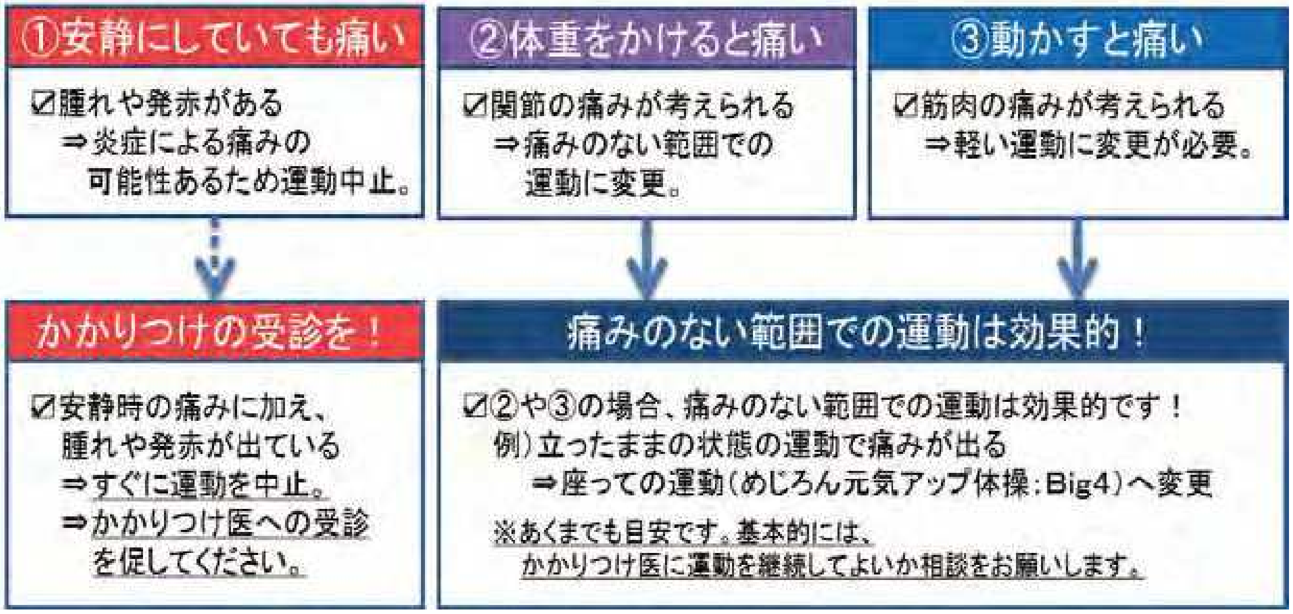
『痛み』

発症時期：□安静時、□荷重時、□運動時

熱感：□あり、□なし

痛みの程度：フェイスケール
運動前（　　）点
運動中（　　）点

<u>※以下の項目に沿って、『かかりつけ医の受診』　か　『運動』を続けましょう</u>



【めじろん元気アップ体操　バランスアップメニュー】

【もも上げ】

・大腿をできるだけ高く上げる
・できれば、大腿をあげたところで
　しばらく静止する

左右＿＿＿回 ✕ ＿＿セット

【片足立ち】

・椅子の横に立ち、片手を背もたれにそえる
・椅子と反対側の脚を上げて止める

左右＿＿＿秒 ✕ ＿＿セット

【めじろん元気アップ体操　筋力アップメニュー】

【椅子座り立ち】

・椅子にゆっくり座ったり立ったりする
・可能なら、椅子に座る直前に
　立ち上がるか、椅子なしで行う

＿＿＿回 ✕ ＿＿セット

【つま先立ち】

・椅子の後ろに立ち、両手で背もたれをもつ
・かかとの上げ下げをゆっくりと繰り返す

＿＿＿回 ✕ ＿＿セット

【運動前の注意事項】

①体調不良の際は、無理しない
②寒い朝、起きてすぐ、食事後すぐはしない
③水分補給を十分に行う
④痛くなったら中断、専門家に相談する
⑤運動実施記録（日記）をつける